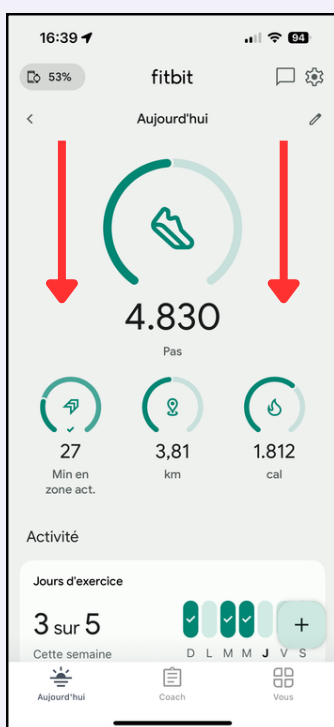


Dans ce guide, nous voulons vous faire découvrir l'application Mindstretch après son installation. Si vous ne l'avez pas encore fait, veuillez visiter <https://www.biorics.com/instructions-installation/>

Comment recevoir les résultats?




Vérifiez si vous êtes connecté(e) à Internet et si la fonction Bluetooth est activée. Ouvrez toujours l'application Fitbit en premier lieu et laissez-la se synchroniser (en glissant vers le bas). Ouvrez ensuite l'application Mindstretch et cliquez sur le petit cercle en haut à droite.

Vous pouvez faire synchroniser l'appli Fitbit automatiquement. Pour ce faire, cliquez sur " questions fréquemment posées " ou " vidéos d'instruction " dans les paramètres de Mindstretch.



Le graphique du jour



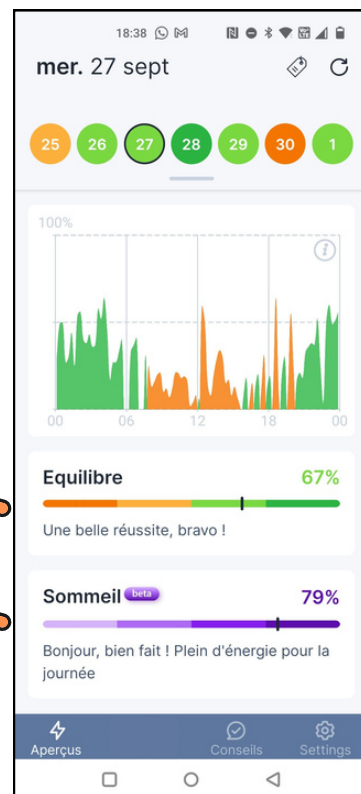
Celui-ci montre l'évolution sur 24h et commence par la nuit. Avec une bonne récupération nocturne, la première partie est donc verte. La couleur verte représente la récupération d'énergie. Au cours de la journée, le graphique se remplit. L'orange représente la consommation d'énergie mentale, ce qui est tout à fait normal car la plupart des activités exigent beaucoup d'énergie de la part du cerveau. Vous pouvez agrandir le graphique en l'ouvrant avec deux doigts - voir aussi .

Les scores d'équilibre et de sommeil

En dessous du graphique figure le score d'équilibre pour la journée. Vous êtes parfaitement équilibré(e) si ce score est de 50 %. Le score n'est définitif qu'à minuit et se traduit par une petite boule orange ou verte (voir explication ci-dessous).

Chaque matin, vous recevez également un score de sommeil qui vous informe sur la qualité de la récupération de votre sommeil la nuit précédente.

Lorsque vous cliquez sur les boules en haut de la page et faites défiler vers le bas, l'aperçu mensuel s'affiche.



L'aperçu mensuel



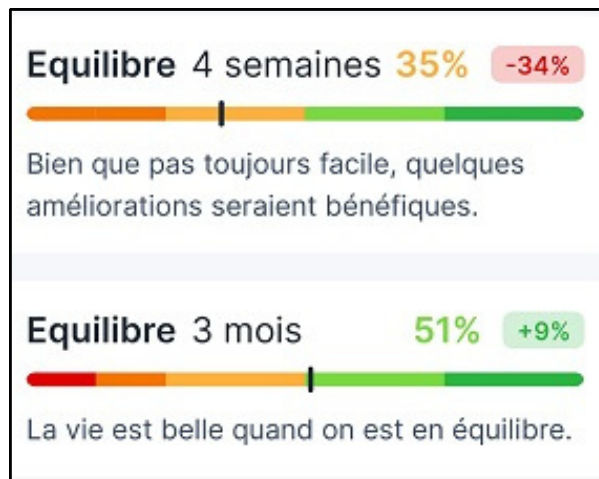
Une journée "orange" signifie que vous avez consommé plus d'énergie (mentale) que vous n'en avez récupéré. Ces journées sont marquées par un emploi du temps chargé, beaucoup d'interaction avec les autres, du stress (souvent positif), etc. Il ne faut pas le considérer comme négatif! Cependant, il est important d'avoir aussi des journées "vertes". Ce sont celles où l'on récupère plus d'énergie que l'on en consomme. Ces journées de récupération d'énergie sont généralement caractérisées par une absence de pression du temps et par plus de temps pour soi. Chaque personne étant différente, une activité peut être relaxante pour certains, mais pas pour d'autres. Essayez vous-même ce qui vous détend vraiment et assurez-vous d'avoir au moins 5 journées vertes par mois.

Les scores à long terme

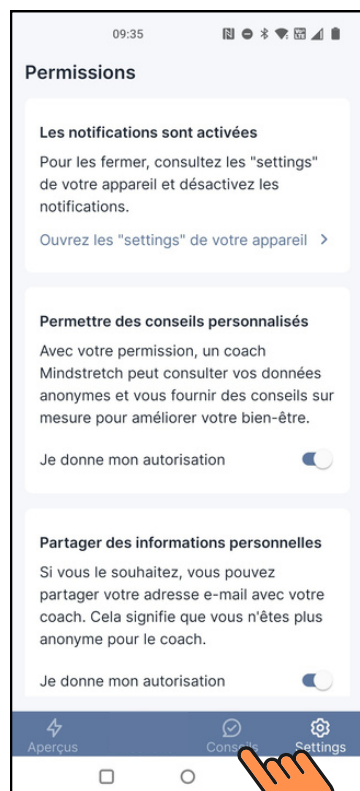
En dessous de l'aperçu mensuel, vous verrez les scores d'équilibre pour 4 semaines et 3 mois. À partir de 8 semaines et de 6 mois, un deuxième pourcentage apparaît (à droite) comparant les deux dernières périodes.

Il est important de suivre cette progression de près, car les pourcentages en baisse ne doivent pas continuer à chuter jusqu'à une zone de risque autour de 35 %.

Il est alors temps de faire appel à un médecin ou à un professionnel !



Partager les résultats des mesures avec un coach



Si la touche "conseils" figure dans la barre de menu bleue en bas de page, cela signifie que vous pouvez dialoguer avec un coach professionnel(*) assigné à votre entreprise ou à votre projet.

Pour utiliser cette fonction, vous devez **d'abord nous autoriser à partager vos données avec ce coach**. Pour ce faire, cliquez sur les paramètres.

Vous avez le choix de rester anonyme ou de vous identifier. La touche "conseils" vous permet ensuite d'accéder à l'écran du chat.

(*) Via l'écran du chat, les clients de Newpharma ont accès à notre partenaire et coach professionnel FARESA.

(Pour plus d'informations, visitez <https://www.faresa.be/>)

Gérer votre santé avec Mindstretch

De petits changements dans votre emploi du temps quotidien, votre mode de vie, vos habitudes en matière d'alimentation ou d'exercice physique ont souvent un effet important sur votre consommation d'énergie mentale. Si vous souhaitez obtenir plus de "vert", essayez de trouver ce qui vous procure le plus de tranquillité d'esprit. Une bonne nuit de récupération est également très importante et a un impact direct sur la quantité d'énergie mentale dont vous avez besoin pour accomplir vos tâches quotidiennes le lendemain.

Ce qu'il faut surveiller

- Portez votre Fitbit 24/7 pour obtenir des scores d'équilibre corrects.
- Vérifiez régulièrement vos résultats et veillez à synchroniser votre Fitbit dans les 5 jours, afin d'éviter la perte de données.
- Restez curieux et demandez-vous ce que signifient les résultats de vos mesures. Votre perception peut être très différente de ce que votre corps ressent. C'est ainsi que vous pourrez mieux vous connaître.

Prendre contact avec nous

Pour plus d'informations concernant l'utilisation de Mindstretch: consultez les paramètres et cliquez sur "plus d'infos sur" dans l'application.

Pour des questions concernant vos résultats de mesure ou des problèmes techniques : cliquez sur le lien "Des questions? Démarrez le chat!" ou envoyez un email à support@biorics.com.

