

FIT MOM Lifestyle



**START MET DE
VYTAL APP!**



Start meteen goed met de Vytal app!

Lees dit even goed door zodat je een account kunt aanmaken, weet hoe het werkt en goed voorbereid bent om gebruik te maken van de app.

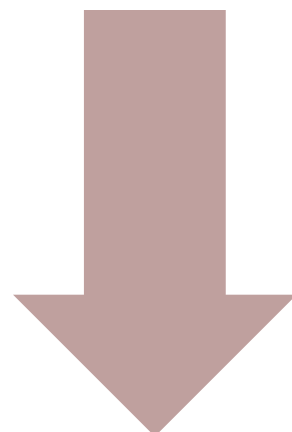
Over de app

De Vytal gebruiken wij voor 3 dingen:

- 1) Tracken van je voortgang (gewicht, centimeters en foto's)**
- 2) Tracken, plannen inspiratie voor je voedingsplan**
- 3) Trainingsprogrammering en activiteiten planner**

Loop door deze stappen

- 1) Account aanmaken**
- 2) App downloaden**
- 3) App leren kennen**
- 4) Breng ons op de hoogte!**





Stap 1: Account aanmaken

Als je zo meteen een account aanmaakt ga je jouw gegevens en voorkeuren rondom voeding invullen.

Daarna kun je de app downloaden en krijg je een, op basis van jouw doel en voorkeuren, ingesteld macroprofiel (calorieën en verdeling van eiwitten, vetten en koolhydraten).

Wij kijken bij iedereen in de app na of dit goed staat. Meestal is dit niet zo omdat wij meer factoren mee nemen in onze berekening dan de standaard berekening die de app maakt.

Via onderstaande knop (link) kun je jouw account aanmaken:

[Vytal account hier aanmaken >>](#)

Registreren

Accountgegevens

Coach *

Bart van Veghel

Voornaam *

Tussenvoegsel

Achternaam *

Geboortedatum

Geslacht

Registreren

Je begint met dit scherm

10 tot 20 min + Kipgerecht +

20 tot 30 min + Koolhydraatarm +

7 of minder ingrediënt + Makkelijk +

Eiwitrijk + Mediterraans +

Overload (PHP) - ew/vet + Visgerecht +

Overload (PHP) - kh + Vleesgerecht +

Pasta + Wraps +

Salades +

Veganistisch +

Algemene voorwaarden

Ik ga akkoord met Algemene voorwaarden en de pri

Registreren

Hier registreren

Registreren

Je registratie is verzonden

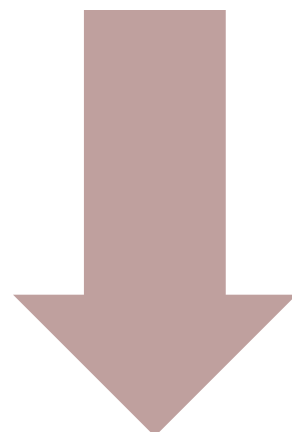
Bedankt voor het invullen van het formulier, je registratie is succesvol verzonden.

Je coach zal je aanmelding beoordelen en je ontvangt een e-mail zodra je registratie is geaccepteerd.

Naar onze website

En eindigt met dit scherm

Vul alles zo goed mogelijk in, vink de algemene voorwaarden aan, klik op registreren en klaar!





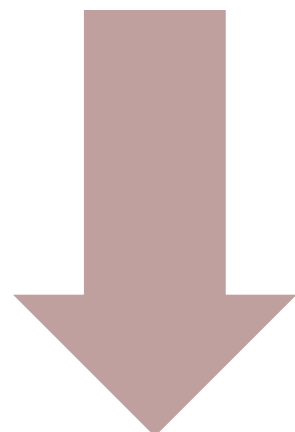
Stap 2: App downloaden

Als het goed is heb je na het aanmaken van je account een link gehad om de app te downloaden.

Mocht dat op een of andere manier niet zijn gelukt, download dan hieronder de app.

[Download Android app](#)

[Download IOS \(Apple\) app](#)



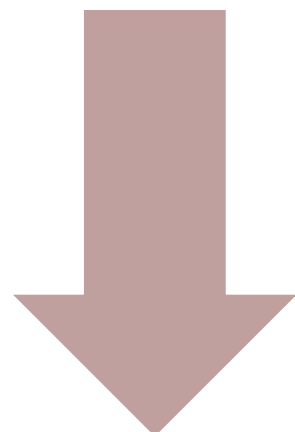


Stap 3: Leer de app kennen

Heb je jouw account aangemaakt en de app gedownload bekijk dan eerst de video's op Youtube met uitleg over de app.

[Bekijk de Youtube Vytal Video's hier >>](#)

[totaal 25 min.]





Stap 4: Breng ons op de hoogte

Je hebt alle stappen doorlopen.

Nu is het belangrijk dat je ons even op de hoogte brengt.

Klik hieronder op de link om automatisch een bericht via Whatsapp te sturen naar Femmy.

Zet in de chat dan nog even je naam zodat Femmy weet wie er klaar is met alle stappen.

Breng Femmy op de hoogte >>

Je bent nu helemaal klaar!