

Guide d'utilisation *alivio*



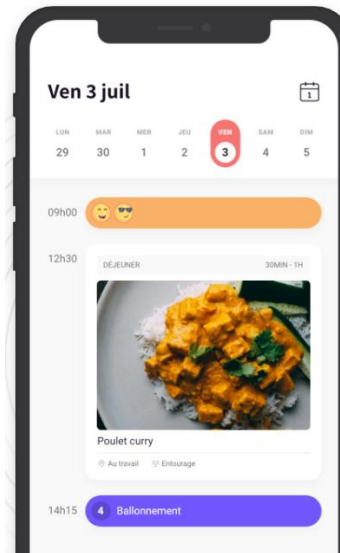
Pourquoi installer Alivio?

Pour rester en contact et échanger entre les consultations, simplement et partout d'où je suis
Pour tenir un journal alimentaire, de mes maux et émotions
Pour améliorer la qualité de mon accompagnement nutritionnel

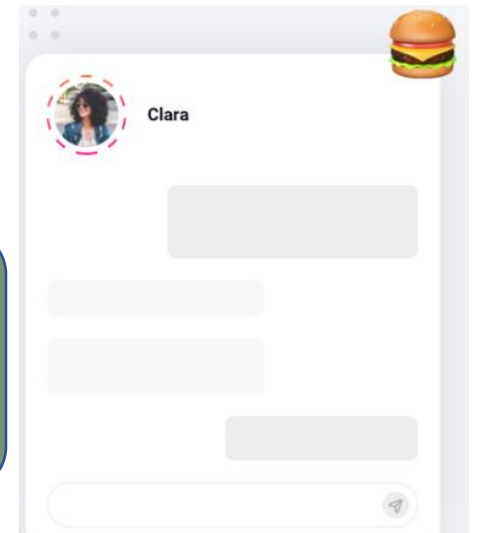
Comment utiliser l'application au quotidien?

Compléter son journal alimentaire en prenant une photo de son repas et/ou en le décrivant avec un texte (possibilité de chercher des produits dans une base de données)

Ajouter un Repas



Accéder à l'historique de son journal alimentaire



Ajouter des ressentis (émotions, symptômes)

Ajouter une Émotion



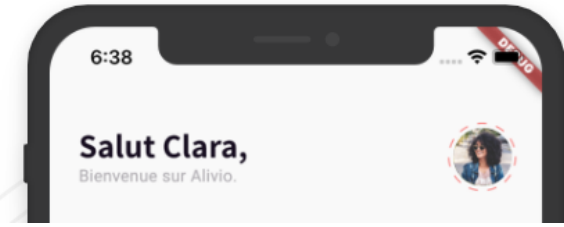
Ajouter un Symptôme



Et surtout rester en contact avec sa nutritionniste et lui envoyer des messages si besoin

Se fixer des objectifs
Ajout pesée ou autre info (sport, sommeil, règle, prise de médicaments...)

Comment installer l'application?



1. Installer Alivio sur Playstore ou Applestore



2. Cliquer sur  Et compléter les informations demandées:

Email

Prénom

Ce que vous recherchez (intolérances, troubles digestifs...)

Photo si vous le souhaitez

Mot de passe

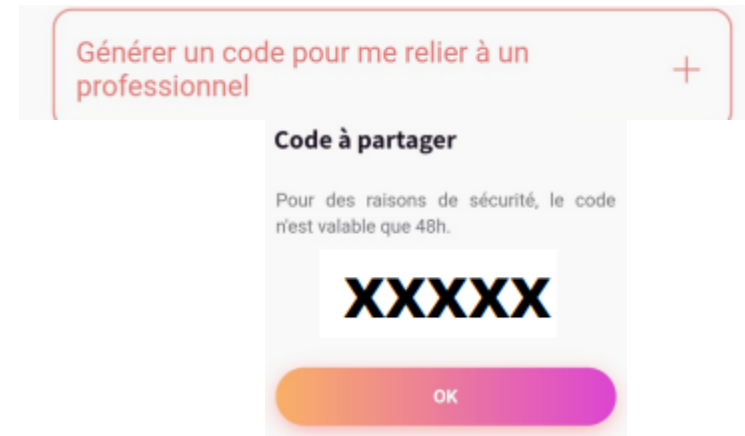
3. Définir si vous souhaitez ou non recevoir des notifications

Repas

Rappel pour le petit déjeuner	✓
Rappel pour le déjeuner	✓
Rappel pour le dîner	✓
Rappel après un repas pour ajouter vos ressentis	✓

4. Lier votre compte au mien en:

- cliquant sur « Suivi »
- puis « Générer un code pour me relier à un professionnel »
- et communiquer ce code à votre nutritionniste



contact@juliettecuvelier-nutrition.com