Tu app STEP360®

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 STEP360

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

2 Lo primero: tu formulario inicial

En tu inicio verás
la tarjeta «Tu formulario inicial»

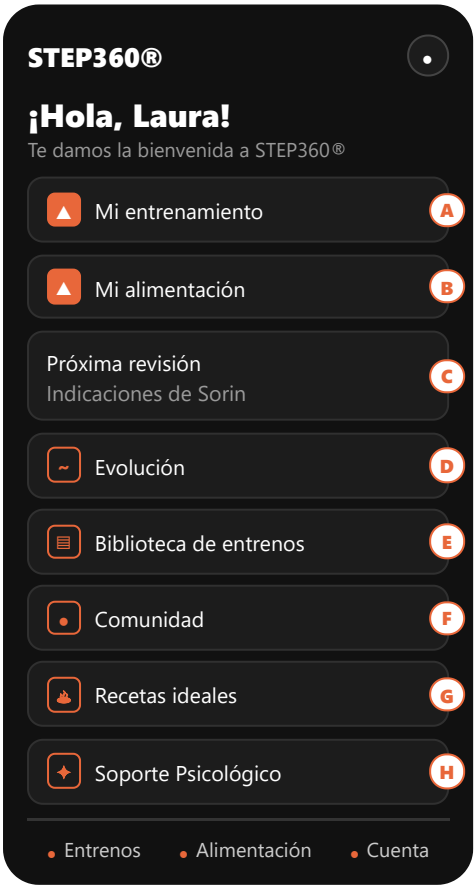
›

Toca
Cumplimentar formulario
y rellénalo

›

En 48 horas
tendrás tu entrenamiento y tu alimentación personalizados

3 Tu pantalla de inicio, de un vistazo



- **A** **Mi entrenamiento** · tu plan de entreno y el registro de cada sesión.
- **B** **Mi alimentación** · tu dieta y el registro de tus comidas.
- **C** **Próxima revisión** · el día y la hora de tu próxima revisión con Sorin y sus indicaciones para ti.
- **D** **Evolución** · cómo vas: entrenos, pesos y comidas.
- **E** **Biblioteca de entrenos** · vídeos de ejercicios para ver la técnica.
- **F** **Comunidad** · el grupo privado de WhatsApp de STEP360.
- **G** **Recetas ideales** · ideas para desayuno, comida y merienda.
- **H** **Soporte Psicológico** · pide una sesión con apoyo profesional.
- ▭ **Menú de abajo** · **Entrenos** **Alimentación** **Cuenta** para saltar rápido a cada parte. El botón redondo de arriba a la derecha abre **Mi Cuenta**.

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

4 Tu entrenamiento

Inicio › Ver mi entrenamiento

Mira tu plan
Toca el **mes** y se abre tu plan de entreno

›

Al entrenar
toca **Registrar sesión**

›

Apunta
el día, marca cada ejercicio y anota peso y reps

›

Al acabar
di cómo te has sentido y toca
Terminar sesión

Mi historial tus sesiones por plan o en calendario · **Planes anteriores** tus meses pasados · ¿A medias? **Continuar sesión**

5 Tu alimentación

Inicio › Ver mi alimentación

Mira tu dieta
Toca el **mes** y se abre tu plan de alimentación

›

Cada día
toca
Registrar mis comidas

›

Marca cada comida
«Según el plan» o «He hecho cambios»

›

Cierra el día
di cómo ha ido y toca
Guardar día

La primera vez, escribe las comidas de tu dieta en orden (puedes consultarla con **«Ver mi dieta»**). **Mi historial** tus días por fecha o en calendario.

6 Y además...

Evolución
Elige **Día · 7 días · Mes** y mira tus sesiones, días entrenados, series, pesos y cómo vas con la dieta.

Biblioteca de entrenos
Busca un ejercicio o filtra por grupo y mira el vídeo para hacerlo bien.

Comunidad
Toca **«Unirme a la Comunidad Privada»** y entra en el WhatsApp de STEP360. Es solo para miembros: no compartas el enlace 🙏

Recetas ideales
Elige **Desayuno, Comida principal o Merienda**. Hay opciones bajas, moderadas y altas en hidratos.

Soporte Psicológico
Pide tu sesión desde aquí y reserva tu videollamada. En iPhone se solicita por email. También tienes un vídeo motivacional.

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

💡 Trucos que te ayudan

¿Sin cobertura? Registra igual: se guarda en tu móvil y se envía sola cuando vuelvas a tener conexión.

¿Dudas con tu plan? En entrenamiento y en alimentación tienes el botón **«¿Necesitas ayuda?»** para escribir al equipo.

Revisiones: mira en tu inicio la tarjeta **«Próxima revisión»** para no perderte la tuya.

Planes nuevos: cuando Sorin te sube un plan, aparece en el mes que toca con su fecha de actualización.