

Mindstretch installeren

Versie 1.1 Nov. 2023

Welkom bij de installatie-handleiding van Mindstretch. Voordat je de Mindstretch-installatie start, moet je eerst in het bezit zijn van een Google- of Fitbit-account. Je kunt deze via deze <u>link</u> aanmaken. Indien je al in het bezit bent van een Google- of Fitbit-account en je hebt een uitnodigingslink voor Mindstretch of een QR-code ontvangen dan kun je hiermee meteen aan de slag. Houdt daarbij de Google- of Fitbit -account gegevens bij de hand want deze heb je nodig tijdens de installatieprocedure.

Hieronder is een voorbeeld van een uitnodigingslink (per mail) of QRcode weergegeven:



You have been invited to use Mindstretch, a

mental health app, developed by BioRICS. Mindstretch measures your mental energy use & recovery, sleep quality and helps you to manage your mental energy balance day by day.

Before you can get started with Mindstretch, you must first create a Fibiti (Google) account or you can use your existing Google-account. You can then create a Mindstretch account via the button at the bottom of this e-mail. <u>Please note: this</u>

We wish you much success and fun using Mindstretch!





Als je een uitnodigingslink hebt gehad, is je e-mailadres al ingevuld. Je kunt deze hier echter nog veranderen. Als je een QR-code hebt gescand, moet je hier een e-mailadres kiezen.





Mindstretch installeren

Versie 1.1 Nov. 2023



.ul 🕆 💯

16:34

Mindstretch

Email address

Password Type here

Welcome back!

Login with your password to start using

johndoe@biorics.com

I don't have a Mindstretch account

Login Privacy statement Gefeliciteerd! Je hebt nu een Mindstretch account aangemaakt. Je zult ook een bevestigings e-mail ontvangen. De volgende stap is het downloaden en installeren van de Mindstretch app vanuit de Google Play Store of de iOS App Store.



Ś	16:45 🔉	. II 🕈 🗷	
	<		
	Consent use of your personal data		
	To start using Mindstreto read and agree to the fol	ch, we need you to llowing terms.	
•	BIORICS will process y analyze it, communica where possible, be abl	rour personal data to te results to you and, le to advice you.	
lier	Personal data we process not limited to):	s (amongst others, but	
	-1/- Heart rate		
	Steps		
	A Physical energy us	se and recovery	
	Energy balance so	cores	
	Sleep score read the privacy	nt for the processing of a and I confirm to have <u>/ statement</u>	
ord.	I have read and a	accept the <u>terms and</u>	
	Conti	inue	
	<u> </u>		

Open de Mindstretch-app die je net hebt gedownload. Vul je e-mail adres en het net aangemaakte wachtwoord in.

Lees het toestemmingsformulier "gebruik van persoonlijke gegevens goed door. Scroll daarbij ook naar boven. Vink beide opties aan indien akkoord.



.... 🕆 🗷

Mindstretch installeren

Versie 1.1 Nov. 2023

16:45 🕷

Add your profile data

Choose one	~	Type here
Weight *	kg	Length *
First name Type here	Las	t name ype here
Work sector Select		~
Country		City
Choose one	~	Type nere
Language		

Hier word je gevraagd wat extra gegevens over jezelf in te vullen. Een deel daarvan is op vrijwillige basis. Doel is om jouw gegevens te vergelijken met een vergelijkbare groep van anonieme gebruikers en die resultaten in de app te tonen.

Deze gegevens worden dus alleen in groepsverband gebruikt.

17:04 🔌	ul 🗢 🚺
Tue Nov 21	С
20 (21) 22 23	24 25 26
Looks like there's n yet!	othing to see
Why don't you go ahead wearable?	and connect your
Connect we	arable
4 Insights	ලි Settings

We gaan nu een koppeling maken met je Fitbit-account. Had je nog een Fitbit-account dan kun je die hier gebruiken. Heb je een Google-account, klik dan op "Doorgaan met Google". Je zult nu eenmalig gevraagd worden om je Google account te linken aan je nieuwe Fitbit account.





Mindstretch installeren



Your Fitbit is linked! Don't forget to sync your Fitbit first using the

historical data

Fitbit app to make your data available. It might take up to 5-10 minutes to retrieve your



Klik op "allow all" (alles toestaan). Dit houdt in dat je Fitbit toestemming geeft om (alleen) deze data met Mindstretch te delen. Zonder deze gegevens kan Mindstretch geen energiebalans of slaapscore berekenen.

Je bent nu klaar om met Mindstretch te starten.





Voor meer informatie over het gebruik van Mindstretch, kijk dan bij "instellingen" en "meer info over" in de app.

Mocht je vragen hebben over je data of misschien technische problemen ondervinden, neem dan contact op met ons via de chat-button: "Vragen? Chat met ons!" of stuur een mail naar support@biorics.com.

17:06 ఎ	
About	
Science	>
Tutorial videos	>
FAQ	>
Understanding the results	>
Other	
Terms & conditions	>
Privacy statement	>
Delete Mindstretch account	>
You are using BioRICS version 2.5.0 (1699971515)

