

Balances nutritionnelles connectées iOS/ Android

Remarque: Vous n'avez pas besoin de jumeler votre balance nutritionnelle avec votre smartphone, cela se fera automatiquement.

1. En fonction de votre Smartphone, téléchargez l'application Terraillon Wellness Coach depuis l'App Store (iOS) OU le store Google Play (Android). Créez votre compte (si vous n'en avez pas déjà un). Assurez-vous d'avoir bien activé votre Bluetooth.
2. A partir du menu, en haut à droite, cliquez sur « ACCEDER A MON TABLEAU DE BORD » (fig.1). Faites défiler l'écran vers le bas et cliquez sur l'onglet « MON ALIMENTATION » (fig.2). Cliquez ensuite sur « AJOUTER UNE DONNEE » pour ajouter les ingrédients et choisissez « UTILISER LA BALANCE CONNECTEE » (fig. 3).

Note : Pour les prochaines fois, appuyez directement sur le symbole « + » à partir de l'onglet « MON ALIMENTATION »

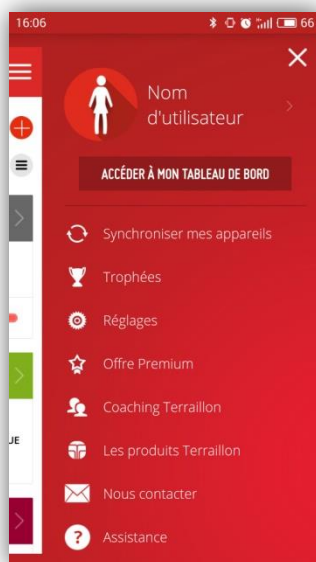


fig.1



fig.2

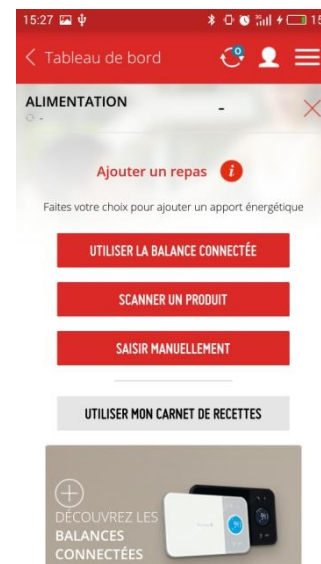


fig.3

3. Placer la balance nutritionnelle sur une surface dure et plane. Appuyez sur le bouton "ON/OFF/TARE" pour allumer la balance et assurez-vous qu'elle affiche bien 0 (attendez quelques secondes).

4. Placez votre premier ingrédient sur la balance. Le poids apparaît à présent sur l'application. Sélectionnez l'élément correspondant à votre aliment/liquide dans la liste déroulante (fig.4). Cela permettra d'afficher les informations nutritionnelles relatives au poids de l'aliment/ du liquide placé sur la balance nutritionnelle (fig.5).



fig.4

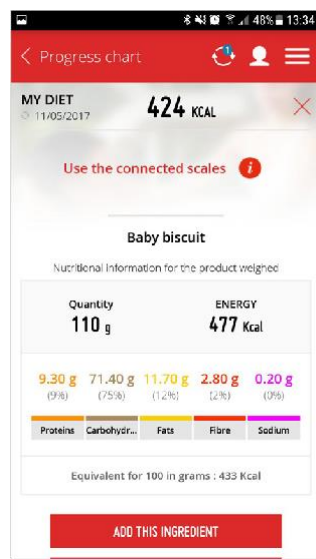


fig.5

5. Appuyez sur « AJOUTER CET ALIMENT » et enregistrez la date et l'heure (fig.6.). Appuyez sur le pictogramme balance en bas de page afin de valider l'aliment ou le liquide concerné. (fig.7). Appuyez ensuite sur « AJOUTER CE PRODUIT ». Remarque – En bas de page, vous pouvez également partager les quantités entre les utilisateurs en utilisant le bouton en forme de balance.

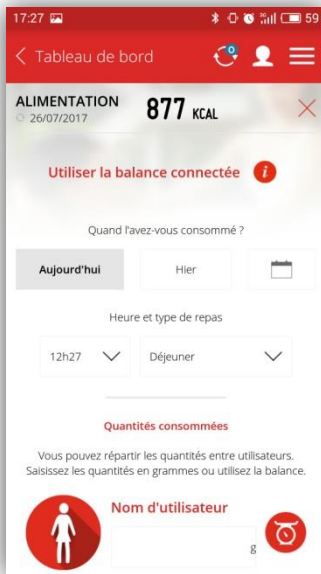


fig.6



fig.7

6. Les calories sont à présent prises en compte dans le tableau « MON ALIMENTATION » (fig.8).



fig.8

Remarque : Vous pouvez également renseigner votre ingrédient manuellement ou entrer un code barre produit. Si vous choisissez cette option, revenez à l'étape 2 et choisissez entre « SCANNER UN PRODUIT » et « ENTREE MANUELLE ».

Notez que l'application Wellness Coach est compatible avec IOS 8 (4S) et plus et Android 4.3 et plus (smartphone uniquement)