





My Well World

Bienvenido a **ACTÍVATE**.  
Tu programa telefónico y online  
de entrenamiento personal.



## Bienvenido Sanitas Smile

En 3 sencillos pasos.

[Registro](#) >
o [inicia sesión](#)

### ¿CÓMO EMPIEZO MI PLAN DE ENTRENAMIENTO?

Para poder disfrutar de **Actívate**, sólo tienes que estar inscrito en **Sanitas Smile** y seguir los siguientes pasos:



### PRIMER PASO RELLENA TU TEST DE SALUD

Tras rellenar un breve **cuestionario de salud** (1 min.), recibirás en un plazo máximo de 72 horas tu **plan de entrenamiento quincenal** adaptado a tus necesidades y objetivos.

1

2



### ¿CÓMO VOY A VER MIS EJERCICIOS?

Cada ejercicio viene acompañado de una descripción, **vídeo explicativo**, número de repeticiones y la frecuencia con la que tienes que hacer el ejercicio.

**FONDOS**

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO		
DÍAS	SERIES	REPETICIONES
7	3	10

Haz check cuando hayas realizado el ejercicio

Guardar

Nos colocamos en el suelo, boca abajo, con apoyo sólo en manos y puntas de los pies, con brazos y piernas estirados.

Tus comentarios de la sesión

Escribe aquí tus comentarios

Enviar



### ¿QUÉ VA HACER POR MÍ EL ENTRENADOR PERSONAL?

Tu entrenador **preparará tu entrenamiento**, recomendaciones, consejos de salud y seguirá **tu evolución de cerca** para ayudarte en el día a día mediante el teléfono y la plataforma online. Para ello, no debes olvidar marcar los ejercicios una vez hayas finalizado cada sesión.

3

4



### ¿CÓMO ME COMUNICARÉ CON MI ENTRENADOR PERSONAL?

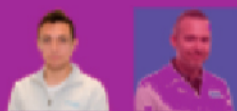
**Comunicarte** con tu entrenador es muy fácil, puedes enviarle preguntas por la web, escribir tu comentario en cada ejercicio, o llamar al **902 500 626**.





App 

Selecciona un Asesor de Salud



Escribe aquí a tu asesor de deporte

Adjuntar archivo

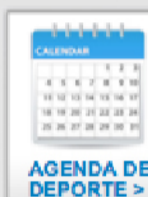
Pregunta pública  
Pregunta privada

ir a mes 1

**215 ps** **RK=3876 - NICK 35**

25% | 50% | 75% | 100%  
**30%**

TU NIVEL | NIVEL OBJETIVO



AGENDA DE DEPORTE

TU TEST

TUS LOGROS

VER VÍDEO DEMO

RANKING

Ranking global  
Ranking grupo  
Ranking mensual

35	230 ps	usuario9
36	223 ps	usuario2
37	215 ps	usuario8
38	214 ps	usuario6
38	214 ps	usuario6

ver toda la clasificación

MIS RETOS

- 1 RETO. COMBINA 2 ACTIVIDADES FISICAS **8 ps**
- 1 RETO. COMBINA 2 ACTIVIDADES FISICAS **8 ps**
- 1 RETO. COMBINA 2 ACTIVIDADES FISICAS **8 ps**

HCS

PESO **7 ps**  
N/Akg ?

GRASA **7 ps**  
N/Akg ?

FRECUENCIA CARDÍACA **7 ps**  
N/Akg ?

Quincena 2

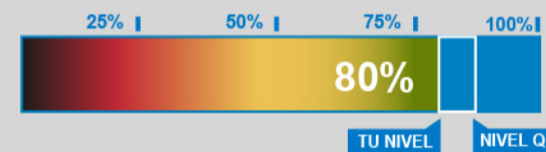
QUINCENA 10

TABLA DE ENTRENAMIENTO

Para esta quincena estos son tus ejercicios.  
Haz click en el icono para ver su explicación.



MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO



**Extensión cuádriceps** **12 ps**

x4

**Estiramiento lumbar** **20 ps**

x5

**Maratón** **8 ps**

x1

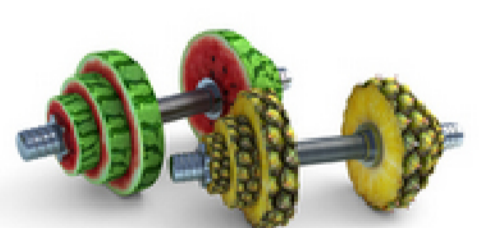
CONSEJOS ACTÍVATE MES 3

Selecciona el mes del que quieras ver el contenido.




MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO

**Alimentación saludable** **12 ps**



Carlos R.

**Hidratación** **12 ps**



Fernando D.

**Prevención de lesiones** **12 ps**



Fernando D.



App 

Selecciona un Asesor de Salud



Escribe aquí a tu asesor de deporte

Adjuntar archivo

Pregunta pública  
Pregunta privada

ir a mes 1

**215 ps**  
RK=3876 - NICK 35

30%

TU TEST >  
TUS LOGROS >  
VER VÍDEO DEMO >

RANKING

Ranking global

55ps

MIS RETOS

RETO. COMBINA 2 ACTIVIDADES FISICAS

HCS

PESO N/Akg ?  
GRASA N/Akg ?  
FRECUENCIA CARDÍACA N/Akg ?

Quincena 2

**PREMIO, PARA EL ZURRÓN!!!**

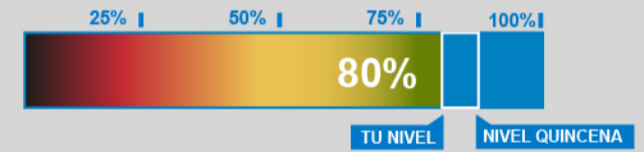
Felicidades, has conseguido La copa X por completar tus primeros 50 ejercicios realizados. Sigue así y podrás conseguir tu copa de plata y oro con tus primeros 75 y 100 ejercicios completados

50 ps **QUINCENA 10**

**TABLA DE ENTRENAMIENTO**

Para esta quincena estos son tus ejercicios. Haz click en el icono para ver su explicación.

MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO



**Extensión cuádriceps** 12 ps

x4

✓ ✓ ✓ ✓ C

**Estiramiento lumbar** 20 ps

x5

✓ ✓ ✓ ✓ ✓ C

**Maratón** 8 ps

x1

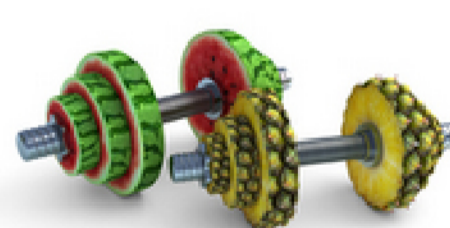
✓ C

**CONSEJOS ACTÍVATE MES 3**

Selecciona el mes del que quieras ver el contenido.


MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO

**Alimentación saludable** 12 ps



Carlos R.

**Hidratación** 12 ps



Fernando D.

**Prevención de lesiones** 12 ps



Fernando D.



App



Selecciona un Asesor de Salud






Escribe aquí a tu asesor de deporte

Adjuntar archivo

Pregunta pública  
Pregunta privada

ACTIVIDAD RECIENTE

ir a mes 1

PS	mensaje	premio
15ps	Empieza un nueva quincena...	
2ps	Has completado un ejercicio...	
50ps	Al leer un artículo obtienes...	
15ps	Has añadido un valor nuevo...	
15ps	Empieza un nueva quincena...	

TUS LOGROS Supera los diferentes niveles de cada trofeo.



Quincena 2



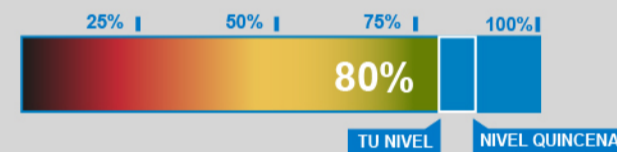
QUINCENA 10


TABLA DE ENTRENAMIENTO


Para esta quincena estos son tus ejercicios. Haz click en el icono para ver su explicación.





MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO





**Extensión cuádriceps** 

x4 

**Estiramiento lumbar** 

x5 

**Maratón** 


x1 

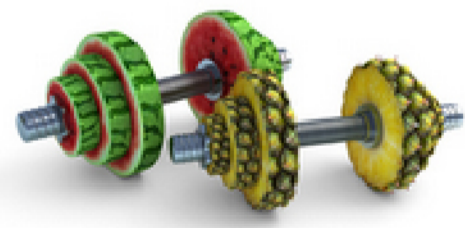
CONSEJOS ACTÍVATE MES 3

Selecciona el mes del que quieras ver el contenido.





MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO

**Alimentación saludable** 




Carlos R.

**Hidratación** 



Fernando D.

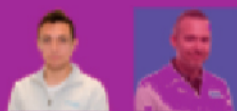
**Prevención de lesiones** 



Fernando D.



Selecciona un Asesor de Salud



Escribe aquí a tu asesor de deporte

- Adjuntar archivo
- Pregunta pública
- Pregunta privada

INFO PUNTOS Y EVOLUCIÓN

ir a mes 1



TU PUNTUACIÓN TOTAL

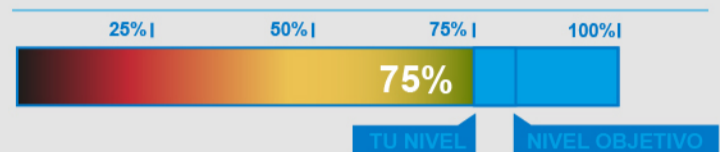
- Basada en tus **puntos día a día**.
- En **todas las acciones** de la aplicación hay **puntos**, ejercicios, artículos, retos, mediciones, ...
- Sumarás **puntos durante 2 meses** y a partir de ahí tendrás que seguir activo para poder seguir sumando.
- El RK **te dirá tu posición** general en el ranking.
- Cuanto más uses la herramienta **más puntos** sumarás.



PUNTOS SALUDABLES

- Cada vez que **completes** una acción o conjunto de acciones **la estrella se encenderá** y conseguirás los puntos correspondientes.

BARRAS DE EVOLUCIÓN



- Esta barra y la del entrenamiento **miden tu progreso**.
- 1 barra que marca la **evolución total** en el programa.
- 1 barra que marca tu **evolución en cada quincena**.
- La barra marca lo cerca o lejos que estás de **tu objetivo**.

TUS LOGROS >

- Medallero total.

TU TEST >

- Acceso a tu test

Quincena 2



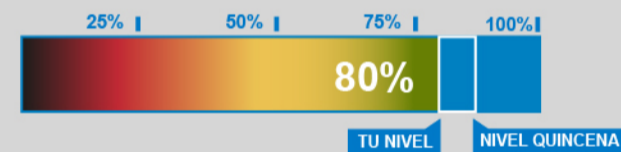
50 ps QUINCENA 10

TABLA DE ENTRENAMIENTO

Para esta quincena estos son tus ejercicios. Haz click en el icono para ver su explicación.




MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO



**Extensión cuádriceps** 12 ps


x4



✓ ✓ ✓ ✓ C

**Estiramiento lumbar** 20 ps


x5



✓ ✓ ✓ ✓ ✓ C

**Maratón** 8 ps

x1



✓ C

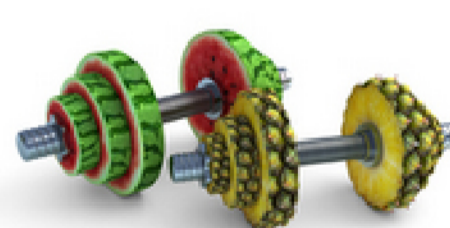
CONSEJOS ACTÍVATE MES 3

Selecciona el mes del que quieras ver el contenido.




MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO

**Alimentación saludable** 12 ps



Carlos R.

**Hidratación** 12 ps



Fernando D.

**Prevención de lesiones** 12 ps



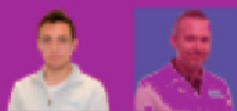
Fernando D.



App



Selecciona un Asesor de Salud



Escribe aquí a tu asesor de deporte

Adjuntar archivo

Pregunta pública  
Pregunta privada

MÁS INFO - TUS RANKINGS

RANKING GLOBAL



- Ranking de **todos los usuarios** de la aplicación.
- Cuanto más arriba estés más puntos consigues.
- Entra en el **top 100, 50, 10** o encabeza los primeros puestos.
- La suma de tus puntos es el total de los acumulados durante **los últimos 2 meses** de actividad.
- A partir de los 2 meses **tendrás que seguir activo** para poder seguir sumando.
- **Entrena a diario** para sumar más puntos.
- **En todas las acciones** de la aplicación hay puntos: ejercicios, artículos, retos, mediciones, ...

RANKING GRUPO



- Basado en el sistema del **Ranking Global**.
- Aquí competís tu **unidad de negocio** contra el resto.
- Todos **tus compañeros y tu** sumaréis puntos para conseguir los trofeos de grupo.

RANKING MENSUAL



- Basado en la **puntuación** conseguida durante un **mes natural**.
- Acumula puntos y gana trofeos y **convértete en el mejor** usuario de Enero, Febrero, Marzo, ...

ir a mes 1

Quincena 2



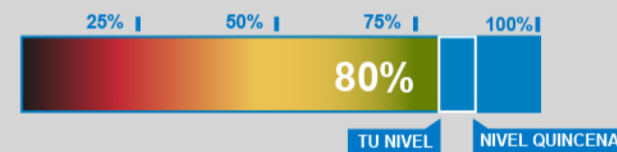
QUINCENA 10

TABLA DE ENTRENAMIENTO

Para esta quincena estos son tus ejercicios. Haz click en el icono para ver su explicación.




MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO



**Extensión cuádriceps** 12 ps


x4



✓ ✓ ✓ ✓ C

**Estiramiento lumbar** 20 ps


x5



✓ ✓ ✓ ✓ ✓ C

**Maratón** 8 ps

x1



✓ C

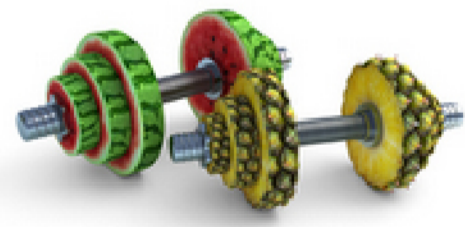
CONSEJOS ACTÍVATE MES 3

Selecciona el mes del que quieras ver el contenido.




MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO

**Alimentación saludable** 12 ps



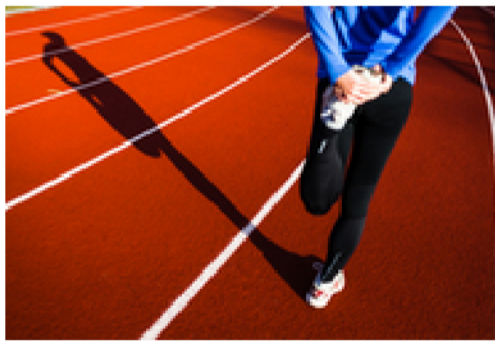
Carlos R.

**Hidratación** 12 ps



Fernando D.

**Prevención de lesiones** 12 ps



Fernando D.



App



Selecciona un Asesor de Salud



Escribe aquí a tu asesor de deporte

Adjuntar archivo

Pregunta pública  
Pregunta privada

MÁS INFO - RETOS SALUDABLES

¿QUÉ ES UN RETO?



- Los retos son **“ejercicios”** adicionales que te propondremos cada quincena para **complementar tu entrenamiento.**
- La mayoría son **consejos sencillos y cotidianos** para mejorar tu día a día en tareas de **alimentación, conducta y hábitos saludables.**
- Consulta tus retos asignados y **añádelos a tu tabla** de entrenamiento para que computen en tu barra de evolución.
- Con la consecución de los retos añadirás también **puntos saludables.**

ir a mes 1

Quincena 2

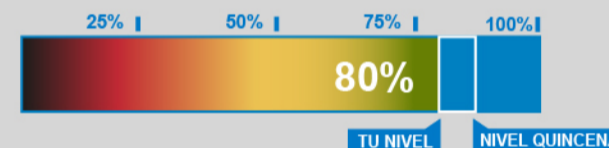
50 ps **QUINCENA 10**

**TABLA DE ENTRENAMIENTO**

Para esta quincena estos son tus ejercicios.  
Haz click en el icono para ver su explicación.




MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO



**Extensión cuádriceps** 12 ps


x4



✓ ✓ ✓ ✓ C

**Estiramiento lumbar** 20 ps


x5



✓ ✓ ✓ ✓ ✓ C

**Maratón** 8 ps

x1



✓ C

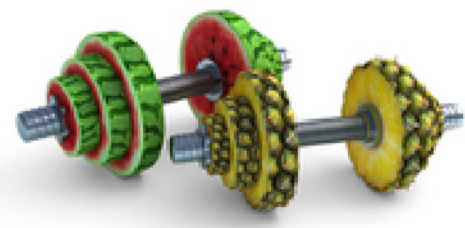
**CONSEJOS ACTÍVATE MES 3**

Selecciona el mes del que quieras ver el contenido.




MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO

**Alimentación saludable** 12 ps



Carlos R.

**Hidratación** 12 ps



Fernando D.

**Prevención de lesiones** 12 ps



Fernando D.

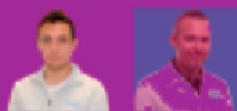




App



Selecciona un Asesor de Salud



Escribe aquí a tu asesor de deporte

Adjuntar archivo

Pregunta pública  
Pregunta privada

MÁS INFO - HCS - HERRAMIENTAS DEL CONTROL DE LA SALUD

¿QUÉ SON LAS HCS?



• Son las herramientas del control de la salud.



• En cada quincena podrás añadir los valores de peso, grasa y frecuencia cardíaca para poder hacer un seguimiento y una evolución a tu rendimiento.



• Pulsando en  podrás ver la gráfica de seguimiento.

• Cualquier duda puedes consultarla con tu entrenador personal.

VER VIDEO DEMO

ir a mes 1

Quincena 2

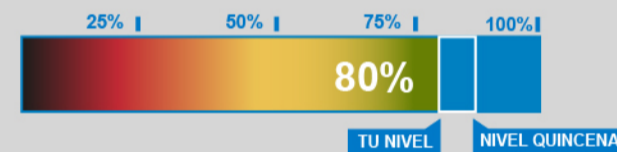
50 ps **QUINCENA 10**

**TABLA DE ENTRENAMIENTO**

Para esta quincena estos son tus ejercicios. Haz click en el icono para ver su explicación.



MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO



**Extensión cuádriceps** 12 ps


x4



✓ ✓ ✓ ✓ C

**Estiramiento lumbar** 20 ps


x5



✓ ✓ ✓ ✓ ✓ C

**Maratón** 8 ps

x1



✓ C

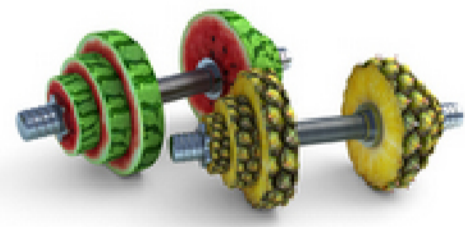
**CONSEJOS ACTÍVATE MES 3**

Selecciona el mes del que quieras ver el contenido.




MI PROYECTO PÉRDIDA DE PESO

**Alimentación saludable** 12 ps



Carlos R.

**Hidratación** 12 ps



Fernando D.

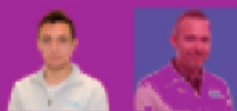
**Prevención de lesiones** 12 ps



Fernando D.



Selecciona un Asesor de Salud



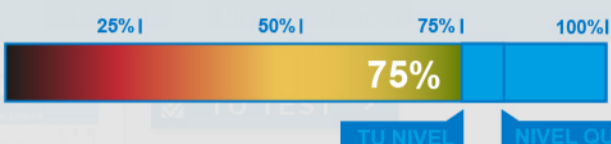
Escribe aquí a tu asesor de deporte

Adjuntar archivo

Pregunta pública  
Pregunta privada

MÁS INFO - TABLA DE ENTRENAMIENTO

- Durante cada quincena te planteamos una serie de **ejercicios con los días** que tienes que ejercitarlo.
- **Organízate** la quincena como quieras.
- Puedes hacer los ejercicios en una misma **sesión al día** o completarlos en varios momentos al día.



- Esta barra **mide tu progreso** en la quincena.
- La barra marca lo cerca o lejos que estás de **tu objetivo**.

tipo de ejercicio

-  musculación
-  prevención
-  aeróbico
-  coordinación

número de días del ejercicio

check día completado

Elevaciones laterales

x6



dureza ejercicio

-  fácil
-  media
-  dura

ejercicio

comentario del asesor

ir a mes 1

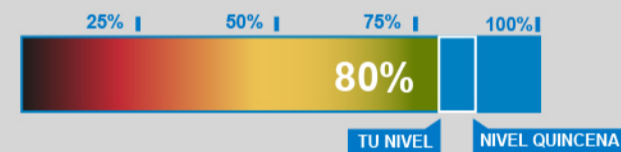
Quincena 2


50 ps **QUINCENA 10**

**TABLA DE ENTRENAMIENTO**


Para esta quincena estos son tus ejercicios. Haz click en el icono para ver su explicación.

MI PROYECTO **PÉRDIDA DE PESO**




 **Extensión cuádriceps** 12 ps


x4




C

 **Estiramiento lumbar** 20 ps


x5



C

 **Maratón** 8 ps

x1




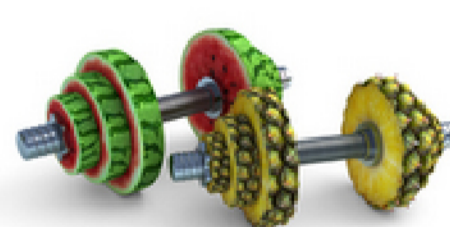
C


**CONSEJOS ACTÍVATE MES 3**


Selecciona el mes del que quieras ver el contenido.


MI PROYECTO **PÉRDIDA DE PESO**


 **Alimentación saludable** 12 ps





 Carlos R.


 **Hidratación** 12 ps



 Fernando D.

 **Prevención de lesiones** 12 ps



 Fernando D.