

NÁVOD PRO TESTOVÁNÍ CARDIOLAB NEO

****Krok 1: Instalace Telegramu (pokud ještě nemáte)****

- Na mobilu: Stáhněte aplikaci Telegram z App Store (iOS) nebo Google Play (Android)
- Na počítači: Stáhněte z telegram.org/desktop nebo použijte web.telegram.org
- Spusťte aplikaci a zadejte své telefonní číslo
- Obdržíte SMS s ověřovacím kódem, zadejte ho do aplikace
- Vyplňte své jméno (nemusí být skutečné, klidně nick)

****Krok 2: Připojení k CardioLab Neo****

Klikněte z prohlížeče na tento odkaz: <https://t.me/CardiolabBot?start=WORK269>

****Krok 3: První konverzace****

Neo vás přivítá a představí se. Pošle vám pdf materiál, kde máte podrobný popis, jak z konzultací s ní vytěžit co nejvíce. Máte k dispozici 100 zkušebních zpráv (počítají se zprávy oběma směry - vaše i odpovědi Neo). Můžete psát text i posílat hlasové zprávy.

****Co s Neo můžete řešit:****

- Nastavení jídelníčku a energetické bilance
- Analýzu tréninkových dat
- Otázky k metabolické flexibilitě
- Fázování sacharidů podle aktivity
- Individuální konzultace k tématům z kurzu