# Tu app START360®

Guía rápida para empezar en 2 minutos. ¡Vamos allá! 💪

## 1 Entra en la app

**Descárgala**
Busca **SandorFitness** en App Store o Google Play

›

**Toca**
**Iniciar sesión**

›

**Escribe**
tu email y tu contraseña de START360

¿No recuerdas la contraseña? Toca **«¿Olvidaste tu contraseña?»** y te llegará un correo. ¿Algún problema? Toca **«¿Problemas? Escríbenos»**.

## 2 Lo primero: configura tu plan

Solo la primera vez

**Toca**
**Mi Plan**
en tu inicio

›

**Elige tu nivel**
**Principiante**
**Intermedio**
**Avanzado**

›

**Elige tu objetivo**
**Adelgazar**
**Mantenimiento**
**Ganar masa muscular**

›

**Toca**
**Guardar**
¡y listo!

📖 Antes de tu primer entreno, lee **«Antes de entrenar»** (está en Mi Plan): te explica tu programa y cómo sacarle partido.

## 3 Tu pantalla de inicio, de un vistazo




- **A** **Mi Plan** · tu entreno de hoy, tu programa completo, tu historial y tu evolución.
- **B** **Desarrollo Personal** · un vídeo para cuidar tu mente y tu motivación.
- **C** **Mi alimentación** · tu guía nutricional según tu objetivo, con recetas.
- **D** **Biblioteca de entrenos** · más entrenos por grupo muscular, combinados y de core.
- **E** **Calculadora Metabólica** · calcula las calorías para mantener, bajar o subir de peso.
- **F** **Mi Cuenta** · tus datos, contraseña, suscripción y soporte.
- ▭ **Menú de abajo** · **Entrenos** **Alimentación** **Cuenta** para saltar rápido a cada parte. «Entrenos» te lleva directo a **Mi Plan**.

Sigue en la página 2 → entrenar, alimentación y todo lo demás

## 4 Entrena cada día

Mi Plan › Hoy

**Mira tu día**
En «Hoy» verás qué día del programa te toca

›

**Toca**
Empezar entrenamiento

›

**En cada ejercicio**
mira el vídeo, apunta peso y reps y marca **Hecho**

›

**Al acabar**
toca
Finalizar entrenamiento
y di cómo ha ido

El programa avanza solo: la próxima vez te tocará el día siguiente. ¿Quieres otro nivel u objetivo? Toca Cambiar mi plan.

**Plan**
Todas las semanas y días de tu programa, con los que ya has hecho marcados.

**Historial**
Cada entreno: series, pesos, duración y cómo te sentiste.

**Evolución**
Tu racha semanal, entrenos del mes, récords y logros.

## 5 Tu alimentación

Inicio › Mi alimentación

**Tu alimentación**
pautas según tu objetivo

**Guía de comidas**
alimentos y cantidades

**¿Sabías esto?**
aprende nutrición fácil

**Recetas**
desayuno, comida principal y merienda

Se adapta sola al nivel y objetivo que elegiste en Mi Plan. En las recetas tienes opciones bajas, moderadas y altas en hidratos.

## 6 Y además...

**Biblioteca de entrenos**
Elige **Entreno por grupo muscular**, **Entrenos combinados** o **Entrenos Core** para entrenar extra.

**Calculadora Metabólica**
Pon tu peso, altura, edad, sexo y actividad y toca **Calcular**.

**Desarrollo Personal**
Un vídeo para cuidar tu mente y mantener la motivación cuando más lo necesitas.

**Mi Cuenta**
- Cambiar contraseña
- Mejorar el plan · Gestionar suscripción (iPhone)
- Escribir a soporte · Cerrar sesión

### 💡 Trucos que te ayudan

**Sigue el orden:** haz los días tal y como vienen. Si un día no puedes, no pasa nada: retoma donde lo dejaste.

**¿Acabaste las 4 semanas?** En Principiante puedes volver a empezarlas: tus entrenos anteriores se quedan en tu historial.

**¿Dudas con un ejercicio?** Mira su vídeo dentro del entrenamiento antes de empezar.

**Constancia:** mira tu racha en «Evolución». *No es fácil, pero es simple. No lo compliques.*