



GUIDE DE L'APPLICATION

L'APP METAMURPH

Votre coaching MetaMurph Studio, aussi
dans votre poche.



Glissez vers le haut pour commencer ↑



L'APP **METAMURPH**

UNE APP PENSÉE POUR VOUS

Tout y est préparé par MetaMurph, pour nos clients.

AU STUDIO

Votre bilan BIODY



DANS L'APP

Vos mesures arrivent toutes seules



CHAQUE MOIS

Votre coach ajuste votre programme

Des séances créées pour vous par MetaMurph, filmées et expliquées.

Des recettes selon votre objectif : perdre du gras, prendre du muscle.

Comment lire ce guide

Chaque **1** sur l'écran correspond à l'explication du même numéro, juste en dessous.



CRÉER VOTRE COMPTE

Trois étapes, deux minutes.

Étape 1



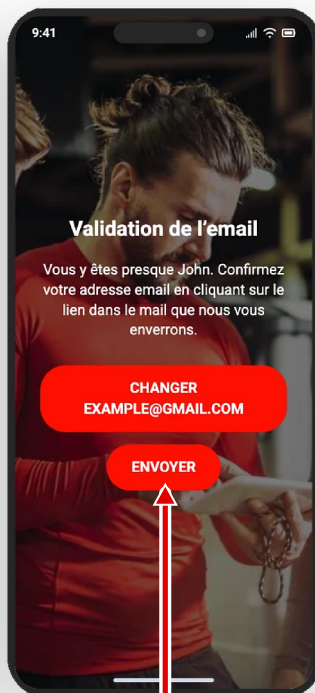
1

Étape 2



2

Étape 3



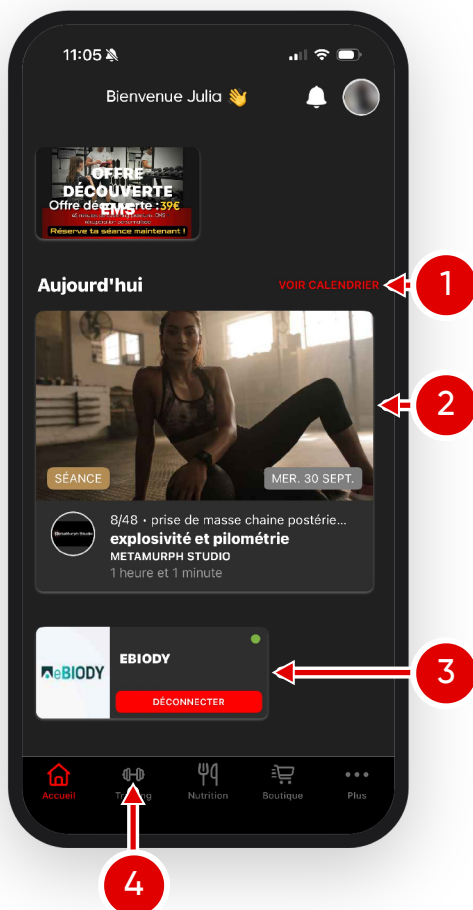
3

- 1 **S'inscrire** : la première fois. Déjà un compte ? « Se connecter ».
- 2 **Suivant** : touchez votre réponse, puis ce bouton (7 questions).
- 3 **Envoyer** : pas reçu l'e-mail ? Vérifiez l'adresse et renvoyez-le.



VOTRE SÉANCE DU JOUR

La page d'accueil s'ouvre sur votre journée.

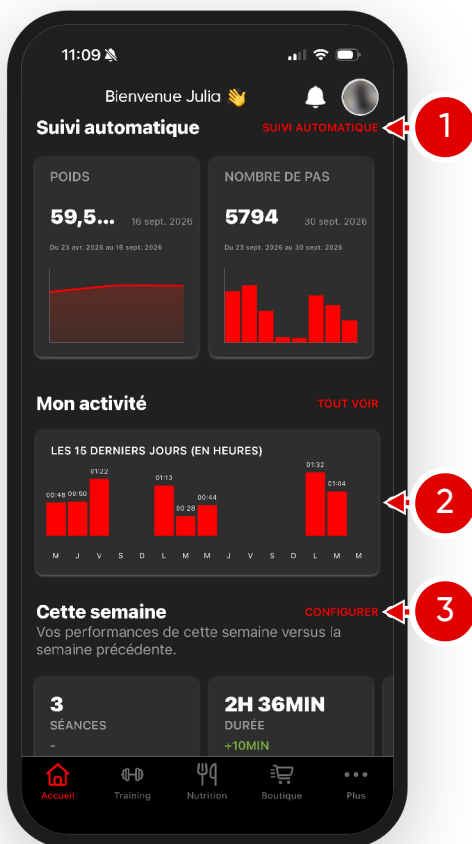


- 1 **Voir calendrier** : toutes vos séances à venir.
- 2 **Votre séance du jour** : planifiée par votre coach ou par vous.
- 3 **BIODY** : point vert = balance du studio connectée.
- 4 **Onglet Training** : toutes vos séances programmées.



VOS MESURES

Votre bilan BIODY du studio arrive tout seul dans l'app.

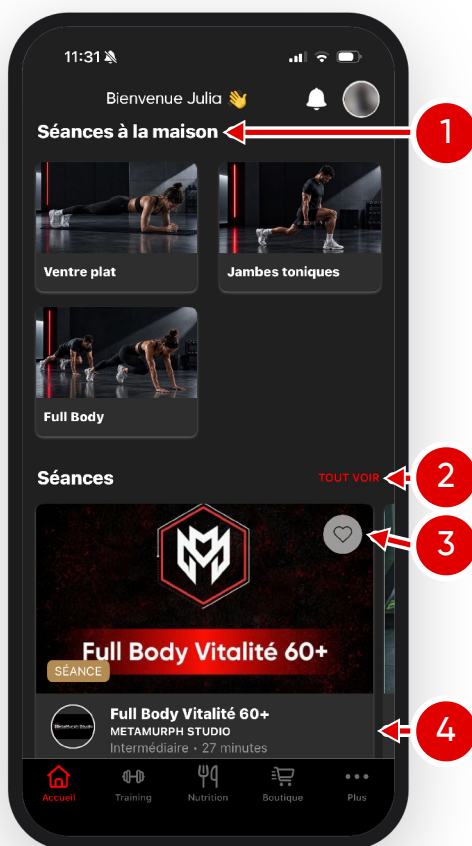


- 1 **Suivi automatique** : poids, muscle, pas... tout se met à jour seul.
- 2 **Mon activité** : votre temps d'entraînement sur 15 jours.
- 3 **Cette semaine** : comparée à la semaine dernière.



TOUTES VOS SÉANCES

Créées par MetaMurph, uniquement pour nos clients.

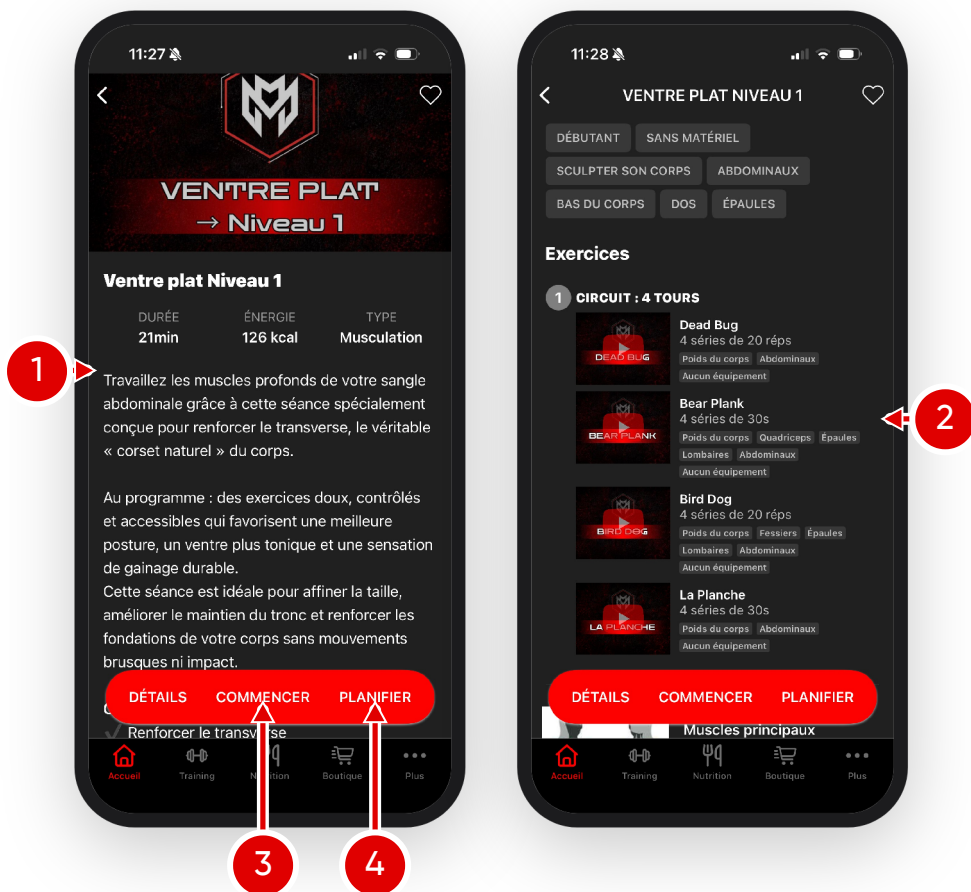


- 1 **Séances à la maison** : classées par objectif.
- 2 **Tout voir** : la liste complète des séances.
- 3 **Le cœur** : ajoute la séance à vos favoris.
- 4 **Chaque séance** : touchez pour l'ouvrir.



UNE SÉANCE

Touchez une séance : tout est expliqué avant de commencer.

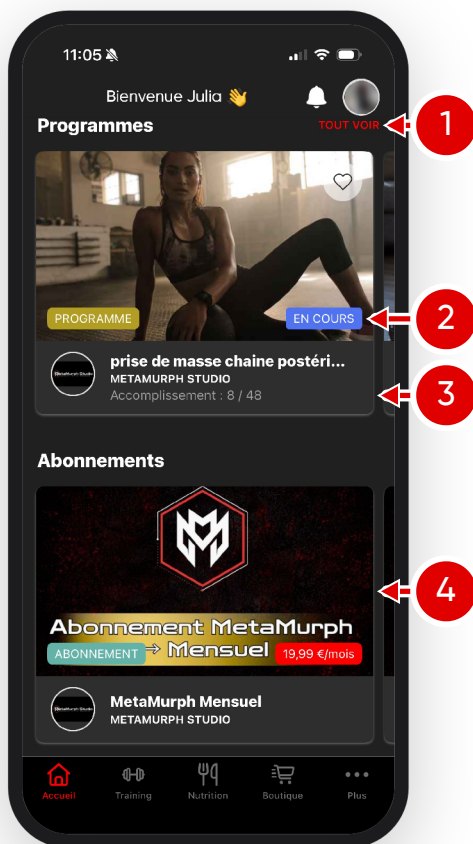


- 1 **Présentation** : durée et description.
- 2 **Exercices** : touchez-en un pour sa vidéo.
- 3 **Commencer** : lancer la séance.
- 4 **Planifier** : choisissez un jour dans le calendrier.



PROGRAMMES

Touchez un programme : description, niveau et séances par semaine.

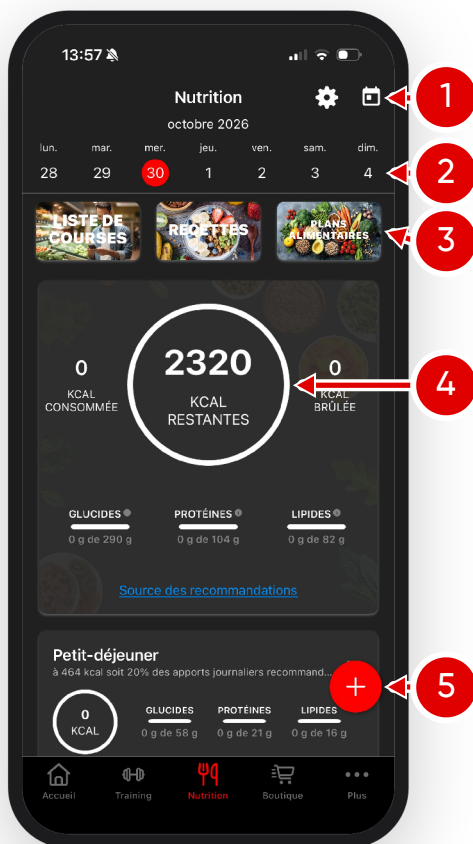


- 1 **Tout voir** : tous les programmes MetaMurph.
- 2 **En cours** : le programme que vous suivez.
- 3 **Progression** : ici, 8 séances faites sur 48.
- 4 **Votre abonnement** : votre formule en cours.



NUTRITION

Touchez « Nutrition » dans le menu du bas.

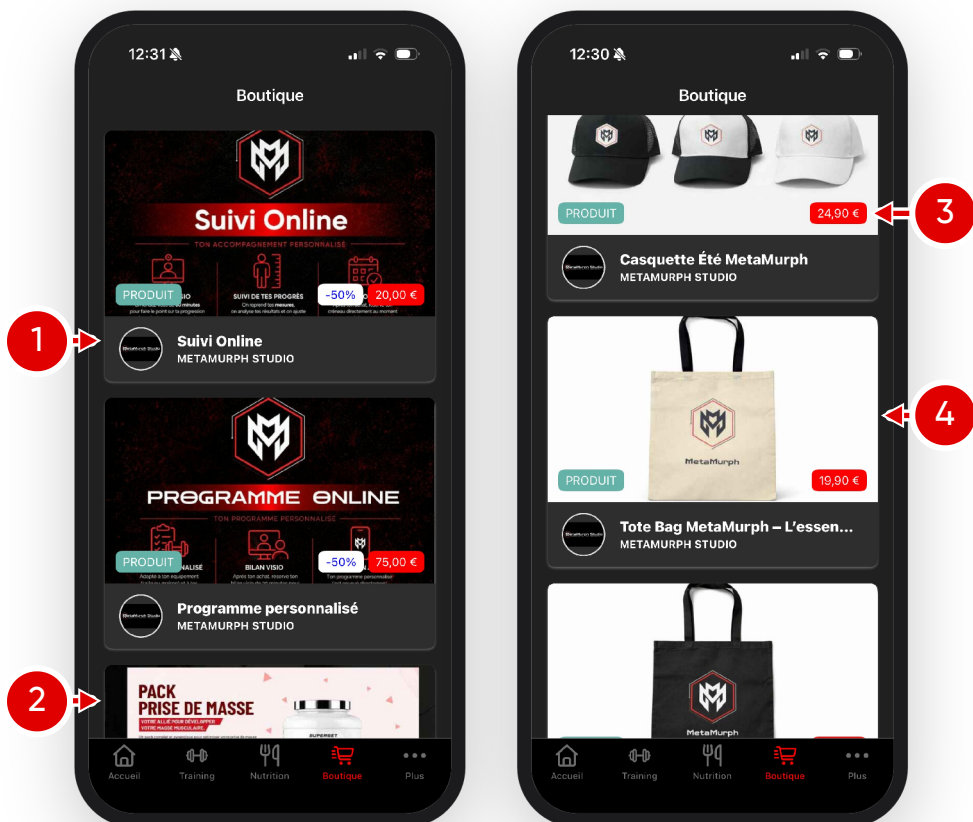


- 1 **Réglages** : vos objectifs du jour.
- 2 **La semaine** : touchez un jour pour le voir.
- 3 **Courses, recettes, plans** : selon votre objectif.
- 4 **Calories** : ce qu'il vous reste à manger.
- 5 **Le bouton +** : ajoutez ce que vous mangez.



LA BOUTIQUE

Touchez un produit pour voir sa description et l'acheter.



1 **Coaching** : suivi et programme en ligne.

2 **Packs** : masse, perte de gras, sommeil...

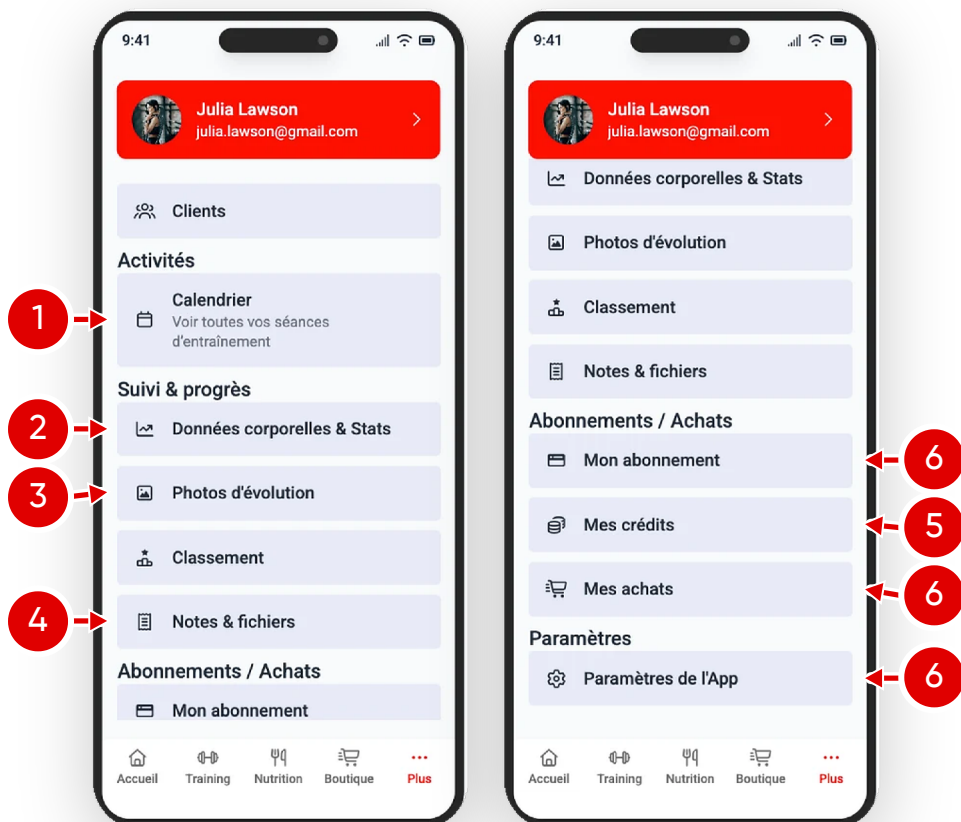
3 **Prix** : et promo en cours.

4 **Goodies** : casquettes, tote bags.



LE MENU PLUS

Touchez les trois points en bas à droite.



- 1 **Calendrier** : toutes vos séances.
- 2 **Données corporelles** : vos mesures BIODY.
- 3 **Photos d'évolution** : votre transformation.
- 4 **Notes et fichiers** : vos bilans PDF.
- 5 **Mes crédits** : vos séances au studio.
- 6 **Abonnement, achats, paramètres**



BESOIN D'AIDE ?

Votre coach vous aide à installer et régler
l'app lors de votre prochaine séance.

07 66 69 15 15

www.metamorphstudio.com

6 rue des Arcades, 66200 Latour-Bas-Erne