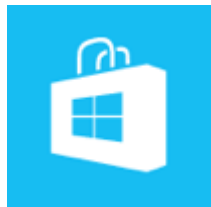
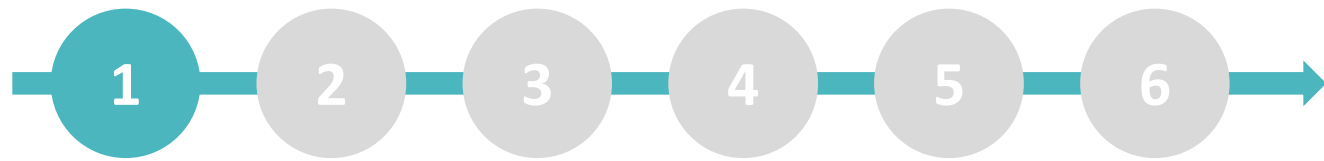




**SÅ KOMMER DU IGÅNG MED
WELLMO**



Ladda ner Wellmo från den app butik som är tillgänglig för din smarttelefon.

*iPhone's App Store kräver att du anger lösenord för Apple ID.



1

2

3

4

5

6



En kod har skickats till din e-post. Tryck på “ange inbjudningskod” och registrera dig på Wellmo genom att ange koden.

Om du redan har registrerat dig kan du logga in med din e-postadress och ditt lösenord. Om du har glömt ditt lösenord finns det instruktioner för hur du gör.



1

2

3

4

5

6



Bekanta dig med Wellmo:

Detta är startsidan, här kan du logga din aktivitet och följa med din hälsa

- Du kommer till profilinställningar då du trycker på de tre strecken uppe i vänstra hörnet
- Meddelanden kan någon på SPF eller Wellmo skicka till dig
- Då du trycker på fliken "Tjänster" kommer du till SPF:s egen sida, där du bland annat hittar kontaktuppgifter



1

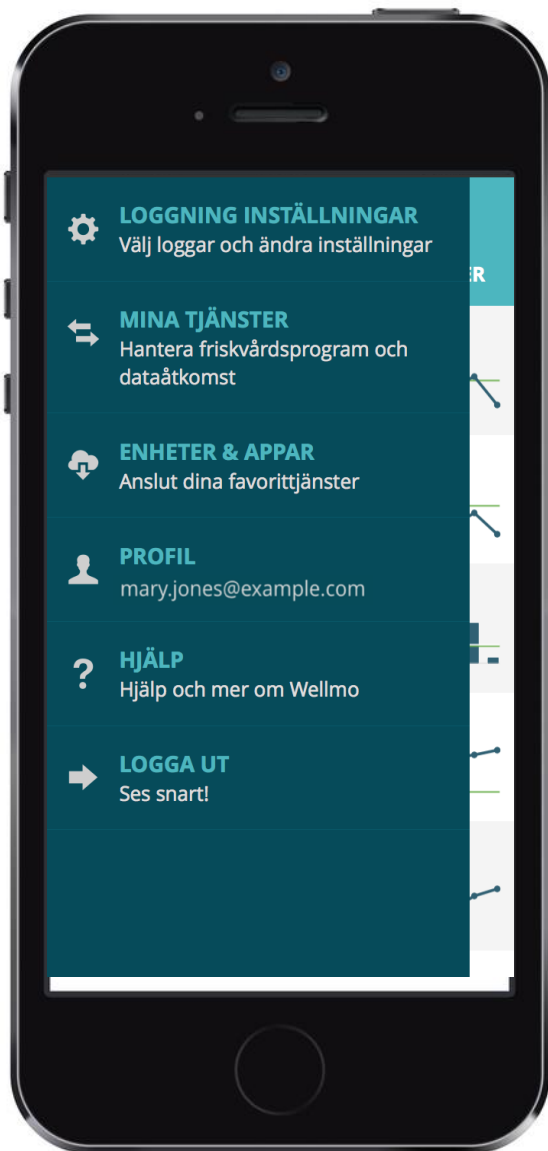
2

3

4

5

6



1. Du kan välja vilka aktiviteter du vill mäta på "Loggning inställningar".
2. Fyll i din profil noggrant så kan Wellmo estimerar din kaloriförbrukning korrekt.
3. Om du trycker på "Profil" kan du ändra språk och lösenord.
4. Om du använder andra enheter eller appar som stöds av Wellmo kan du ansluta dem till Wellmo. Det gör du då du går in på "Enheter och appar" och då kommer information från dem rakt in till Wellmo.



1

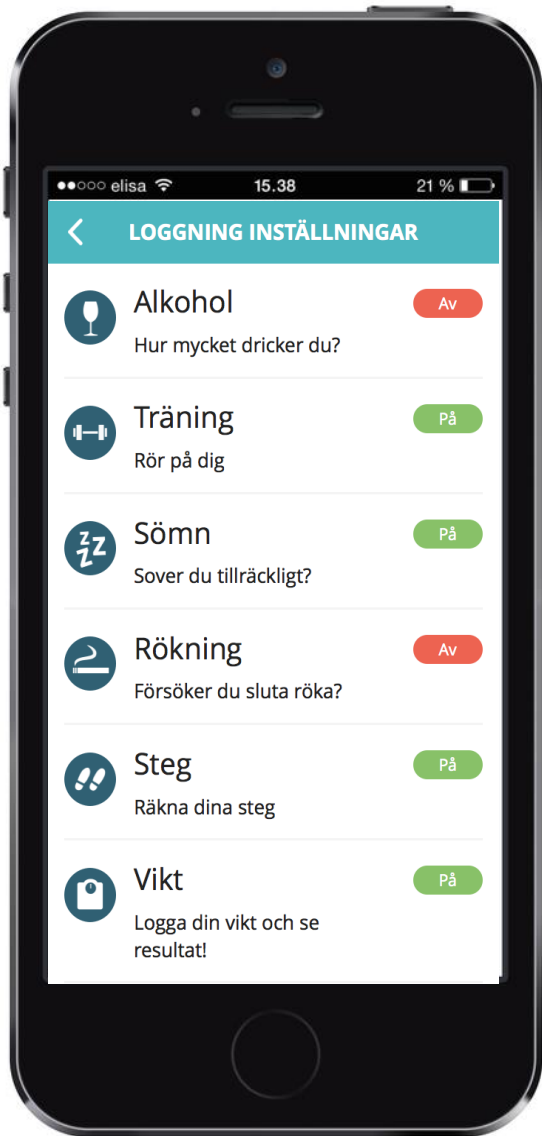
2

3

4

5

6



Tryck på "loggning inställningar" och dukan välja vad du vill mäta och följa upp under

1. Du kan välja de mätare som passar dig.
2. Du kan sätta upp personliga mål för respektive mätare.
3. Du kan ställa in påminnelser för att komma ihåg att fylla i information.



1

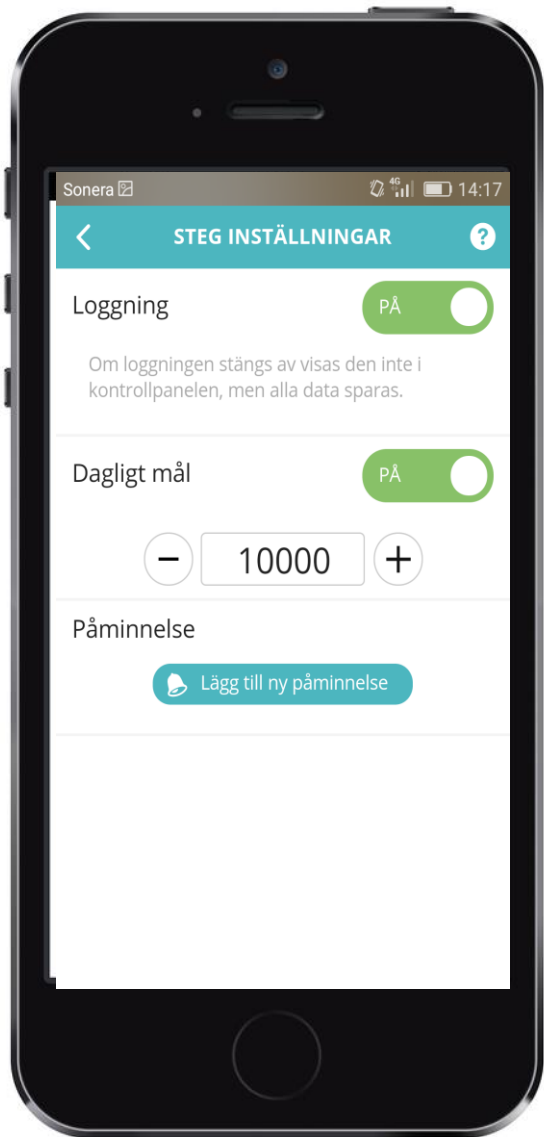
2

3

4

5

6



Ställa in hur man mäter I exemplet under: hur man ställer steg

1. Loggning: Tryck så att loggning blir grön, d.v.s. dra den vita pricken åt höger så att den är "PÅ"
2. Dagligt mål: Om du vill ställa in ett dagligt mål gör samma som ovan, dra den vita knappen mot höger så att fältet blir grönt och säger "PÅ", välj hur många t.ex. steg du vill ha som mål per dag.
3. Påminnelse: Tryck på lägg till ny påminnelse om du vill att Wellmo påminner dig att sätta in t.ex. Hur många steg du tagit under en dag

Samma gäller de andra mätarna. Till exempel med sömn ställer du istället in antalet timmar du har som mål att sova per natt.



Vill du ha mer information?

wellmo@spfpension.fi



www.wellmo.com

