



# Démarrage RAPIDE

**VOTRE ACCÈS À L'APPLI O'COACH SERA VALIDÉE DANS LES HEURES À VENIR. SURVEILLEZ VOS MAILS ! (CONSULTEZ LES SPAMS SI BESOIN)**

## 1. ATTENDRE LE MAIL "CONFIRMEZVOTRE INSCRIPTION"

*Ce mail vous parviendra dans les 24 h, il sera envoyé le matin, le midi ou en soirée après validation de votre règlement.*

## 2. VOUS CONNECTER À L'APPLI

*Attention, il faut des appareils compatibles ! Vérifiez avec vos clientes : L'appli est disponible pour Android 7 et ultérieurs, compatible avec iPod Touch, iPad et iPhone. Si vous n'avez pas vérifié la compatibilité de votre appareil avant l'achat, vous pouvez demander le remboursement à [contact@chrono-equilibre.fr](mailto:contact@chrono-equilibre.fr). Si tout fonctionne, répondez aux questions et validez.*

## 3. MODIFIER VOTRE PROFIL AVEC AVATAR & PSEUDO

*L'icône en bas à droite de l'écran vous permettra d'accéder à votre profil, de choisir un pseudonyme, de mettre une photo de profil (un chat, un chien, des étoiles si vous recherchez l'anonymat). A faire immédiatement !*

## 4. TÉLÉCHARGER MENUS ET PLANS NUTRITIONNELS

*En bas de l'écran, la seconde icône "Communauté" vous permet d'accéder aux contenus proposés. Cliquez, choisissez le dossier Nutrition, ouvrez-le, choisissez "programmes", "plans journaliers", "repas individuels" ou "Recettes" et faites votre choix en visualisant les recettes avant de télécharger ce qui vous intéresse (flèche rouge à droite de l'écran)*

## 5. PLACER LES MENUS DANS VOTRE PLANNING

*En haut de l'écran à gauche, cliquez sur l'icône planning. Le planning est vide. Cliquez en haut à droite sur la croix rouge / mes téléchargements : vous retrouvez le dossier GROUPES qui contient les recettes, repas, plans quotidiens et programmes hebdomadaires que vous avez téléchargés. Choisissez programmes nutritionnels, et ajoutez un programme hebdomadaire avec l'icône + en rouge à droite de celui-ci.*

## 6. CONSULTER LA LISTE DE VOS COURSES

*En haut de l'écran à gauche, cliquez sur l'icône planning. Le planning est vide. Cliquez en haut à droite sur la croix rouge / mes téléchargements : vous retrouvez le dossier GROUPES qui contient les recettes, repas, plans quotidiens et programmes hebdomadaires que vous avez téléchargés. Choisissez programmes nutritionnels, et ajoutez un programme hebdomadaire avec l'icône + en rouge à droite de celui-ci.*

## 7. CRÉER VOS RECETTES, MENUS, PROGRAMMES

*En haut de l'écran d'accueil à gauche, cliquez sur l'icône "Planning" sur l'icône rouge + en haut à droite. Puis sur "mes téléchargements" et enfin "mes créations". Laissez vous guider pour créer vos recettes, menus et plans journaliers à votre guise. Vos recettes peuvent être partagées avec la communauté, aussi merci de noter vos meilleures recettes chrono, EN RESPECTANT LES DROITS D'AUTEUR (ne pas recopier les recettes des livres CHRONO sous peine de devoir quitter cette application sans possibilité de remboursement. Merci de votre compréhension).*

## 8. NOTER VOS PROGRÈS (POIDS, MENSURATIONS, ...)

*En haut de l'écran d'accueil à droite, cliquez sur "Objectifs". Vérifiez les infos de votre questionnaire, entrez votre poids (seulement si vous le désirez) ainsi que vos mensurations, au rythme qui vous convient (une fois par mois ou une fois par semaine, jamais dans les 3 jours suivants un joker. Je vous conseille de vous en tenir à tour de poitrine / tour de taille / tour de hanches et éventuellement bras droit et cuisse droite. Pas plus !!!!!!!!)*

## 9. CONSULTEZ RÉGULIÈREMENT LES NOTIFICATIONS

*En bas à droite, en cliquant sur la cloche, vous pourrez consulter les dernières notifications... Certaines vous emmènent sur des vidéos extérieures à l'appli avec des exercices pour la relaxation, le sommeil, le lâcher prise qu'il est conseillé d'appliquer durant la semaine en cours.*

Tutoriels vidéo

sur Youtube

chaîne "chrono-equilibre"