

TU PROGRAMA, SIEMPRE A MANO

En la app vas a tener **tu rutina con videos** de cada ejercicio, **tu plan de alimentación y de suplementación**, un **registro diario** muy simple de tus hábitos y **tu progreso** en gráficos. Yo veo lo que cargás y así puedo acompañarte y ajustar tu programa. Usarla te lleva **2 minutos por día**.

EMPEZÁ EN 3 PASOS

01

PASO 01

ENTRÁ A LA APP

No se descarga de ninguna tienda: se abre desde el navegador

DESDE EL CELULAR
o la computadora

DIRECCIÓN

app.nicolasmauro.com

NAVEGADOR

Chrome (Android) · Safari (iPhone)

! *Escribí la dirección arriba, en la barra del navegador (no en el buscador de Google). Después tocá "Ingresar a mi programa".*

02

PASO 02

CREÁ TU CUENTA

Solo la primera vez · después entrás directo

REGISTRARME

botón de arriba a la derecha

DATOS

Nombre, apellido, email y teléfono

CONTRASEÑA

Mínimo 8 caracteres

■ Anotá tu email y tu contraseña en un lugar seguro. **Las próximas veces** entrás con "INGRESAR" usando esos mismos datos.

03

PASO 03

COMPLETÁ EL CUESTIONARIO

6 pasos, unos 6 minutos, casi todo con un toque

INICIO

→ Tarjeta "Importante"

- ✓ Tu objetivo, tu salud, tus lesiones (y cuánto te duelen) y tus hábitos de hoy.
- ✓ Una pregunta por pantalla, con botones grandes. **Se guarda solo**: podés dejarlo y seguir después.
- ✓ Con tus respuestas armamos tu **informe inicial**: tu punto de partida y tu plan de 3 meses.
- ✓ Después, en Inicio, **"Conocerte mejor"**: una pregunta por día de 10 segundos.

! *Respondé con tranquilidad y con la verdad: con esa información cuido tu salud en cada entrenamiento.*

INSTALALA EN TU CELULAR (COMO UNA APP MÁS)

CELULAR ANDROID

CON CHROME

- 1 Abrió **app.nicolasmauro.com** en Chrome.
- 2 Tocá los **tres puntitos** : de arriba a la derecha.
- 3 Elegí **"Agregar a la pantalla principal"** (o "Instalar app").
- 4 Confirmá con **"Agregar"**.

IPHONE

CON SAFARI

- 1 Abrió **app.nicolasmauro.com** en Safari.
- 2 Tocá **Compartir** (el cuadrado con la flecha ↑, abajo).
- 3 Deslizá y elegí **"Agregar a inicio"**.
- 4 Confirmá con **"Agregar"**.

- ✓ Te queda el ícono en la pantalla del celular: **la abrís con un toque**, como WhatsApp. En Android, la app te ofrece un botón **"Instalar"** en Inicio.
- ✓ No ocupa espacio y se actualiza sola. **Tu sesión queda abierta**: no tenés que poner la contraseña cada vez.

TU SEMANA CON LA APP

TODOS LOS DÍAS

Registro de hoy
(pestaña Hábitos)

DÍAS DE ENTRENO

Tu rutina con videos
(pestaña Rutina)

UNA VEZ POR SEMANA

Tu peso, en ayunas
(pestaña Progreso)

CUANDO QUIERAS

Tu plan de comidas y
suplementos (Dieta)

ABAJO DE TODO, 6 BOTONES

01

SECCIÓN 01

INICIO

Tu resumen de un vistazo

 INICIO

se abre al entrar

- ✓ **Tu día**: lo que te toca hoy (registro, entrenamiento y peso de la semana) con su botón, y tu racha.
- ✓ **Índice de Salud** (de 0 a 100) y **tu mapa de salud**: un anillo por área; el anillo fino es tu punto de partida.
- ✓ **Pendientes** (deslizá) y **tu movimiento de la semana**.
- ✓ Tus números (peso, pasos, sueño...) en **"Ver todas mis métricas"**.

! Al principio vas a ver pocos datos: se completa solo a medida que vas registrando.

02

SECCIÓN 02

HÁBITOS - REGISTRO DE HOY

Lo más importante del día a día

TODOS LOS DÍAS
a la noche, 2 minutos

SÍ / NO

Fuerza y deporte (con minutos), alcohol (con cuántos tragos), tabaco y ultraprocesados entre comidas

🌙 DESCANSO

Sueño, sin pantallas antes de dormir, energía al despertar

COMIDAS

Las que hiciste y cómo fueron: según tu plan o fuera del plan (casera o rápida, si no tenés plan)

☀️ DURANTE EL DÍA

Pasos, sol, agua, estrés, energía al terminar el día

CÓMO SE USA

- ✓ Alcohol, tabaco y ultraprocesados se contestan con un toque: **No** o **Sí**. El **No** también es una **respuesta** y suma a tu índice. Para los números, usá **-** y **+**.
- ✓ **Se guarda solo** mientras marcás. Al terminar, tocá **"Guardar registro de hoy"**: si te faltó contestar algo importante, la app te lo marca.
- ✓ ¿Te olvidaste algo? Volvé a entrar: **aparece lo que ya cargaste** y lo podés corregir.
- ✓ ¿Te equivocaste ayer o anteayer? Tocá **"Ayer"** o **"Anteayer"** arriba de todo, corregí y guardá.
- ✓ Abajo ves el **puntaje de tu día** mientras completás, y tu **Índice de Salud** se actualiza solo. Lo que más pesa: dormir bien, no fumar, comer según tu plan, el alcohol y el estrés.
- ✓ La presión arterial y el pulso son **opcionales**: cargalos si tenés tensiómetro o reloj.
- ✓ 🎯 **Desafío del mes**: al empezar cada mes elegí 1 o 2 hábitos para enfocarte. Arriba vas a ver cómo venís; lo cumplís si lo lográs el 80 % de los días.

! *No hace falta que sea perfecto: registrar todos los días, aunque el día no haya sido bueno, es lo que más ayuda.*

03

SECCIÓN 03

RUTINA

Tu entrenamiento del día, con videos

DÍAS DE ENTRENO
antes y durante

SE ABRE EN

La semana y el día de hoy

CADA EJERCICIO

Series, repeticiones y descanso

- ✓ Tocá ▶ para ver el video de cómo se hace cada ejercicio.
 - ✓ Tocá "📝 **Anotar series**": aparecen tus kilos y repeticiones de la vez pasada. Cambiá lo que fue distinto y tocá ✓ en cada serie que hiciste. Se guarda solo.
 - ✓ Con mancuernas, anotá el peso de **una** mancuerna. Al terminar el ejercicio, contame **cómo te costó**: fácil, justo o muy duro.
 - ✓ Al final tocá **"Marcar sesión como completada"**: queda registrado tu entrenamiento.
- Si sentís **dolor** (no el esfuerzo normal del ejercicio), frenás y me avisás.

04

SECCIÓN 04

DIETA · MI PLAN

Tu plan de alimentación y de suplementación

CUANDO QUIERAS
se actualiza cada mes

- ✓ La primera vez: **4 preguntas rápidas** para armar tu plan (a qué hora entrenás, qué no comés o te da alergia, cuánto tiempo tenés para cocinar y dónde almorzás). Las cambiás cuando quieras.
- ✓ Mientras lo armamos, ves **tu energía del día**: tu metabolismo y las calorías para tu objetivo.
- ✓ Con tu plan cargado, tocá **"Abrir mi plan (PDF)"** para leerlo o guardarlo. Cada mes aparece el nuevo en este mismo lugar.

! No tomes suplementos sin mi indicación o la de tu médico.

05

SECCIÓN 05

PROGRESO

Tu evolución en gráficos

UNA VEZ POR SEMANA
tu peso

📊 PESO

1 vez por semana, en ayunas

📏 MEDIDAS

1 vez por mes: la app te muestra dónde

📷 FOTOS

1 vez por mes: frente, costados, espalda

📊 COMPOSICIÓN

La carga yo en la evaluación

CÓMO PESARTE BIEN

- ✓ Siempre **el mismo día de la semana**, a la mañana, en ayunas y después de ir al baño.
- ✓ Con la misma balanza y con poca ropa.
- ✓ Cargalo en Progreso → Peso → **"Guardar peso semanal"**.

■ El peso sube y baja de un día a otro por el agua y la comida: **lo que importa es la tendencia** de varias semanas, junto con las medidas.

TUS FOTOS DEL MES (PROGRESO → 📷 FOTOS)

- ✓ Tocá cada casilla y **sacá la foto o elegila de la galería**: frente, lateral derecho, lateral izquierdo y espalda.
- ✓ Mismo lugar, buena luz, misma ropa y cuerpo entero. **Mejor si te las saca otra persona.**
- ✓ Con **"Comparar meses"** ves el antes y el ahora, una al lado de la otra.

! Tus fotos solo las vemos vos y yo. Podés borrarlas cuando quieras.

TUS MEDIDAS (PROGRESO → 📏 MEDIDAS)

- ✓ La **figura** te muestra por dónde pasa la cinta. **Tocá cada parte** (cuello, pecho, brazo, cintura, cadera, muslo) y te explica cómo medirla.
- ✓ Con **cuello, cintura y tu altura** (las mujeres, también la **cadera**) la app **estima tu % de grasa y tu grasa central**, sin balanza especial.

Son **pruebas simples** para conocer tu **fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad**, comparadas con personas de tu edad. La hacemos juntos en la evaluación presencial o la hacés en casa: entrá a **Progreso** → **Físico** → **"Hacer la evaluación en casa"** y la app te guía paso a paso, con dibujos, **cronómetro y aviso sonoro**. Conviene repetirla cada 2 o 3 meses.



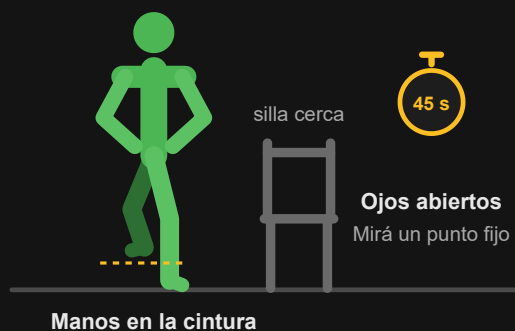
1 SENTARSE Y PARARSE

Brazos cruzados: te parás y te sentás del todo, todas las veces que puedas en 30 segundos.



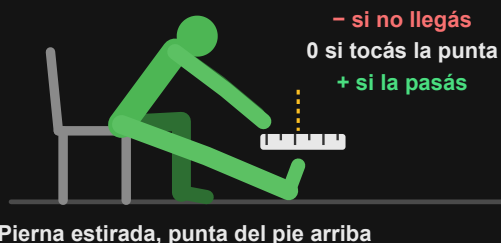
2 MARCHA 2 MINUTOS

Rodilla hasta una cinta en la pared. Contás la rodilla derecha. Antes y después te tomás el pulso.



3 EQUILIBRIO EN UN PIE

Manos en la cintura, ojos abiertos y una silla cerca. Hasta 45 segundos, con cada pie.



4 FLEXIBILIDAD EN SILLA

Pierna estirada y te inclinás hacia la punta del pie. Otra persona mide cuánto falta o cuánto pasás.

QUÉ VAS A VER

- ✓ Un **puntaje de 0 a 100** por prueba: **Bajo** · **Normal** · **Muy bueno** para tu edad, y cuánto mejoraste.
- ✓ Tu **Capacidad física** (el promedio) suma al **Índice de Salud** de Inicio junto con tus hábitos y tus medidas.
- ✓ En la presencial sumamos **fuerza de agarre** (dinamómetro) y **caminata de 6 minutos**.

! No la hagas si ese día tenés dolor en el pecho, presión muy alta, fiebre o te sentís mal. **Frená enseguida** si aparece dolor, falta de aire fuerte o mareo.

06

SECCIÓN 06

PERFIL

Tus datos y tu cuenta

 **PERFIL**
último botón

- ✓ **Mi cuestionario inicial:** aparece acá cuando lo completaste (antes está en Inicio). Actualízalo si cambia tu salud o tu medicación.
- ✓ **Mi informe inicial:** tu punto de partida y tus objetivos de los primeros 3 meses (en PDF).
- ✓ **Recordatorios:** actívalos y elegí a qué hora te avisamos.
- ✓ **Mis informes mensuales:** tus métricas de cada mes y tus metas para el siguiente (en PDF).
- ✓ **Ozempic y similares:** si usás Ozempic, Wegovy, Mounjaro u otro, cargá el medicamento, la dosis, desde cuándo y cuánto pesabas al empezar: vas a ver cuánto bajaste y tus metas del 5 y 10 %.
- ✓ **Mis estudios médicos:** subí tus análisis, electrocardiograma, ergometría o apto físico (PDF o una foto del papel). Solo los vemos vos y yo.
- ✓ **Cambiar contraseña:** si te di una contraseña nueva, cambiala acá por una tuya.
- ✓ **Cómo usar la app:** esta misma guía, para cuando la necesites.
- ✓ **Cerrar sesión:** solo si usás un celular o computadora que no es tuyo.

SI ALGO NO FUNCIONA

- ? **Me olvidé la contraseña:** escribime y te doy una nueva al instante. Después la cambiás en Perfil → Cambiar contraseña.
- ? **Me dice "demasiados intentos":** esperá 15 minutos y probá de nuevo con calma.
- ? **No veo mi rutina o mi plan:** puede que todavía no te los haya cargado. Si ya pasaron unos días, avisame.
- ? **La app se ve rara o no carga:** cerrala y volvela a abrir. Revisá que tengas internet.
- ? **Cambié de celular:** entrá a app.nicolasmauro.com con tu email y tu contraseña. Tus datos siguen ahí.

CONSIDERACIONES IMPORTANTES

- ! La app **no reemplaza la consulta médica**. Ante cualquier síntoma o cambio en tu salud, consultá a tu médico.
- ! Si cambia tu medicación o tu diagnóstico, **actualizá el cuestionario** y avisame antes de entrenar.
- ! **Tus datos son privados:** solo los ves vos y yo, tu entrenador.
- ! Ante cualquier duda, **preguntame**. Ninguna pregunta está de más.