

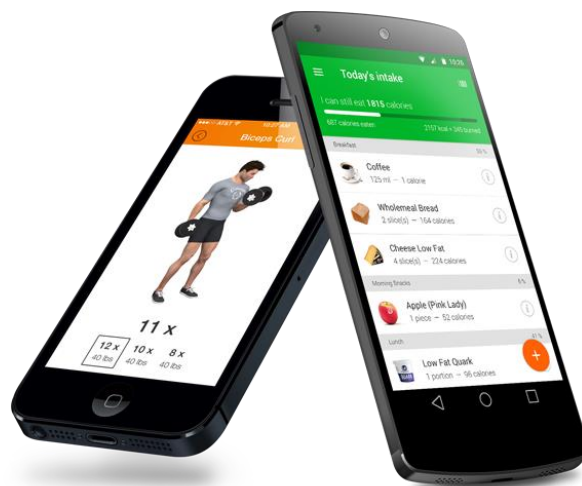


Introductie LIJFSTIJL COACHES Online begeleidingssoftware

Met behulp van deze manual word je in enkele stappen bekend met de basismogelijkheden van de LIJFSTIJL COACHES mobiele apps en web portaal voor op de pc.

Met je gebruiksaccount, kan je alle handelingen uitvoeren om je eigen leefstijl te managen. Optioneel kan ook jouw coach leefstijl plannen inplannen en de uitvoering en voortgang monitoren.

De mobiele apps zijn een zeer belangrijk onderdeel van jouw NO TIME FIT begeleidingsprogramma. Je gaat ze namelijk gebruiken om:



- **Jouw NO TIME FIT plannen** in te plannen en bij te houden met betrekking tot;
 - Kracht-, cardiotraining en overige dagelijkse beweegactiviteiten
 - Voeding en leefstijl gewoonten
 - Leefstijl gedrag en gewoonten.
 - Al jouw voortgang
- **Te leren:** door middel van leerzame berichten en opdrachten leer je precies nodig is om jouw NO TIME FIT plannen vol te houden.
- **Gemotiveerd te blijven:** bijhouden van voortgang, deelnemen aan uitdagingen, verdienen van badges, behalen van fitpunten, etc dragen in grote mate mee.
- **Administratie:** overzicht van jouw betalingen.

Je staat natuurlijk te popelen om te beginnen, start daarom snel met de onderstaande stappen.

Let op! Onderstaand volgen alleen de uitleg van de basismogelijkheden, de specifieke uitleg met betrekking tot training, voeding en gedragverandering staan uitgelegd in de specifieke bijlage per onderwerp.



Inhoudsopgave

A. Algemeen	- Blz. 3
1. Inloggen op de pc	
2. De Lijfstijl Coaches mobiele app downloaden	
3. Inloggen in de mobiele app	
4. Uitleg navigatie mobiele app	
5. Instellen profiel, privacy en e-mail voorkeuren	
B. Bewegen en trainen	- Blz. 7
1. Jouw dagelijkse beweegactiviteiten	
2. Jouw workouts	
3. Na het bewegen/trainen	
C. Voeding (PRO only)	- Blz. 10
1. Een voedingsplan maken	
2. Jouw voedingsplan bekijken	
3. Voeding dagelijks bijhouden	
4. Enkele slimme tips	
D. Coaching	- Blz. 12
1. Voortgang	
2. Educatie groepen	
3. Uitdagingen	
E. FitSnacks.TV	- Blz.



A. Algemeen

a. Inloggen op je pc

- Ga naar www.No Time Fit.virtuagym.com.
- Log in met je e-mailadres en wachtwoord*.
- Doordat inmiddels meer dan 80% onze diensten gebruikt op de mobiele telefoon vervolgen we met een gedetailleerde uitleg van deze applicaties. Wil je meer informatie over de webapplicatie klik dan na inloggen op Feedback in het grijze kopmenu.



Inlogvenster LIJFSTIJL COACHES op

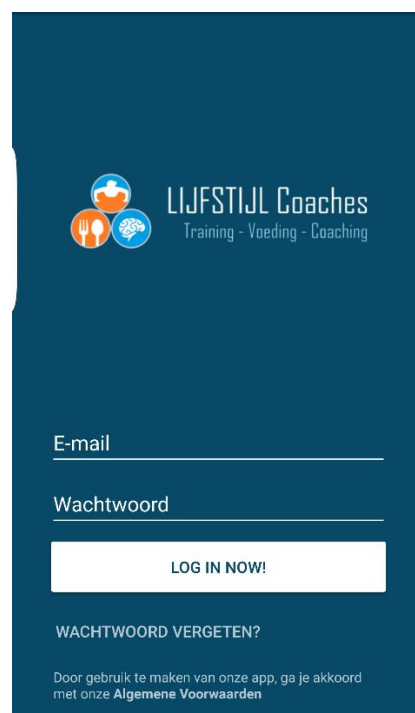
PC

b. De Lijfstijl Coaches mobiele app downloaden

- Open de Google play- of Apple store.
- Type in het zoekvenster 'Lijfstijl Coaches' en je zal app vinden.
Let op! Kies op een Ipad (Apple) voor apps voor mobiele telefoon, mocht je hem niet kunnen vinden.
- Download deze app op je telefoon en/of tablet.

c. Inloggen in de mobiele app

- Open de app
- Log in met je e-mailadres en wachtwoord*



*Inlogvenster LIJFSTIJL COACHES
App*

Opdracht 1: Voer stappen de stappen 1a, 1b en 1c uit

* Je wachtwoord heb je aangemaakt tijdens het activatieproces (door middel van de link in de accountactivatie e-mail of de webshop). Wachtwoord vergeten? kan je altijd aanklikken in het inlogscherf.



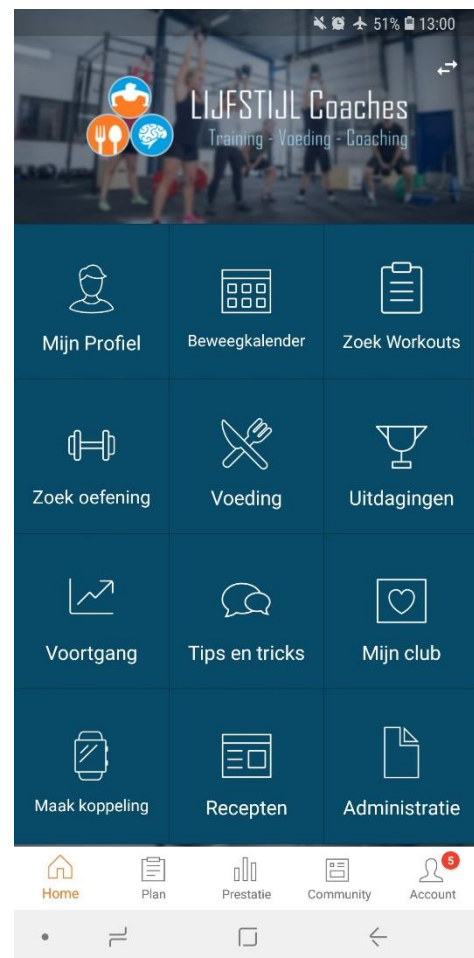
d. Uitleg navigatie mobiele app

De mobiele app is heel helder opgebouwd en bestaat uit een 5-delige navigatie onder aan het homescherm (met tegels) bestaande uit;



1. Home

- a. **Fitprofiel:** Overzicht van jouw leefstijlgegevens zoals andere leden dat zouden kunnen zien.
- b. **Beweegkalender:** maandoverzicht van geplande of reeds uitgevoerde beweeg- en trainingsmomenten.
- c. **Workout:** overzicht van beschikbare kant- en klare aansluitend bij jouw doelstelling.
- d. **Zoek oefening:** zoek en plan een van de 3500+ oefeningen, sporten of andere activiteiten.
- e. **Voeding (PRO only):** creëer je eigen voedingsplan en houd jouw dagelijkse inname onder controle.
- f. **Uitdagingen:** stel maandelijks tussen doelen ter motivatie
- g. **Voortgang:** vul je voortgangswaarden en bekijk je progressie.
- h. **Tips en tricks:** Lees motiverende tips en tricks.
- i. **Boek les:** Open het rooster en boek een les of afspraak.
- j. **Word PRO:** Haal alles uit de app en word PRO member.
- k. **Recepten:** groep met wekelijks een inspirerend gerecht
- l. **Maak koppelingen:** koppel een activity tracker, een weegschaal, hartslagmeter, Google Fit of Apple Health Kit om gegevens van te krijgen.
- m. **Mijn club:** Alle gegevens van jouw club
- n. **Administratie:** Alle gegevens over jou, jouw bezoeken, lidmaatschappen, credits, etc.





2. Plan

Al jouw informatie wat je van plan bent op één overzichtspagina

- Aankomende activiteiten
- Jouw uitdagingen
- Huidige workout(s)
- Huidig voedingsplan (PRO only)

3. Prestatie

Al jouw informatie over wat je gepresteerd hebt.

- Geschiedenis verbrande Kcal.
- Grafiek(en) laatste gelogde voortgangswaarden.
- Voedingsinname; Kcal, koolhydraten, eiwitten en vetten gerelateerd aan jouw doel.
- Gebruiksstatistiek totaal; kcal, kilometers, tijd en fitpunten
- Behaalde en te behalen badges.
- Laatst gemeten lichaamssamenstelling.

4. Community

- Overzicht educatiegroepen
- Berichten tijdlijn

5. Account

- Profielgegevens
- Notificatie centrum
- Clubgegevens
- Koppelingen



Opdracht 2: Bekijk de diverse onderdelen van de bottom navigatie balk en leer de app kennen. Tip! Vele onderdelen hebben ook een directe doorlink voor dagelijks gebruik.

e. Instellen profiel, privacy en e-mail voorkeuren

Je kunt op dit moment alleen nog je profiel instellen op de pc (profielfoto, e-mail opties, etc.).

- Ga naar www.notimefit.virtuagym.com
- Log in met je e-mail en wachtwoord
- Ga naar het uitklapmenu rechtsboven (pijlje naast je naam)
- Klik op 'accountinstellingen'.
- Met behulp van de buttons links maak je jouw profiel persoonlijk.



Opdracht 3: Stel je profiel in, vul minimaal de volgende tabbladen in: Persoonlijk, profielfoto, e-mail en privacy voorkeuren.

LIJFSTIJL Coaches
Training - Voeding - Coaching

Rob
Privé

Accountinstellingen

- Persoonlijk
- Profielfoto
- Mijn sporten
- Fitnessclub/sportvereniging
- Beroep en interesses
- Taal en locatie
- Email opties
- Email en wachtwoord
- Privacy
- Koppelingen

Privacy

Hieronder kun je voor verschillende onderdelen van je profiel aangeven voor wie deze zichtbaar zijn. Houd er rekening mee dat als je een coach hebt, deze toegang heeft tot je profielgegevens.

Zichtbare naam	Volledige naam
Kan jou berichten en buddy uitnodigingen sturen	Iedereen
Fitprofiel	Iedereen
Voortgangsfoto's	Iedereen
Voeding	Iedereen
Voortgangsgrafieken	Iedereen
Buddies	Iedereen
Oefeningen	Iedereen



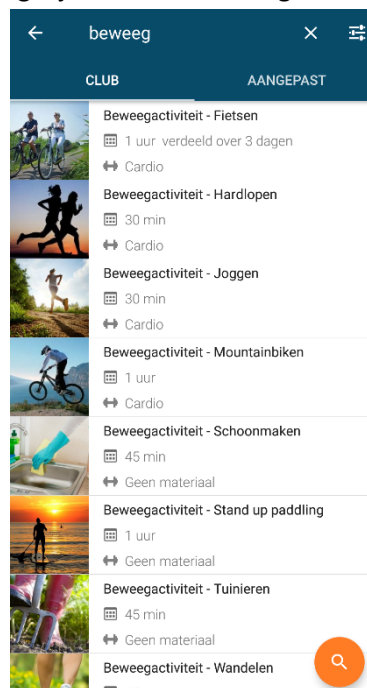
B. Bewegen en trainen

A. Jouw beweeg activiteiten

Dagelijks bewegen enorm belangrijk voor je gezondheid. Omdat dagelijkse activiteiten erg divers kunnen zijn of kunnen afhangen van de beschikbare mogelijkheden, laten we het inplannen ervan aan jezelf over. Je kunt alle overige beweegactiviteiten vooraf inplannen of achteraf loggen in je activiteitenkalender.

Vooraf inplannen (aanbevolen)

- ✓ Open de mobiele app
- ✓ Klik op de tegel 'Zoek workouts'
- ✓ Geef als zoekopdracht bijvoorbeeld **"Beweegactiviteit"**
- ✓ Klik op de gewenste workout om deze te openen.
- ✓ Klik op inplannen als je de workout wilt inplannen.
 - Android: rooster icoontje rechtsonder
 - Iphone: + teken rechtsboven
- ✓ Selecteer vervolgens; herhalend, de gewenste startdatum, de beweegdagen en stel het aantal weken in.
- ✓ Op dagen dat je ingepland hebt om te gaan bewegen, ontvang je een notificatie op je mobiele telefoon.

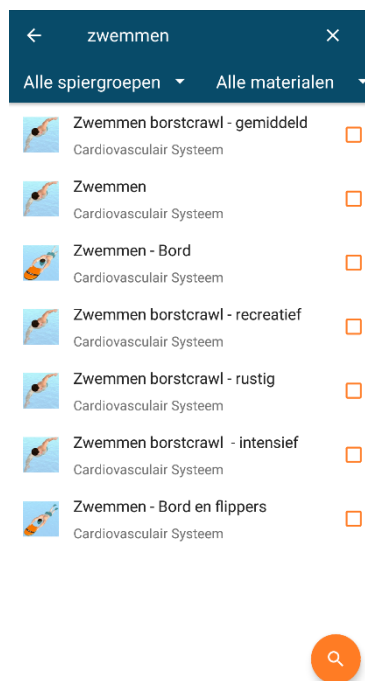


Achteraf loggen

- ✓ Open de mobiele app
- ✓ Klik op de tegel 'Zoek oefening'
- ✓ Geef als zoekopdracht bijvoorbeeld **"Zwemmen"**
- ✓ Selecteer "De gewenste oefening"
- ✓ De oefening is nu ingepland voor vandaag

- ✓ **Optioneel:** Selecteer eerst een specifieke dag in de beweegkalender om een oefening in de toekomst te plannen of in het verleden alsnog te loggen.

- ✓ **Optioneel:** Geef enkele zoekopdrachten en je zult zien dat nagenoeg alle type activiteiten zult vinden.
 - Fitness oefeningen
 - Revalidatie oefeningen
 - ADL activiteiten
 - Groepslessen
 - Outdoor trainingen





Op het werk: Bij veelvuldig zitten tijdens werk is de workout “LIJFSTIJL Vitabreak” bedoeld. Deze bestaat uit laagdrempelige oefeningen, die bedoeld zijn om even uit de zittende, inactieve, onprettige houding te komen. Plan deze dagelijks in!

Activiteiten trackers: Dagelijkse activiteiten kunnen via een stappenteller of andere activity trackers worden gekoppeld aan de LIJFSTIJL COACHES app. Sommige activity trackers kunnen alleen gekoppeld worden via een tussenstap met Google Fit of Apple Healthkit.

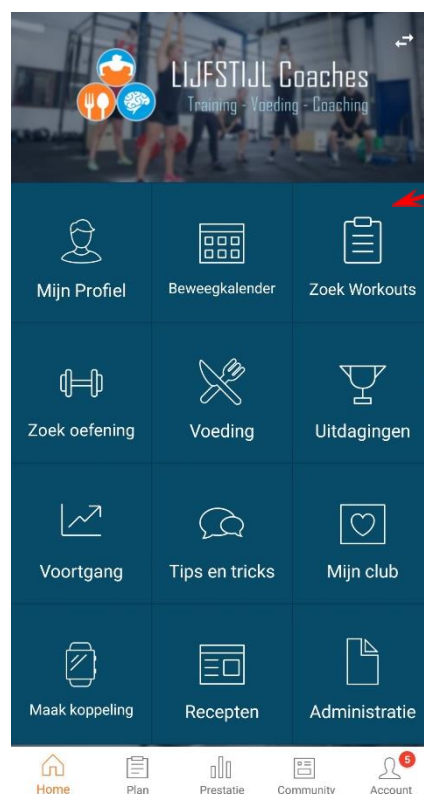
Als je een Google Fit of Apple Healthkit account hebt, kan die worden gekoppeld aan de LIJFSTIJL COACHES app via de tegel ‘Maak koppeling’.

B. Jouw workouts (trainingsschema’s)

Speciaal voor jouw doelstelling is een serie van trainingsschema’s samengesteld onder de naam “Get Fit”. Deze serie loopt van 01 naar 10+

De juiste workout inplannen?

- ✓ Open de mobiele app
- ✓ Klik op de tegel ‘Zoek workouts’
- ✓ Geef als zoekopdracht bijvoorbeeld “Get”
- ✓ Selecteer “Get Fit 01”
- ✓ Klik op inplannen als je het trainingsschema wilt inplannen.
 - Android: rooster icoontje rechtsonder
 - Iphone: + teken rechtsboven
- ✓ Selecteer herhalend, selecteer de startdatum, de beweegdagen en stel het aantal weken in op 4. Probeer zoals bovenstaand aangegeven 2 maal per week krachttraining te doen.
- ✓ Op dagen dat je moet trainen ontvang je een notificatie op je mobiele telefoon.
- ✓ Je kan het trainingsschema dan afspelen op je pc, tablet of mobiele telefoon.
- ✓ **Optioneel:** klik bewerk i.p.v. inplannen als je zaken aan de workout wilt wijzigen. Na aanpassen is de workout terug te vinden onder het tabje “aangepast”.
- ✓ **Optioneel:** klik aangepast indien je een geheel eigen workout wilt samenstellen.



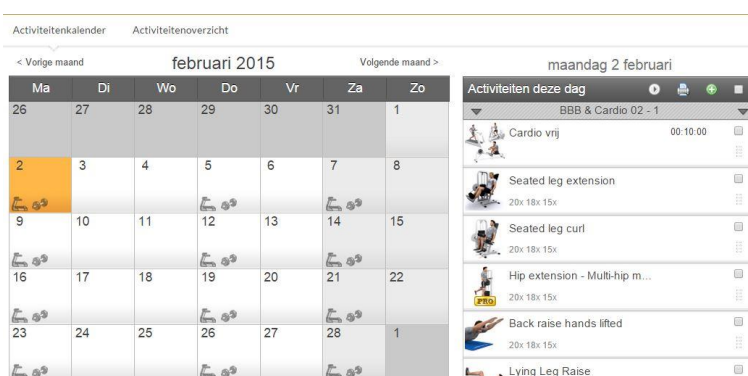
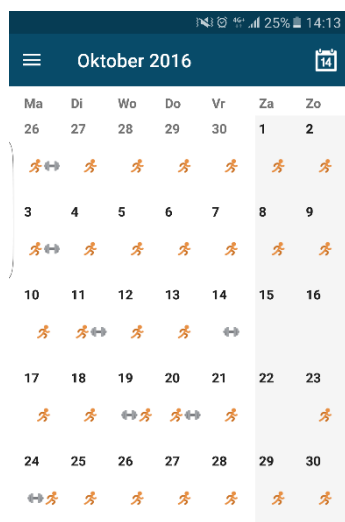


Workout afspelen?

De workout is nu ingepland in je Beweegkalender. Klik daar op de juiste dag. Klik op de eerste oefening en selecteer de "Play button". De workout wordt nu afgespeeld met inachtneming van pauzes tussen de oefeningen.

Wat de toen na 4 weken?

Na de ingestelde 4 weken is het tijd voor de volgende workout in jouw serie. Kies 02!



3. Na het bewegen/trainen

- ✓ Als je de oefeningen hebt uitgevoerd, vink ze dan af als gedaan. Klik eenvoudig op het plaatje of selecteer de oefeningen. Het systeem wijst je dan verbrande calorieën, getrainde tijdsduur en daaraan gekoppelde fitpunten toe. Deze gegevens zijn nodig om je tussentijdse doelen (uitdagingen) te behalen.
- ✓ Noteer ook de gebruikte gewichten of afgelegde afstand of tijd. Klik daarvoor op de oefening en dan op de juiste variabele om deze te wijzigen. Per oefening is dan grafisch te bekijken hoeveel sterker, sneller, beter je bent geworden, wat enorm motiveert.

Probeer simpelweg iedere training een iets betere prestatie neer te zetten. Kijk dus voor je een oefening begint, altijd eerst wat je vorige training had bereikt en stel je er op in, iets meer te gaan behalen!

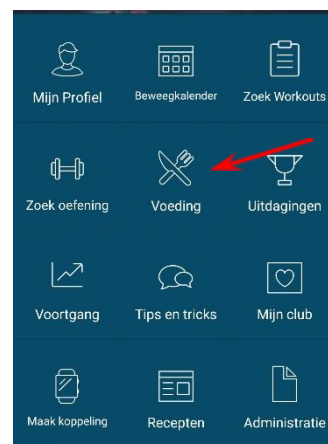
Indien een training dag niet uitkomt, kan je in de activiteitenkalender de oefeningen selecteren en verplaatsen naar een andere dag. Dus **niet overslaan**, maar verplaatsen. Consistentie in training is de meest belangrijke factor voor resultaat.



C. Voeding

1. Een voedingsplan maken

- Ga naar de tegel 'voeding'.
- De 1e keer wordt je verwezen naar de app store om het aanvullende gedeelte van de voedingsapp te installeren.
- Log in, in de voedingsapp met je e-mail adres en wachtwoord. Dezelfde als gebruikt voor de LIJFSTIJL COACHES app.
- Vul de vragen van de voedingsintake in. Selecteer bij de vraag type plan: **"Duurzaam"**
- Dit plan is afgestemd op jouw doelstelling, calorie-, en voedingsstofbehoefte.



2. Jouw voedingsplan bekijken

- Ga in de fitness app naar het icoon "Plan" onderaan.
- Scroll naar beneden en je vindt jouw voedingsplan. Je ziet een overzicht van jouw plan opgesplitst in: het aantal Kcal, de verhouding eiwit, koolhydraten en vetten.



3. Voeding dagelijks bijhouden

- Open de voedingsapp door te klikken op de tegel "Voeding"
- De app opent automatisch op de dag van vandaag in je voedingsdagboek.
- Klik op de + button (iPhone rechtsboven, Android rechtsonder).
- Je gaat naar de voedingslijst met 250.000 producten.
- Door gebruik te maken van de zoekfunctie (bovenaan in het scherm), kun je gemakkelijk voedingsmiddelen vinden en toevoegen.
- Zoek het door jou gegeten of gedronken voedingsmiddel op, vul de hoeveelheid en het maaltijdmoment (ontbijt, lunch, etc) in.
- Beoordeel aan de hand van de Kcal balk en de macronutriënten cirkels hoeveel en wat je nog kan eten.





4. Enkele slimme tips

- **Plannen:** Plan eenmaal per week je voeding vooruit in het online voedingsdagboek. Wie plant heeft een richtlijn!

Zorg dat je aan de hand van de gemaakte weekplanning de benodigde producten tijdig in huis hebt. Iets gezonds wat er niet is, kan je ook niet nemen ;-).

- **Samengestelde maaltijden:** Meerdere producten per maaltijdmoment (ontbijt, lunch, etc.) kunnen worden samengevoegd en opgeslagen als een samengestelde maaltijd.

LIJFSTIJL COACHES heeft een enorme database van samengestelde maaltijden voor je klaargezet inclusief bereidingswijze. Bekijk ze snel onder "Maaltijden" in de voedingslijst.

Tip, maak eigen maaltijden! Houd je vinger op een voedingsproduct in je voedingsdagboek om deze te selecteren. Zodra je er meer dan 1 geselecteerd hebt, verschijnt bovenaan een opslaan icoon. In het vervolg kun je die maaltijd dan in zijn geheel selecteren dit scheelt enorm veel tijd.

- **Een dag kopiëren:** Je kunt een volledige dag kopiëren naar dagen in de toekomst. Dit scheelt invoerwerk en aangezien we gewoontedieren zijn, hebben we vaak een gestandaardiseerd eetpatroon. Gezien we gewoontedieren zijn, hebben we vaak een gestandaardiseerd eetpatroon.
- **Scan producten:** nagenoeg ieder product heeft tegenwoordig een barcode. Met het Barcode icoontje kan je eenvoudig producten scannen, zonder dat je ze hoeft op te zoeken.



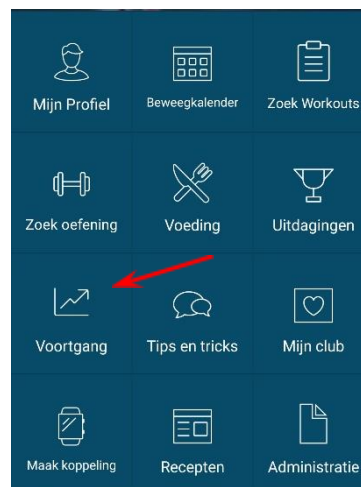


D. Voortgangsregistratie

Je blijft makkelijker gemotiveerd als je helder voor ogen hebt, wat het resultaat is van alle trainings- en voedingsinspanningen. We gaan daarom je voortgang bijhouden op de voor jouw doelstelling relevante punten.

We hebben reeds een maatwerk test- en meetprotocol voor je ingevoerd. Met de tegel “voortgang” kun je eenvoudig en snel alle voor jou relevante (lichaams)waarden invoeren.

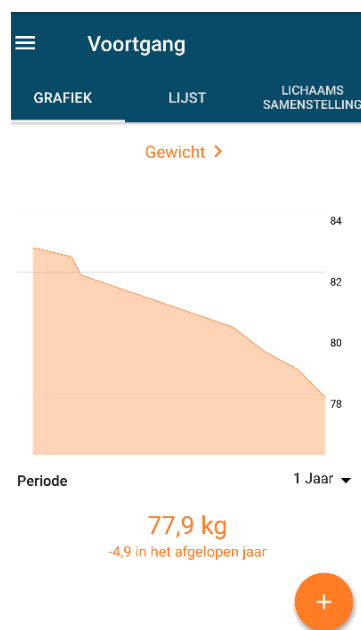
Wekelijks stuur ik je een reminder om je voortgangswaarden in te voeren. Het is belangrijk dat je deze waarden iedere week invult, zodat je inzicht krijgt in jouw voortgang.



Voortgang bijhouden?

- Klik in op de tegel 'Voortgang'.
- Klik op het plusje om een nieuwe waarde in te voeren.
- Door op de puntje in de grafiek te klikken, zie je de waarden en de meetdatum.
- Klik op de naam van de meetwaarde (in dit voorbeeld “Gewicht”) om een andere waarde te selecteren.

Tip: gebruik ook de lijst voor een vergelijking van je voortgang op datum en waarde.





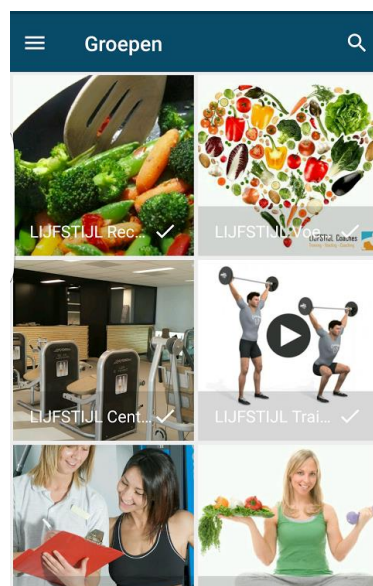
E. De educatie groepen

Via de LIJFSTIJL groepen ontvang je informatie over specifieke onderwerpen. Deze informatie is zeer relevant voor jouw doelstellingen.

Als je het leuk vindt, kun je reageren op berichten, enquêtes invullen, etc. Houd jouw groepen regelmatig in de gaten om geen belangrijke informatie te missen.

Je kan je aanmelden voor de volgende groepen:

1. **LIJFSTIJL Recepten:** Leer gevarieerd eten met behulp van onze wekelijkse gezonde en eenvoudige recepten
2. **LIJFSTIJL Training:** Forum & tips over training en bewegen voor preventie, revalidatie en prestatie.
3. **LIJFSTIJL Voeding algemeen:** Forum & tips over gezonde voeding.
4. **LIJFSTIJL Leefstijl:** Forum & tips over een gezonde leefstijl in de breedste zin.
5. **LIJFSTIJL Coaching:** Forum & tips over motivatie, gedrag en voortgang.
6. **LIJFSTIJL Afslanken:** Forum & tips over afslanken en gewichtsverlies.
7. **LIJFSTIJL Gewichtstoename:** Forum & tips over aankomen van spier- of vetmassa.
8. **LIJFSTIJL Chronische aandoeningen:** Forum & tips over aankomen van spier- of vetmassa.
9. **LIJFSTIJL Suppletie:** Forum & tips over feiten en fabels over aanvullende voedingssupplementen.



Je kunt jouw groepen op de volgende manier bekijken

- ✓ **Mobiele app:** via het community icoon onderaan het scherm.
- ✓ **De pc:** via de community (logo van de club)

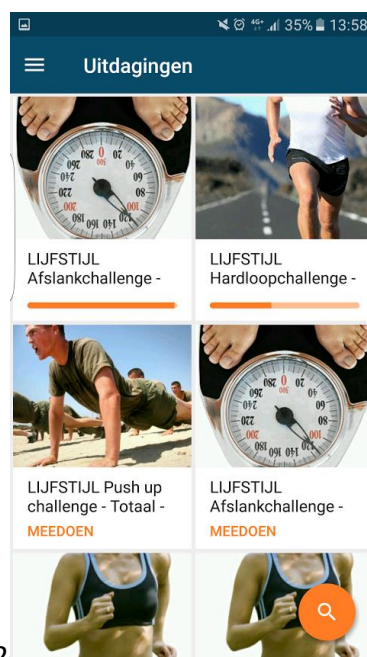
F. Uitdagingen

Om je extra te motiveren jouw doelstelling te behalen maken we gebruik van uitdagingen.

Een uitdaging is simpel gezegd een tussendoel, waaraan eventueel een tijdslimiet is vastgesteld. Door middel van loggen van trainingen, voedingsinname en voortgangswaarden wordt bijgehouden of en wanneer je de uitdaging gaat behalen.

Deze uitdagingen zorgen ervoor dat je steeds dichterbij de buurt komt van jouw einddoel. Als je een uitdaging hebt behaald, ontvang je per e-mail een virtuele trofee.

Tip! Zorg dat je haalbare uitdagingen aangaat, welke ongeveer in een maand zijn te volbrengen! Iedere behaalde uitdaging is dan





een stap in de richting van het behalen of behouden van jouw hoofddoelstelling.

Zodra je deelneemt, vind je de uitdaging(en) in de LIJFSTIJL COACHES app onder het icoon “Plan” onderaan het scherm. Door het regelmatig invoeren van de voortgangswaarden en trainingen, zal zichtbaar worden hoeveel procent van de uitdaging is behaald en of je op schema ligt.

Zelf deelnemen aan een uitdaging?

- Open de mobiele app
- Open het onderdeel “Plan”
- Je ziet een overzicht van jouw huidige uitdagingen.
- Klik op “Meedoen aan uitdagingen”.
- Selecteer een uitdaging naar wens
- Klik op de button ‘Doe mee’. Je doet nu mee aan de uitdaging.



E. FitSnacks.TV

FITSNACKS TV

- SPORTEN WANNEER HET JOU UITKOMT
- THUIS, ONDERWEG OF IN DE CLUB
- ALTIJD EEN WORKOUT DIE BIJ JE PAST
- KRACHT, CARDIO, YOGA, HIIT EN MEER!
- TELEFOON, IPAD, PC EN SMART-TV

▶ **ACTIVATIECODE?** ◀
DEZE ONTVANG JE PER E-MAIL VAN ONS

WWW.FITSNACKS.TV
24/7 SUPPORT BIJ JOUW SPORTIEVE REIS!

Heb jij je FitSnacks.TV account al geactiveerd? Binnenkort komen er dagelijks Live Sessies!

Hieronder de uitleg hoe je je account kan activeren.

Om je ook buiten de studio's van dienst te kunnen zijn, bieden wij FitSnacks.TV aan jullie aan. Met deze service bieden wij jou de mogelijkheid om op elk moment van de dag, waar je ook bent, bezig te kunnen zijn met sport, gezondheid en lifestyle op elk niveau. Voor iedereen staan er workouts in die bij je passen én die je leuk gaat vinden.

FitSnacks.TV is een online tv-zender die toegankelijk is op laptop, pc, tablet, smartphone, smart-tv en gewone tv (via Chromecast & Apple TV). Dit platform heeft een grote variatie aan korte work-outs voor iedereen. Daarnaast zijn er educatieve videos te vinden over training & voeding. De workouts worden regelmatig aangevuld.

Wij hebben er als club voor gezorgd dat jij vanaf nu gebruik kunt maken van het platform. Maak een account aan via www.fitsnacks.tv en volg daarin het stappenplan dat je via deze link: (<https://www.youtube.com/watch?v=vpTI8ACICGI&feature=youtu.be>) kunt bekijken. Na het activeren van de code, wordt het platform vrijgegeven. Let op! Maak een account aan via je pc of laptop met het bij ons bekende e-mail adres en gebruik onderstaande **unieke clubcode**:
NTBREFS2268

OPMERKING: De service is uitsluitend bestemd voor bestaande leden van onze club. Het delen van onze unieke code met niet-leden wordt niet op prijs gesteld en is bovendien strafbaar. Deel onze



no time fit

PERSONAL COACHING

unieke toegangscode dus niet met derden. Wij wensen je veel trainingsplezier met FitSnacks.TV en vinden het prettig dat we jou, ondanks de minder gunstige omstandigheden, een 24/7 online sportservice kunnen bieden.