AYEAH

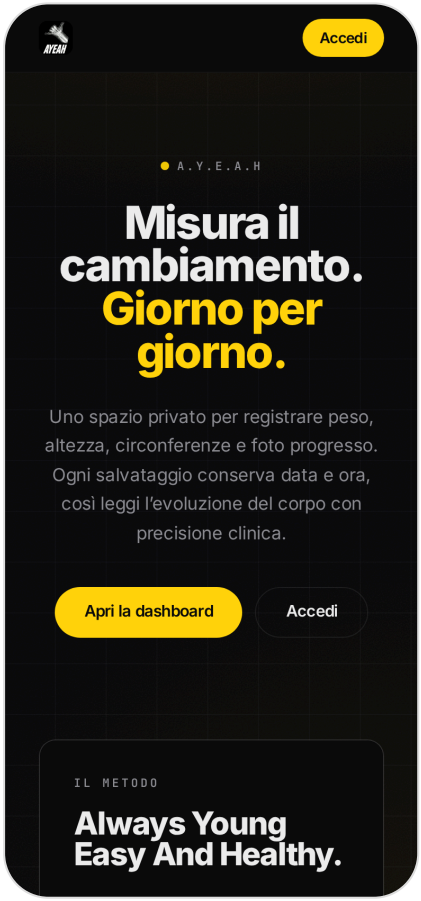
Guida veloce: come registrare le tue misure e seguire i tuoi progressi dal telefono.

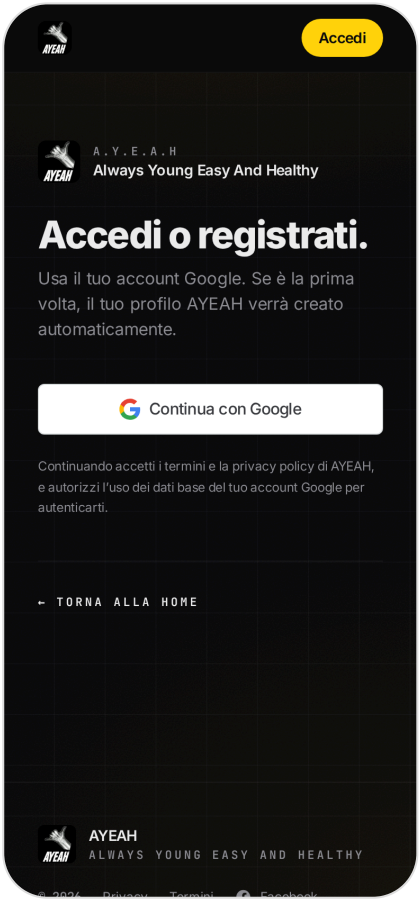
In breve: vai su **ayeah.app**, tocca **Accedi**, poi **Continua con Google**. Tocca **+ Nuovo inserimento**, scrivi le misure e tocca **Salva misure**. Fatto: i tuoi progressi li trovi nel grafico e nello storico.

Consiglio: aggiungi ayeah.app alla schermata Home del telefono (Safari: Condividi, poi «Aggiungi alla schermata Home»), così la apri come un'app.

1 Entra con Google

Apri **ayeah.app** e tocca **Accedi**. Nella pagina successiva tocca **Continua con Google** e scegli il tuo account. Non serve nessuna password: la prima volta il tuo profilo si crea da solo.





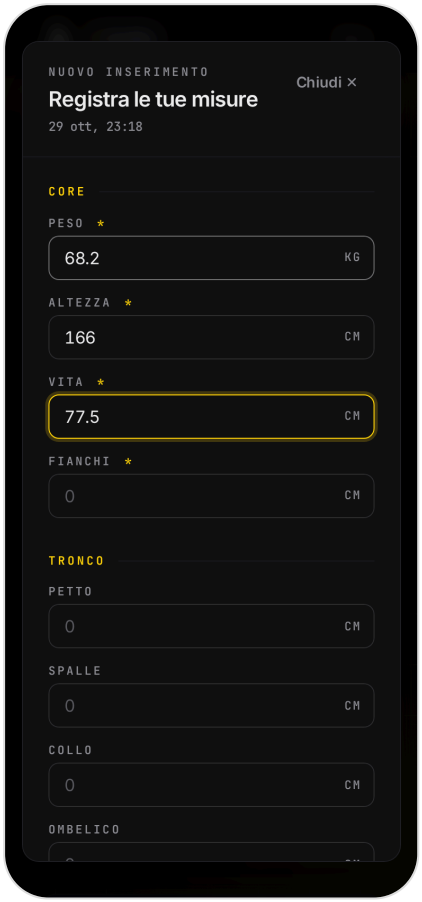
2 La tua schermata principale

Qui vedi subito la tua ultima misurazione: **Peso** (con la differenza rispetto alla volta prima), **BMI**, **Vita / Fianchi** e **Rischio cardio**. Per registrare nuove misure tocca **+ Nuovo inserimento**. In alto, **Esci** chiude la sessione.



3 Inserisci le misure

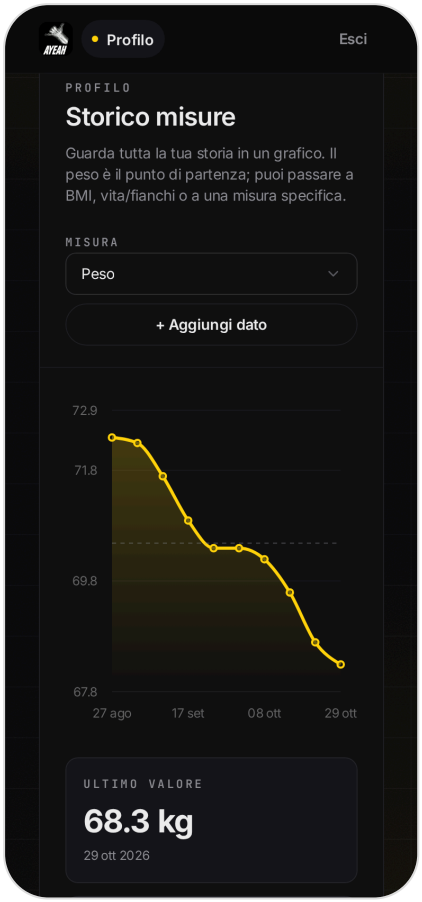
Scrivi le misure nei campi: kg per il peso, cm per tutto il resto. Quelli con l'asterisco sono obbligatori: **Peso, Altezza, Vita, Fianchi**. Le altre circonferenze sono facoltative. In fondo puoi aggiungere foto con **Carica immagini** e scrivere qualcosa nelle **Note**. Poi tocca **Salva misure**.

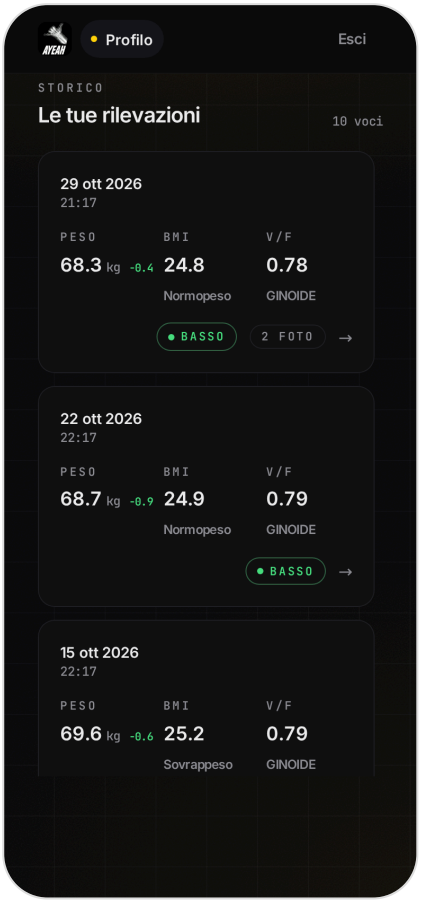




4 Guarda i tuoi progressi

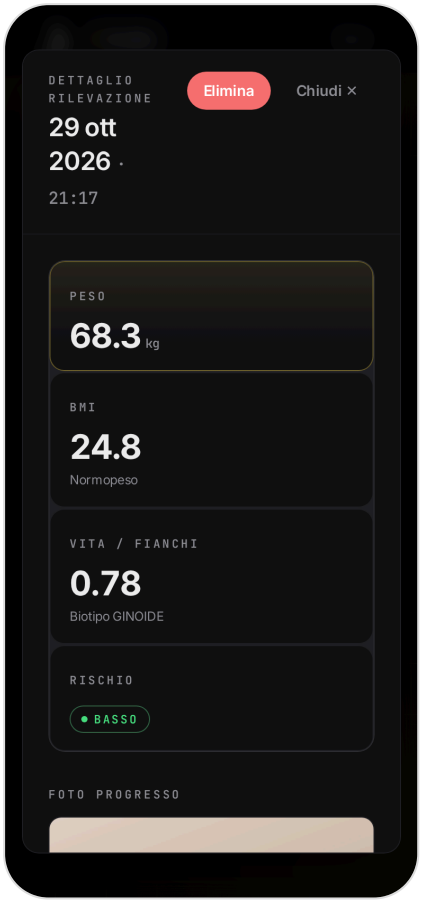
Scorrendo la schermata principale trovi il grafico: nel menu **Misura** scegli cosa vedere (peso, BMI, vita/fianchi o una circonferenza). Sotto c'è **Le tue rilevazioni**, con tutte le misurazioni passate: tocca la freccia → per aprirne una.





5 Il dettaglio di una misurazione

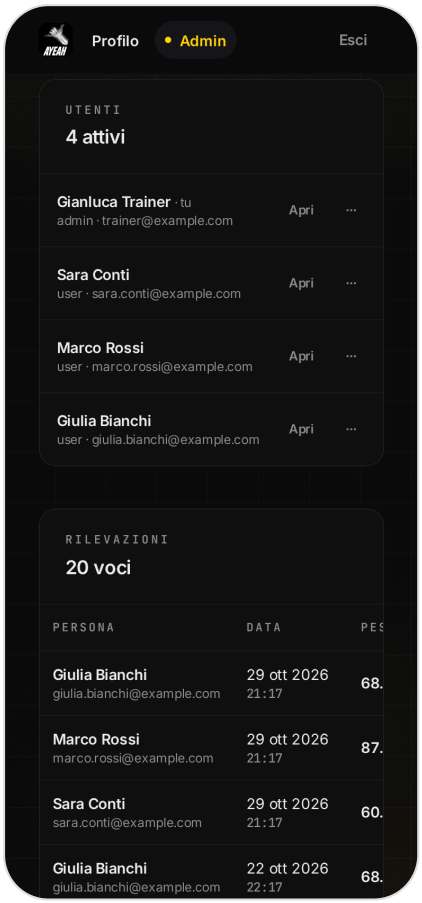
Qui trovi tutti i valori di quel giorno e le foto progresso (tocca una foto per ingrandirla). **Chiudi ✕** torna alla lista. **Elimina** cancella la misurazione: usalo solo se l'hai inserita per errore.





Per il trainer

Chi è admin vede la voce **Admin** nel menu: la lista di tutti gli iscritti e le loro rilevazioni. Tocca **Apri** accanto a un cliente per vedere la sua scheda, con grafico, **Variazione totale** e numero di misurazioni. Il menu ⋯ permette di **Promuovi ad admin**, **Rendi utente** o **Elimina utente**.





Le schermate usano dati di esempio.