

# + PASO A PASO + para acceder a LONGEVO

a través de la App Seguros SURA



\*Aplica según el seguro que tengas.



1

Ingresa a la **App Seguros SURA**, si todavía no la tienes,

**descárgala aquí**



2

**Ingresa a Longevo.**

Puedes hacerlo de 2 maneras:

- ▶ Dando clic en el ícono de Longevo ubicado en la barra inferior de la App Seguros SURA.
- ▶ O ingresando a la pestaña “Bienestar” y hacer clic en el destacado Longevo.

3

**Actualiza tus datos.**

← Actualización de datos

**Tipo de documento**  
Cédula de ciudadanía

**Número de documento**  
C.C. 48399164

**Nombre completo**  
Maria Belisaria Estrada Blanco Cqlli

**Datos de Contacto**

Correo electrónico  
hlopez80@hotmail.com

Celular  
3016708797

Departamento  
Antioquia

Ciudad  
Medellín

9:41

### Cuestionario de bienestar

Responde las siguientes preguntas para obtener un programa según tus objetivos y necesidades

- ✓ Un Coach de bienestar asignado para ti
- ✓ Videollamada inicial y chat 1:1 para hablar de tus objetivos y tu programa
- ✓ Comunidad con otros miembros que tienen tu mismo objetivo
- ✓ Plan de alimentación con menús quincenales
- ✓ Plan de entrenamiento con rutinas personalizadas

Comenzar cuestionario

¿Con qué equipamiento prefieres realizar esas actividades?

Gimnasio completo

Mancuernas

Peso corporal

¿Cuánto tiempo tienes disponible para esas actividades?

Hasta 20 minutos

Entre 20 y 45 minutos

Más de 45 minutos

¿Cuál es tu tipo de alimentación actual?

Omnívora

Vegetariana

Vegana

4

**Completa el cuestionario inicial** para que obtengas tu plan de entrenamiento y nutrición.

← Sura

325 Puntos 3 Racha 3 Nivel

Inicio Actividades Bienestar

80 de 100

Tu puntaje en el índice de bienestar  
Total del puntaje de tus subíndices

¿Cómo interpreto mis resultados?

\*Esta herramienta solo aplica para personas entre 18 y 62 años

Subíndices de bienestar

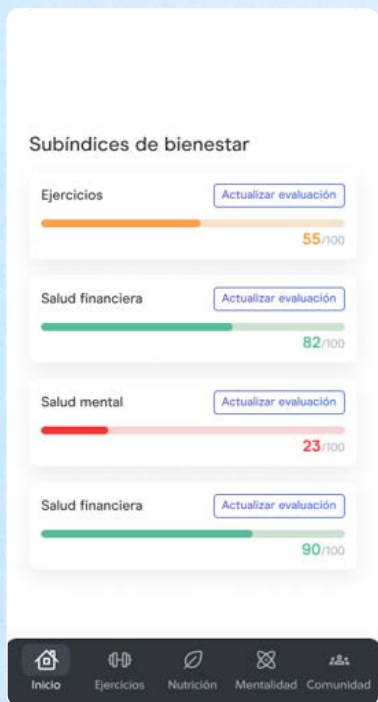
5

**Diligencia el índice de bienestar para conocer cómo están tus hábitos hoy.**

Da clic en la pestaña "Bienestar" dentro de Longevo y comienza a responder las preguntas.

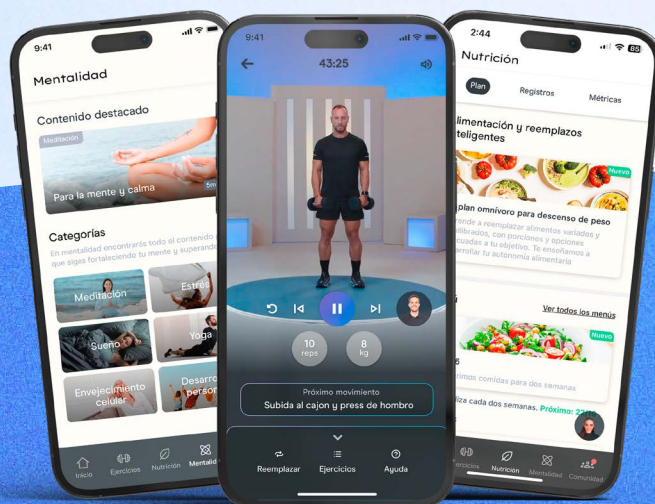
\*Puedes empezar la valoración por cualquiera de los subíndices, pero solo tendrás el resultado del final del estado de tus hábitos, cuando los hayas completado todos.





6

**Identifica cuál es el hábito en el que quieres comenzar a trabajar y convérsalo con tu coach.**



**¡Empieza ya!**



**LONGEVO**

La plataforma del Programa de **Bienestar de SURA**.



**BENEFICIOS**  
PARA TU BIENESTAR



Si aún no tienes la **APP de Seguros SURA**, **descárgala aquí**