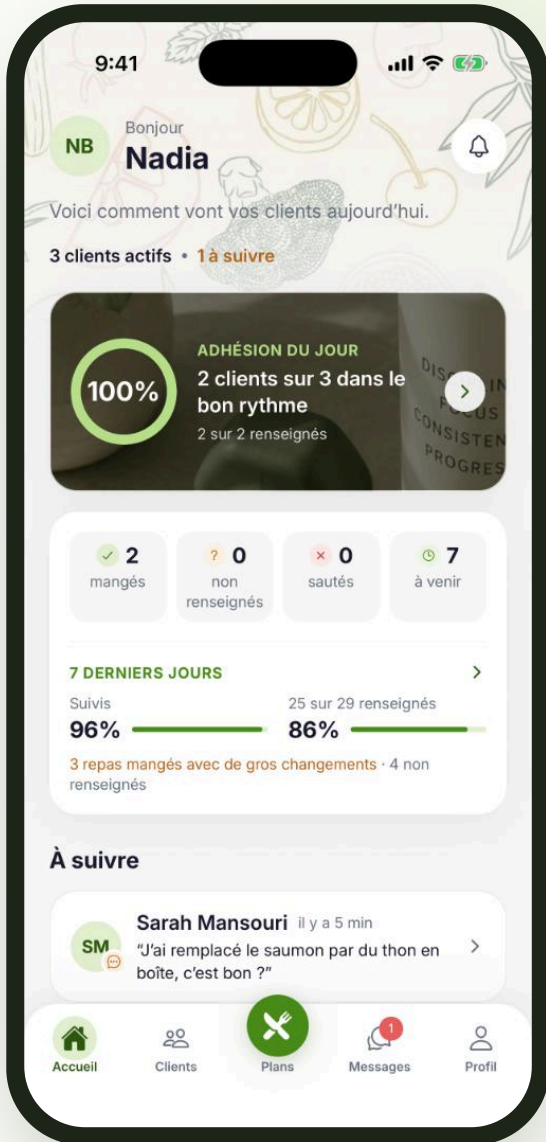




دليل المدرب

مرحباً بك في MyNutrack Coach

دليلك لمرافقة مشتركك، من التسجيل إلى المتابعة الغذائية.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

الإصدار 1.0

18 أكتوبر 2026

mynutrack.site/guide

خطواتك الخمس الأولى

اتبعها بالترتيب: في أمسية واحدة يتلقى مشتركك الأول خطته.

صفحة 5

أنشئ حساب المدرب

خمس خطوات في التطبيق، مع الشهادة.



1

صفحة 8

احصل على القبول وفعل حسابك

يراجع فريقنا طلبك، ثم تفعل مساحتك.



2

صفحة 16

أنشئ أول طعام وأول وجبة

دقتر أطعمتك، ثم وجبة قابلة لإعادة الاستعمال.



3

صفحة 22

ابن أول خطة غذائية

وجبات موزعة على يوم إلى 28 يوماً.



4

صفحة 29

ادع أول مشترك

بالبريد الإلكتروني لحسابه في MyNutrack.



5

المحتويات

4	اكتشف MyNutrack Coach	01
5	تسجيل المدرب	02
8	القبول والتفعيل	03
12	فهم لوحة التحكم	04
16	أنشئ أول طعام	05
19	أنشئ أول وجبة	06
22	أنشئ أول خطة غذائية	07
27	إدارة المشتركين	08
29	ادعُ مشتركاً وادفع	09
32	إدارة الاشتراكات	10
35	القنوات والتواصل	11
39	متابعة المشتركين	12
42	الملف والإعدادات والدعم	13
43	الأسئلة الشائعة	?

01



اكتشف MyNutrack Coach

MyNutrack Coach هو مساحتك لمرافقة مشتركك: تُحصّر وجباتهم وخططهم، فيتلقونها في تطبيق MyNutrack، وترى ما يأكلونه فعلاً.

المدرّب ← الأطعمة ← الوجبات ← الخطط ← المشتركين ← المتابعة

1 ما الذي يمكنك فعله

كل شيء يتم من تطبيق MyNutrack (تبويب المدرّب) أو من مساحة المدرّب على الويب، بالحساب نفسه.

الطعام

مكوّن في دفترك: طعام من قاعدة MyNutrack، أو طعامك أنت بقيمه.

الوجبة

مجموعة أطعمة بكمياتها، تعيد استعمالها كما تشاء.

الخطّة

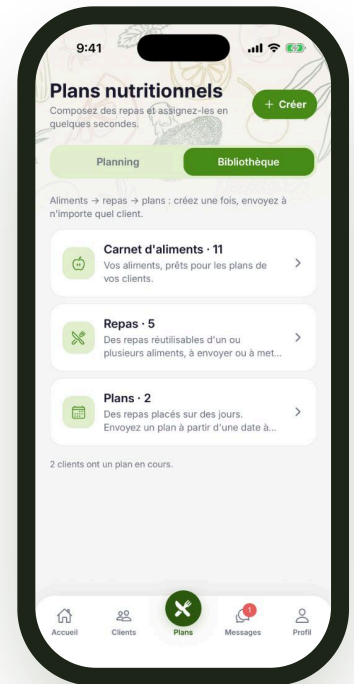
وجبات موزّعة على أيام (من 1 إلى 28)، تُرسل ابتداءً من تاريخ.

العميل (المشترك)

مستخدم MyNutrack قبل دعوتك. يرى وجباتك في صفحته الرئيسية.

المتابعة

ما يأكله عملاؤك أو يتركونه أو يغيّرونه، ووزنهم ورسائلهم.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

2 العلاقة بينك وبين مشتركك

يحتفظ مشتركك بحسابه ويوميّاته؛ وبقبول دعوتك يسمح لك برؤية سعراته ومغذياته اليومية، وتطوّر وزنه، والوجبات التي تخطّطها له.

1 ترسل وجبة أو خطّة: تظهر في الصفحة الرئيسية لمشاركك.

2 يحدّد حالة كل وجبة: «تم تناولها» أو «أكلت شيئاً مختلفاً» أو «ترك هذه الوجبة».

3 ترى النتيجة وتتحدث معه في الرسائل.

❓ نصيحة • يمكن لمشاركك ترك مدرّبه في أي وقت؛ وتبقى يومياته ملكاً له.

02



تسجيل المدرب

يتم التسجيل في تطبيق MyNutrack على خمس خطوات. يمكنك أيضاً التقديم بحسابك الحالي في MyNutrack: الإعدادات ← «كن مدرباً».

1 افتح تسجيل المدرب

في شاشة تسجيل الدخول، اختر تبويب المدرب ثم «قدّم طلبك».

1 افتح تطبيق MyNutrack.

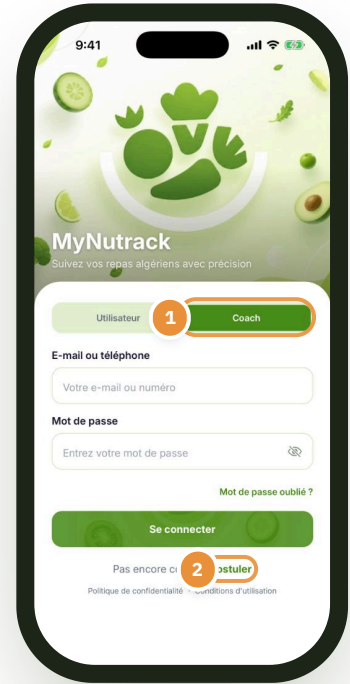
2 اضغط على تبويب «المدرب».

3 اضغط «قدّم طلبك» تحت «لست مدرباً بعد؟».

1 تبويب المدرب

2 رابط «قدّم طلبك»

❓ **نصيحة** • تستخدم MyNutrack من قبل؟ قدّم طلبك من الإعدادات ← «كن مدرباً»: تبقى يومياتك وبياناتك كما هي.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

2 الخطوة 1 — معلوماتك

أدخل اسمك ووسيلة دخول واحدة على الأقل: بريد إلكتروني أو هاتف أو كلاهما.

1 الخطوة الحالية من 5

2 بريد أو هاتف: واحد منهما على الأقل

3 الانتقال إلى الخطوة التالية

الحقل	الصيغة
الاسم إلزامي اسمك كما يعرفك عملاؤك.	من 2 إلى 80 حرفاً
اللقب إلزامي لقبك العائلي.	من 2 إلى 80 حرفاً
البريد الإلكتروني اختياري العنوان الذي يصلك عليه الدليل وأخبار طلبك.	بريد إلكتروني صحيح
رقم الهاتف اختياري يمكن استعماله أيضاً لتسجيل الدخول.	الصيغة الدولية، مثل +213 555 12 34 56

🔗 نصيحة • أضف بريداً إلكترونياً: عليه نرسل دليل PDF والرد على طلبك.

لقطة من التطبيق بالفرنسية.

3 إذا ظهر حقل باللون الأحمر

تُفحص كل خطوة قبل الانتقال إلى التالية؛ والرسالة تحت الحقل تخبرك بما يجب تصحيحه.

1 الاسم قصير جداً

2 لا بريد ولا هاتف

«أدخل حرفين على الأقل.»
الاسم أو اللقب قصير جداً.

«أدخل بريداً إلكترونياً أو رقم هاتف.»
يلزم واحد منهما على الأقل.

«استخدم الصيغة الدولية...»
يجب أن يبدأ الرقم بـ +213 (أو رمز بلدك).

«يوجد حساب يستخدم هذا البريد أو هذا الرقم.»
سجل الدخول بذلك الحساب، أو قدّم طلبك من الإعدادات ← «كن مدرباً».

لقطة من التطبيق بالفرنسية.

الخطوة 2 – شهادتك

4

ارفع شهادة التدريب أو التغذية التي سيتحقق منها فريقنا.

1 اضغط «اختر ملفاً».

2 اختر شهادتك.

3 راجع المعاينة، ثم «متابعة».

1 «اختر ملفاً» يفتح ملفاتك

2 لا يطلع عليه إلا فريق المراجعة

الصيغة

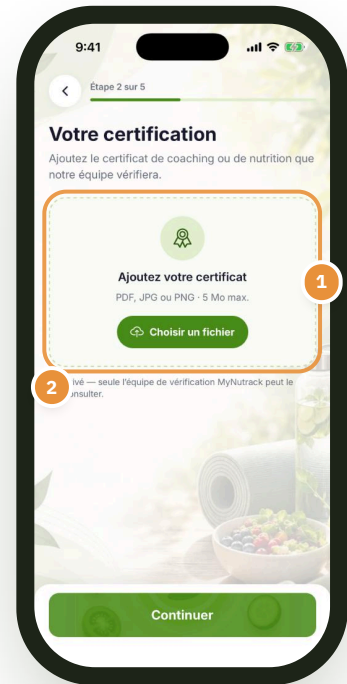
الحقل

PNG أو JPG أو 5 PDF
ميغابايت كحد أقصى

الشهادة **إلزامي**

شهادة أو إفادة في التدريب أو التغذية.

❓ نصيحة • شهادتك خاصة: لا يطلع عليها إلا فريق المراجعة في MyNutrack.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

الخطوة 3 – حضورك على الإنترنت

5

اختياري: أضف حساباتك على Instagram أو Facebook أو TikTok ليتعرّف عليك عملاؤك.

الصيغة

الحقل

Instagram و Facebook و TikTok • حساب
واحد لكل شبكة

شبكة اجتماعية اختياري
اسم المستخدم (@الاسم) أو رابط الحساب.

❓ نصيحة • لا شيء لإضافته؟ اضغط «تخطّ الآن».

الخطوة 4 – أمن حسابك

6

اختر كلمة مرور مساحة المدرب وأكدها.

الصيغة

الحقل

8 أحرف على الأقل

كلمة المرور **إلزامي**
تحمي عملاءك وبياناتهم.

مطابقة لكلمة المرور

تأكيد كلمة المرور **إلزامي**
كلمة المرور نفسها مرة ثانية.

7 الخطوة 5 – المراجعة والإرسال

راجع معلوماتك؛ «تعديل» يعيدك إلى كل جزء. اضغط «إرسال للمراجعة».

نصيحة • بالإرسال، تؤكد أن هذه المعلومات وهذه الشهادة تخصك وأنها صحيحة.

8 تم إرسال طلبك

يُرسل ملفك وشهادتك للمراجعة، ويصلك هذا الدليل عبر البريد الإلكتروني.

1 اضغط «تم» لمتابعة طلبك.

2 لديك سؤال؟ «تواصل مع الدعم».

03



القبول والتفعيل

يراجع فريقنا كل مدّرب يدوياً. بعد القبول، يفتح تفعيل لمرة واحدة مساحة المدرب.

1 مراحل حسابك

تظهر حالتك في التطبيق وفي مساحة المدرب على الويب؛ و«تحقق من الحالة» يحدّثها.

1 المرحلة الحالية

2 تحديث الحالة

3 مراسلة الفريق

قيد المراجعة

تم استلام الطلب: يراجع فريقنا شهادتك وملفك.

التفعيل قيد الانتظار

قُبِلَ الطلب: يبقى تفعيل حسابك. يعرض الويب «فعل حساب المدرب».

جارٍ التحقق من الدفع

أُرسل الدفع: نحن نؤكّده (CCP: تحقق يدوي).

تم تفعيل حساب المدرب

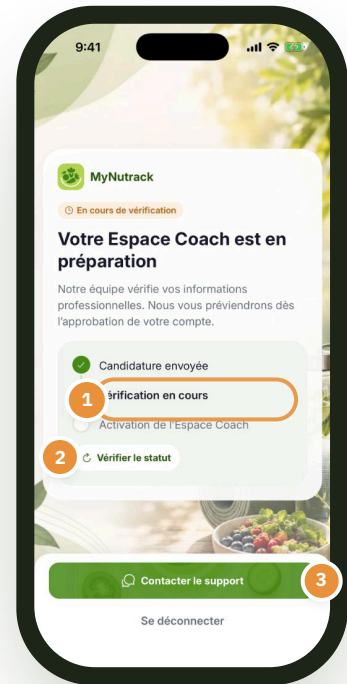
مساحة المدرب مفتوحة. لا يُطلب التفعيل مرة أخرى أبداً.

لم يُقبل

رُفِضَ الطلب: اقرأ ملاحظة الفريق ثم تواصل مع الدعم.

موقوف

أوقف الفريق المساحة مؤقتاً: تواصل مع الدعم.



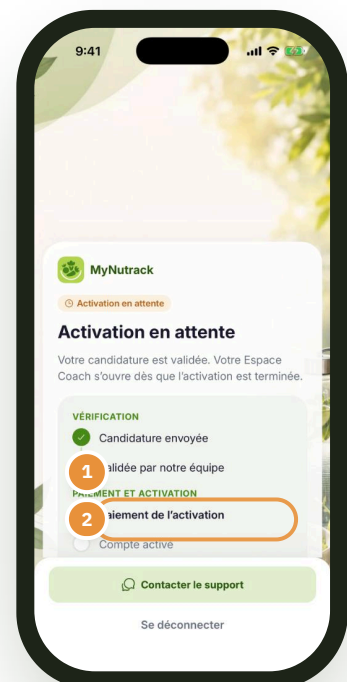
لقطة من التطبيق بالفرنسية.

2 بعد القبول

يصلك إشعار وبريد إلكتروني: قُبِلَ طلبك، ويبقى التفعيل.

1 انتهت المراجعة

2 الخطوة التالية: التفعيل



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

3 فَعِّل حسابك (1999 دج، مرة واحدة)

سجِّل الدخول إلى مساحة المدرب على الويب بالبريد وكلمة المرور نفسيهما، ثم اختر طريقة الدفع.

1 افتح mynutrack.site/ar/space/coach وسجِّل الدخول.

2 اختر «بطاقة CIB» أو «البطاقة الذهبية» أو «تحويل CCP».

3 اضغط «ادفع 1999 دج».

1 تم قبول الطلب

2 رسوم لمرة واحدة

3 طرق الدفع

❓ نصيحة • يتم الدفع بالبطاقة على صفحة Chargily Pay الآمنة؛ وتدفع 1999 دج بالضبط.

4 الدفع عبر CCP

أرسل المبلغ المعروض بالضبط إلى الحساب المذكور، ثم أدخل مرجع التحويل: نفّذ الحساب بعد التحقق.

1 أنسخ اسم صاحب الحساب ورقم CCP والمفتاح أو RIP.

2 ادفع في مكتب البريد أو عبر BaridiMob.

3 أدخل «مرجع التحويل» ثم «إرسال للتحقق».

1 بيانات الحساب للنسخ

2 الرقم المكتوب على وصلك

❓ نصيحة • صورة الوصل (اختيارية) تساعدنا على إيجاد تحويلك، إذا تعذّر التحقق، يظهر السبب: صحّح المرجع أو ادفع بالبطاقة.

5 التأكيد من MyNutrack

تأكيد MyNutrack وحده يفّعل حسابك: تتحدث الصفحة تلقائياً ولن يُخصم منك مرتين.

جارٍ التحقق من الدفع

نؤكد دفعك مع البنك، أو نتحقق من تحويل CCP.

لم يكتمل الدفع

لم يُخصم منك أي مبلغ: أعد المحاولة، أو اختر بطاقة أخرى، أو ادفع عبر CCP.

تم تفعيل حساب المدرّب

مرحباً! «افتح مساحة المدرّب».

04



فهم لوحة التحكم

تخبرك «الرئيسية» بنظرة واحدة بأحوال عملائك اليوم. تتحدث الأرقام تلقائياً بمجرد أن يسجل عميل وجبة؛ واسحب الشاشة للأسفل للتحديث.

أرقام اليوم

1

كل رقم يُحسب على يوم كل عميل، بتوقيته هو.

1 «عميل نشط»: العملاء الذين قبلوا دعوتك ووصلهم إلى التدريب سارٍ. «يحتاجون متابعة»: من يحتاجونك (انظر أدناه).

2 «الالتزام اليوم»: نسبة الوجبات المُتَّبعة من بين ما سُجِّل اليوم (أُكلت كما خُطِّط لها أو مع تغييرات). يعدّ العنوان العملاء «على المسار». اضغط على البطاقة لفتح نشاط اليوم.

3 «مأكولة»: وجبات أُكلت، كما خُطِّط لها أو مع تغييرات.

4 «غير مُبلَّغ عنها»: وجبات فات وقتها (مع ساعتين إضافيتين) دون رد من العميل. لا تُحسب متروكة.

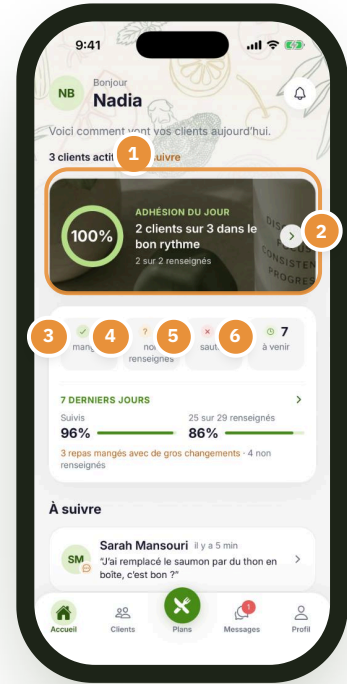
5 «متروكة»: وجبات اختار العميل تركها.

6 «قادمة»: وجبات لم يحن وقتها بعد.

آخر 7 أيام

تحت أرقام اليوم: «مُتَّبعة» (الوجبات المأكولة من بين المُسجَّلة) و«س من ص مُبلَّغ عنها» (المُسجَّلة من بين المستحقة). اضغط عليها لنشاط الأسبوع.

❓ نصيحة • مع أقل من وجبتين مسجلتين تظهر النسبة «-»: لا توجد بيانات كافية بعد لتكون منصفة.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

2 من يحتاج متابعتك، الاختصارات وعملاؤك

في الأسفل، تعرض الرئيسية العملاء الذين يحتاجونك، واختصاراتك، وعملاءك اليوم.

1 «يحتاجون متابعتك»: حق 4 عملاء، الأكثر إلحاحاً أولاً؛ و«عرض الكل» يفتح القائمة كاملة. الملاحظة أو الوجبة المتروكة تفتح تلك الوجبة، وغير ذلك يفتح صفحة العميل.

2 «دعوة عميل»: يفتح الدعوة (الفصل 9).

3 «إنشاء خطة»: يفتح إنشاء وجبة، لتضعها لاحقاً في خطة.

4 «مجموعة جديدة»: يجمع عملاء معاً (الفصل 11).

5 «رسالة»: يفتح محادثتك.

6 «عملاؤك»: بطاقة لكل عميل مع تقدّمه اليوم وحالته.

ملاحظة دون رد

كتب العميل على وجبة خلال آخر 7 أيام وينتظر ردك.

وجبة متروكة

وجبة تُركت اليوم.

لم تُتناول أي وجبة

وجبات متأخرة اليوم ولم يُؤكل شيء.

قليل من التسجيل

أقل من نصف الوجبات المستحقة سُجلت خلال 7 أيام (3 مستحقة على الأقل).

الخطة تنتهي

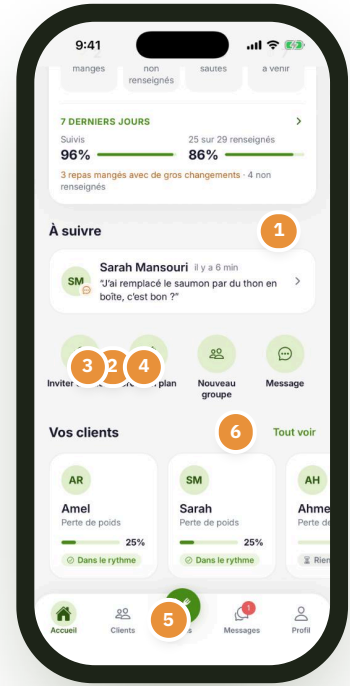
تنتهي الخطة الجارية خلال يومين أو أقل ولا شيء مخطط بعدها.

لا شيء مخطط

لا وجبة مخططة للأيام الثلاثة القادمة.

غير نشط

لم يُفتح التطبيق منذ 3 أيام أو أكثر.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

3 حالة كل عميل

الشارة على بطاقة كل عميل تلخص يومه.

اكتمل

سُجّلت كل وجبات اليوم.

على المسار

الوجبات المسجلة تتبع الخطة.

متأخر

وجبات مستحقة لم تُسجّل بعد.

يحتاج متابعة

العميل في قائمة «يحتاجون متابعتك».

غير نشط

لم يفتح التطبيق منذ عدة أيام.

بلا خطة

لا وجبة مخططة اليوم.

لا شيء مستحق بعد

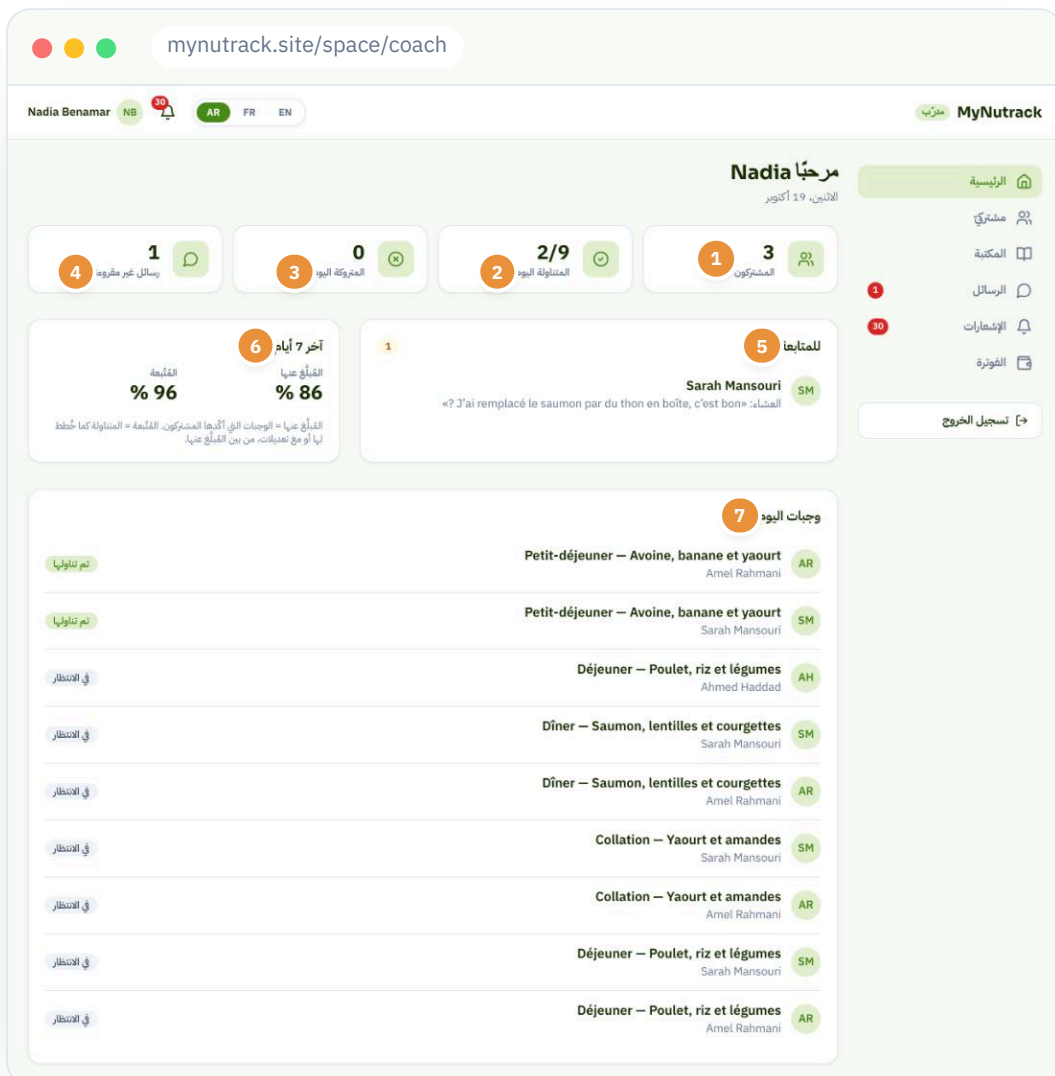
لم يحن وقت وجبات اليوم بعد.

4

تعرض مساحة المدرب على الويب المعلومات نفسها، مع القائمة الكاملة لوجبات اليوم.

- 1 «المشركون»: العملاء الذين وصلهم إلى التدريب سارٍ.
- 2 «المتنولة اليوم»: الوجبات التي أكلت من مجموع المخطّط له اليوم.
- 3 «المتروكة اليوم»: الوجبات المتروكة اليوم.
- 4 «رسائل غير مقروءة»: رسائل عملائك التي لم تُقرأ.
- 5 «للمتابعة»: القواعد نفسها كما في التطبيق.
- 6 «آخر 7 أيام»: «المُبلَّغ عنها» و«المُتبعة».
- 7 «وجبات اليوم»: كل وجبة أُرسِلت اليوم وجوابها.

💡 نصيحة • الجرس أعلى الصفحة يفتح إشعارات التدريب.



05



أنشي أول طعام

يجمع دفتر أطعمتك ما تستعمله في وجباتك: أطعمة من قاعدة MyNutrack، أو أطعمتك أنت بقيمك الخاصة.

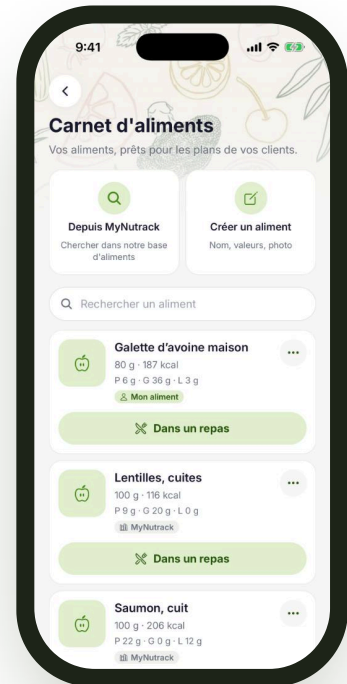
1 افتح دفتر أطعمتك

تبويب الخط ← «المكتبة» ← «دفتر الأطعمة».

1 «من MyNutrack»: ابحث في القاعدة وأضف طعاماً إلى دفترك.

2 «إنشاء طعام»: أدخل طعامك الخاص.

💡 **نصيحة** • اضغط «...» على طعام لتعديله (أطعمتك)، أو استعماله «في وجبة»، أو إزالته من الدفتر. الوجبات المرسلة سابقاً تحتفظ به.

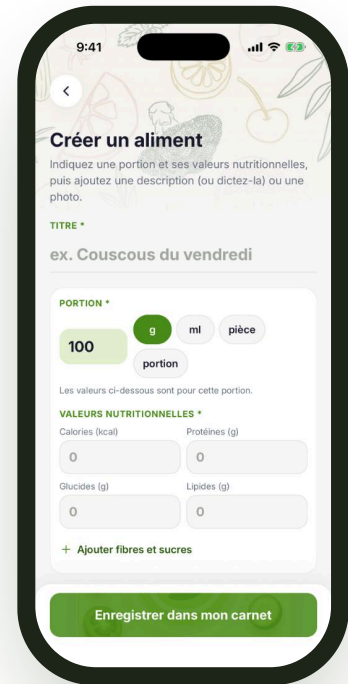


لقطة من التطبيق بالفرنسية.

2 أنشئ طعامك

حدّد حصة وقيمها الغذائية، ثم وصفاً (أو أمليه صوتياً) أو صورة.

الحقل	الصيغة
العنوان إلزامي	من 2 إلى 120 حرفاً
الاسم الذي سيراه عملاؤك، مثل «رغيف شوفان منزلي».	
الحصة إلزامي	غ أو مل أو قطعة أو حصة
الكمية التي تخضعها قيمك، ووحدتها.	
السعرات (kcal) إلزامي	رقم من 0 إلى 5000
طاقة هذه الحصة.	
البروتين (غ) إلزامي	رقم من 0 إلى 500
لهذه الحصة.	
الكربوهيدرات (غ) إلزامي	رقم من 0 إلى 500
لهذه الحصة.	
الدهون (غ) إلزامي	رقم من 0 إلى 500
لهذه الحصة.	
الألياف والسكر (غ) اختياري	لا يتجاوز السكر الكربوهيدرات
«أضف الألياف والسكر» لإدخالها.	
وصف أو صورة إلزامي	واحد منهما على الأقل
ما يحتويه، الكميات، الطهي... الميكروفون «تكلم» يكتب ما تقوله.	



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

3 قيم للحصة، لا لكل 100 غ

تُدخل قيم الحصة التي حدّدتها؛ ويحوّلها MyNutrack لأي كمية أخرى.

مثال

رغيف شوفان منزلي، حصة 80 غ: 187 سعرة، 5.7 غ بروتين، 36.2 غ كربوهيدرات، 2.7 غ دهون.

في وجبة

160 غ من هذا الرغيف تساوي 374 سعرة (حصتان).

قطعة أو حصة

القيم هي قيم قطعة واحدة؛ وقطعتان تُحسبان بالضعف.

نصيحة • إذا لم تطابق السعرات المغذيات (4 سعرات لكل غرام بروتين أو كربوهيدرات، و9 لكل غرام دهون)، ينتبهك التطبيق: راجع أرقامك قبل الحفظ.

4 حفظ

اضغط «حفظ في دفتري»: الطعام جاهز لوجباتك، مع شارة «طعامي».

«أدخل الحصة والسعرات والبروتين والكربوهيدرات والدهون.»
حقل إلزامي فارغ.

«لا يمكن أن يتجاوز السكر الكربوهيدرات.»
صحح السكر أو الكربوهيدرات.

«البروتين والكربوهيدرات والدهون أثقل من الحصة.»
لحصة بالغرام أو الملييلتر، لا يمكن أن تزن المغذيات أكثر من الحصة.

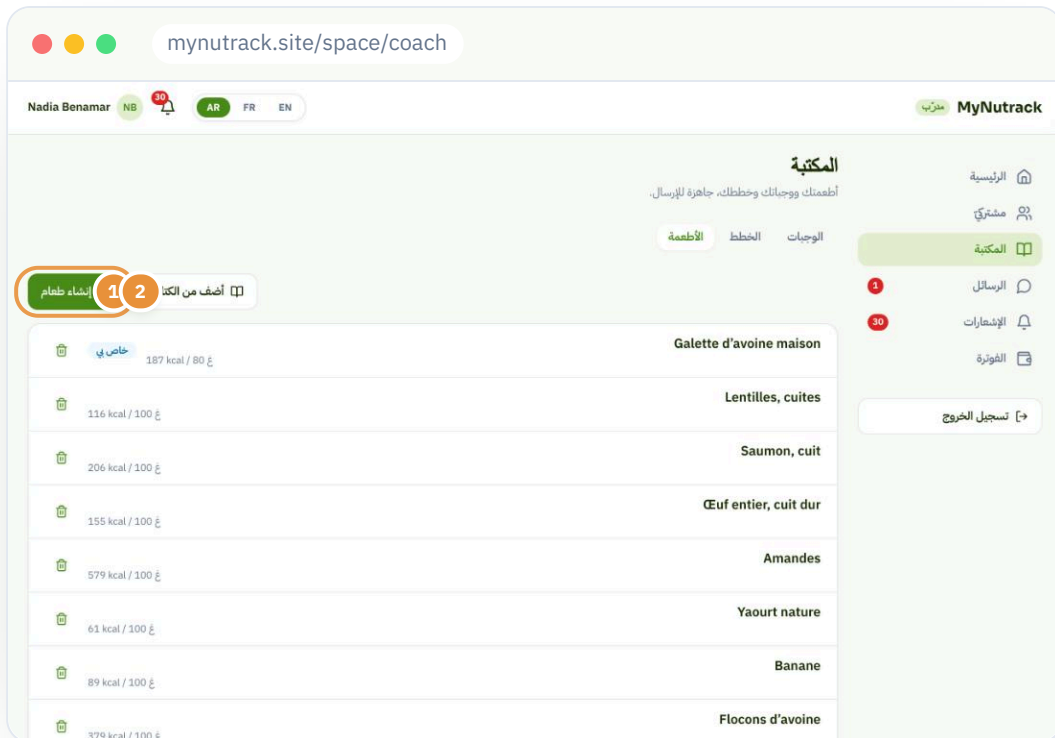
«أضف وصفاً أو صورة.»
يلزم واحد منهما على الأقل.

5 على الويب

المكتبة ← «الأطعمة»: «أضف من الكتالوج» أو «إنشاء طعام»، بالحقول نفسها.

1 ابحث في قاعدة MyNutrack

2 أنشئ طعامك



06



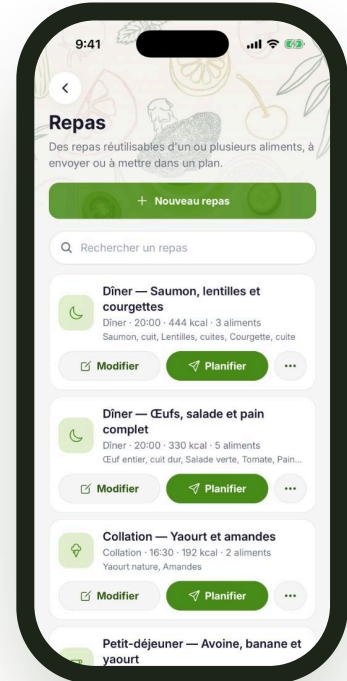
أنشئ أول وجبة

الطعام مكوّن؛ والوجبة مجموعة أطعمة بكمياتها. تنشئها مرة واحدة وترسلها كلما أردت.

1 افتح وجباتك

تبويب الخطط ← «المكتبة» ← «الوجبات»، ثم «وجبة جديدة».

نصيحة • على كل وجبة: «تعديل» و«برمجة»، و«...» لنسخها أو حذفها. الوجبة المستعملة في خطة يجب إزالتها من الخطة أولاً.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

2 ركب الوجبة

مثال: «غداء — دجاج وأرز وخضر»: 150 غ دجاج، 180 غ أرز مطبوخ، 120 غ بروكلي و5 غ زيت زيتون.

الحقل	الصيغة
اسم الوجبة إلزامي ما سيقراه عملاؤك.	من 2 إلى 150 حرفاً
نوع الوجبة إلزامي فطور، غداء، عشاء، وجبة خفيفة، قبل التمرين أو بعده.	—
وقت الوجبة اختياري متى يجب أن يتناولها العميل، أو «أي وقت».	—
الأطعمة إلزامي «من دفتر أظعمتي» أو «ابحث في كل الأطعمة»، ثم كمية كل منها.	من 1 إلى 50 طعاماً
الحصص إلزامي كم حصّة تعطي هذه الكميات؛ ويعرض التطبيق سرعات الحصّة الواحدة.	1 افتراضياً
التحضير اختياري «إضافة خطوات التحضير»: خطوة في كل سطر.	—

نصيحة • تُحسب السعرات والمغذيات تلقائياً من الأطعمة والكميات: لا شيء تجمعه بنفسك.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

3 احفظ

«حفظ الوجبة» يضعها في وجباتك؛ و«حفظ وبرمجة» يقترح إرسالها بعد ذلك.

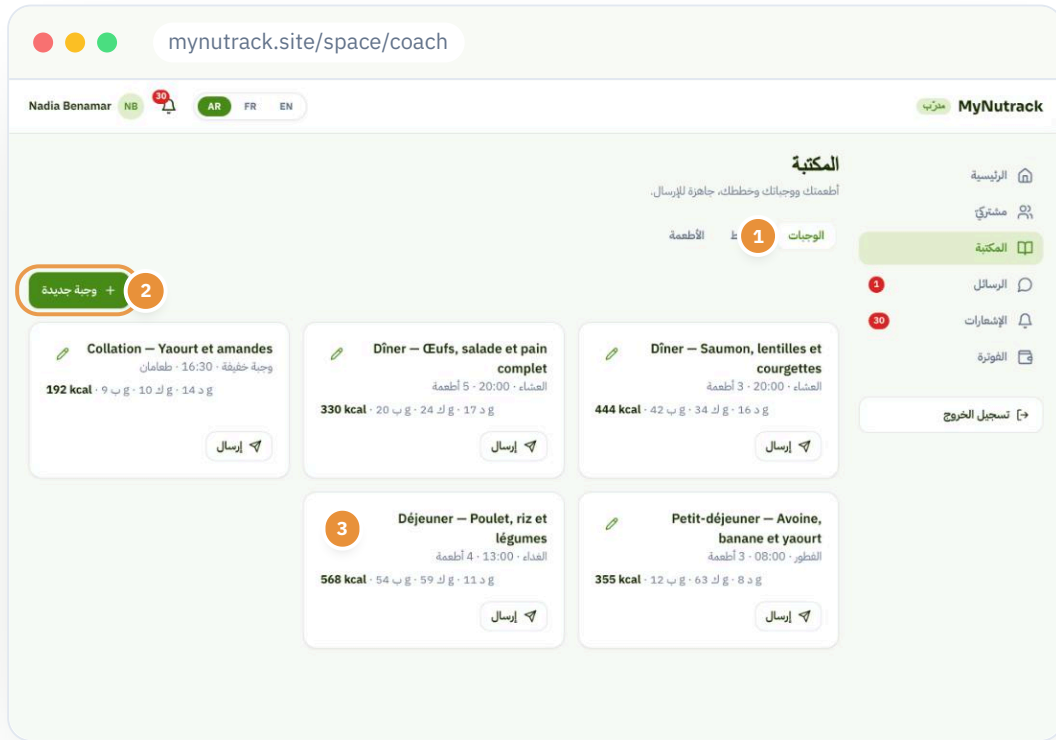
4 على الويب

المكتبة ← «الوجبات» ← «وجبة جديدة»: الاسم، الوجبة، الوقت، عدد الحصص، الأطعمة والتحضير.

1 تبويب الوجبات

2 إنشاء وجبة

3 وجبة محفوظة بسعراتها ومغذياتها



07



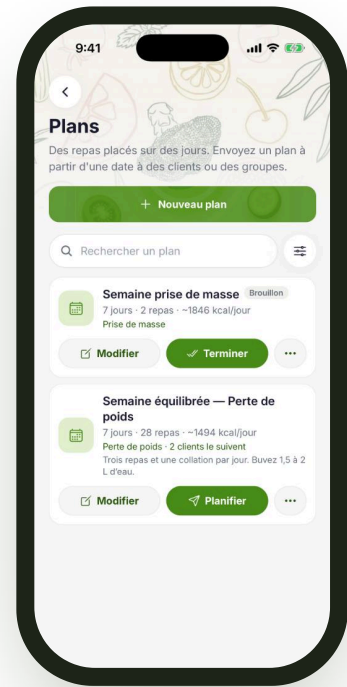
أنشي أول خطة غذائية

تضع الخطة وجباتك على أيام (من 1 إلى 28). ترسلها ابتداءً من تاريخ إلى عميل أو أكثر؛ فيصبح كل يوم وجباتهم المؤرّخة.

1 افتح خطتك

تبويب الخطط ← «المكتبة» ← «الخطط»، ثم «خطة جديدة».

نصيحة • صّف حسب الحالة (مسودة، منشورة) أو الهدف أو المدة لتجد خطة.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

2 • امنحها عنواناً وهدفاً ومدة

مثال: أسبوع متوازن لإنقاص الوزن، 7 أيام.

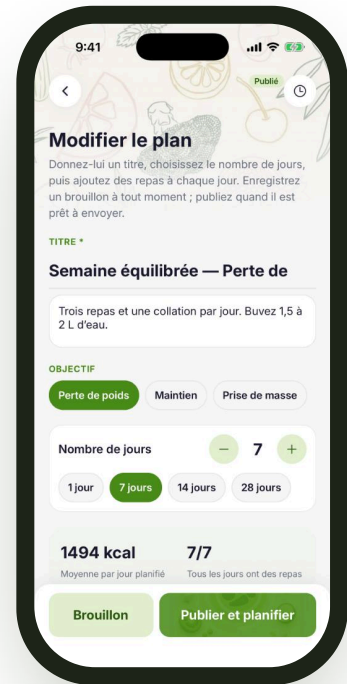
الحقل	الصيغة
العنوان إلزامي	من 2 إلى 120 حرفاً
الوصف اختياري	2000 حرف كحد أقصى
الهدف اختياري	—
عدد الأيام إلزامي	من 1 إلى 28 يوماً

اسم الخطة، مثل «أسبوع تنشيف».

الهدف، نصائح للعميل...

«إنقاص الوزن» أو «الحفاظ على الوزن» أو «زيادة الوزن»؛ يساعد على إيجاد الخطة.

اختصارات 1 أو 7 أو 14 أو 28 يوماً، أو «+» / «-».



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

3 • أضف وجبات إلى كل يوم

في كل «يوم»، اضغط «أضف وجبة» واختر إحدى وجباتك (أو أنشيء واحدة).

1 اضغط وجبة اليوم لتغيير حصصها أو وقتها أو ملاحظتها لذلك اليوم.

2 «نسخ اليوم» ينسخ يوماً إلى الأيام التي تختارها.

3 انقل وجبة أو انسخها إلى أيام أخرى من قائمتها.

نصيحة • «المعدل لكل يوم مبرمج» يعرض سرعات الخطة ومغذياتها. إنها سرعات الخطة، لا الهدف اليومي للعميل.

4 مسودة أم منشورة

«مسودة» يحفظ دون إرسال شيء؛ و«نشر» يجعل الخطة جاهزة للإرسال؛ و«نشر وتخطيط» ينتقل مباشرة إلى الإرسال.

مسودة

قابلة للتعديل بحرية، ولا يمكن إرسالها.

منشورة

جاهزة للإرسال. كل نشر يحفظ نسخة («سجل الإصدارات»).

تحديث العملاء

إذا كان عملاء يتبعون الخطة، يقترح MyNutrack «حدّث خططهم» ابتداءً من الغد. لا يتغير اليوم ولا الوجبات المسجلة.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

5 أرسل الخطة إلى عملائك

اختر العملاء أو المجموعات وتاريخ البداية: يقع اليوم الأول من الخطة في ذلك التاريخ.

- 1 اختر «تاريخ البداية».
- 2 حدّد مجموعات أو عملاء.
- 3 راجع الملخص ثم «إرسال».

تجاوز هذه المواعيد

توجد وجبة في هذا الموعد: نحتفظ بها ولا نرسل شيئاً في هذا التاريخ.

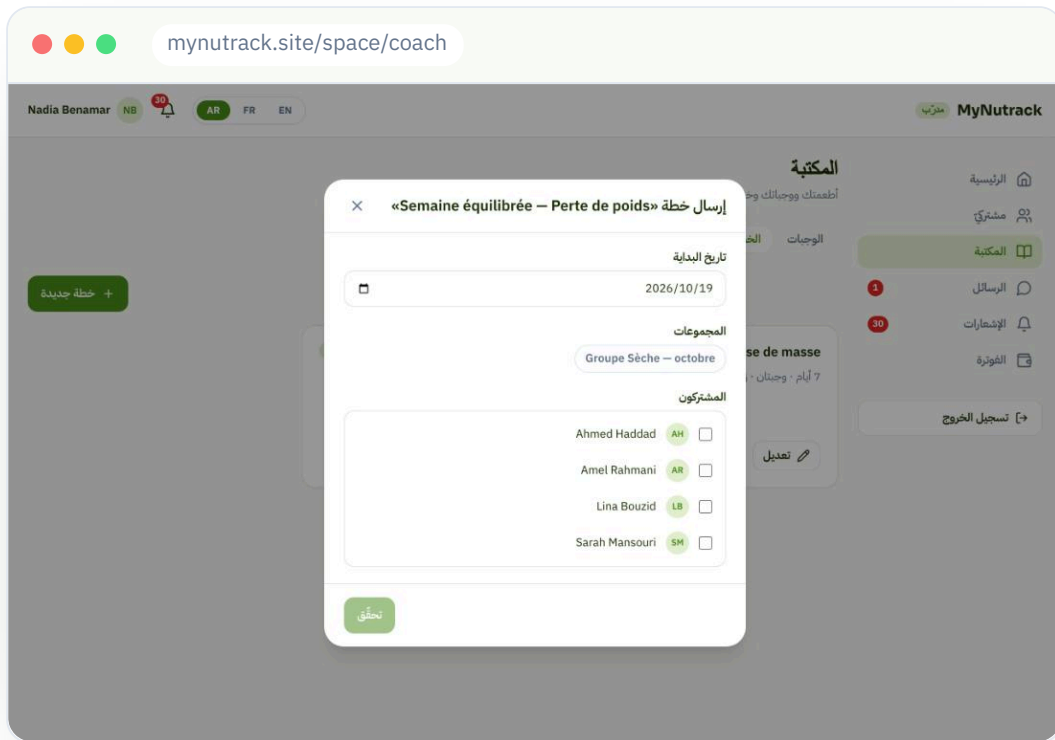
استبدال

يستبدل الوجبات الموجودة؛ وتُحفظ المسجلة أو المعلق عليها.

إضافة أيضاً

يحتفظ بالوجبتين في الموعد.

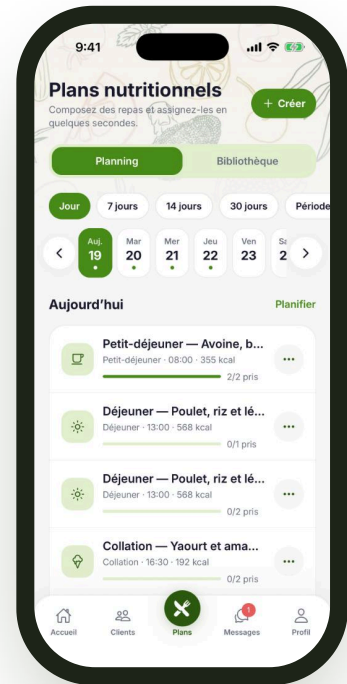
❓ نصيحة • لعميل واحد، افتح صفحته واضغط «إرسال الخطة».



6 البرنامج

تبويب الخطط ← «البرنامج»: الوجبات المُرسلة يوماً بيوم، مع ما سجّله كل عميل.

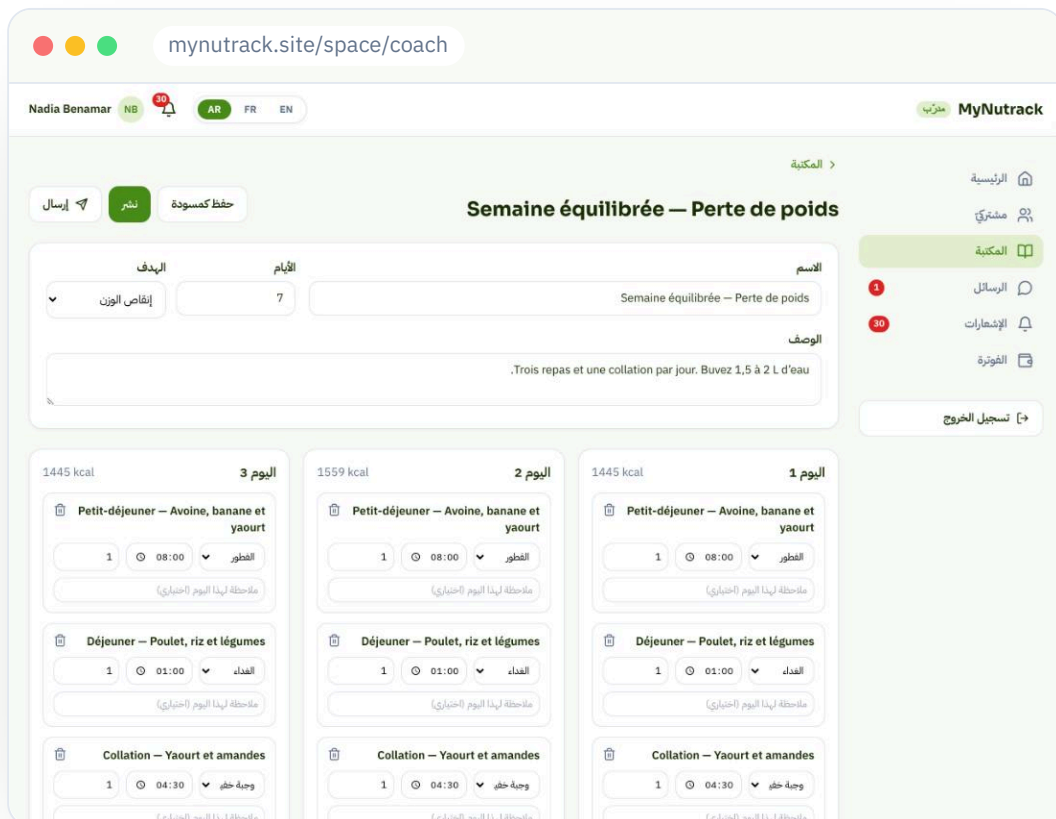
نصيحة • اضغط «...» على وجبة مبرمجة لتعديلها أو نسخها إلى أيام أخرى أو حذفها. الوجبات المأكولة أو المتروكة أو المعلق عليها تبقى عند العميل.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

7 على الويب

المكتبة ← «الخطط»: «خطة جديدة»، ثم الأيام والوجبات والحصص وملاحظة لكل يوم.



08



إدارة المشتركين

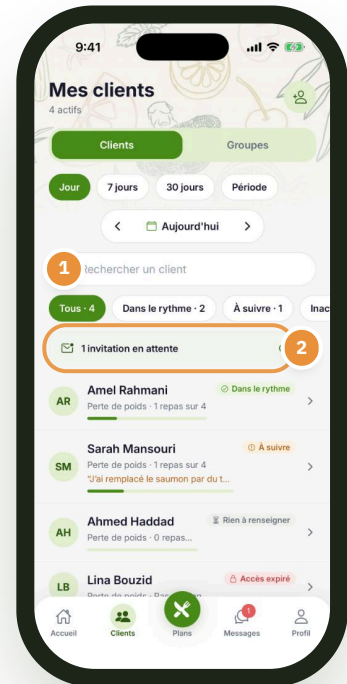
يجمع تبويب العملاء مشتركيك ودعواتك المعلقة ومجموعاتك.

1 قائمة عملائك

ابحث عن عميل، وصِّف («الكل»، «يحتاج متابعة»، «غير نشط»...) وافتح صفحته.

1 البحث بالاسم

2 دعوات لم تُقبل بعد



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

2 من حساب MyNutrack إلى مشترك نشط

يمرّ المشترك بهذه الحالات؛ ولا تتغير إلا الشارة.

- 1 دعوة مشترك
- 2 البحث
- 3 دعوات في الانتظار

مستخدم MyNutrack

شخص لديه حساب MyNutrack. تدعو البريد الإلكتروني لهذا الحساب.

مدعو

دعوتك تنتظره في تطبيقه («الدعوات المعلقة»). يمكنك إلغاؤها.

دعوة مقبولة

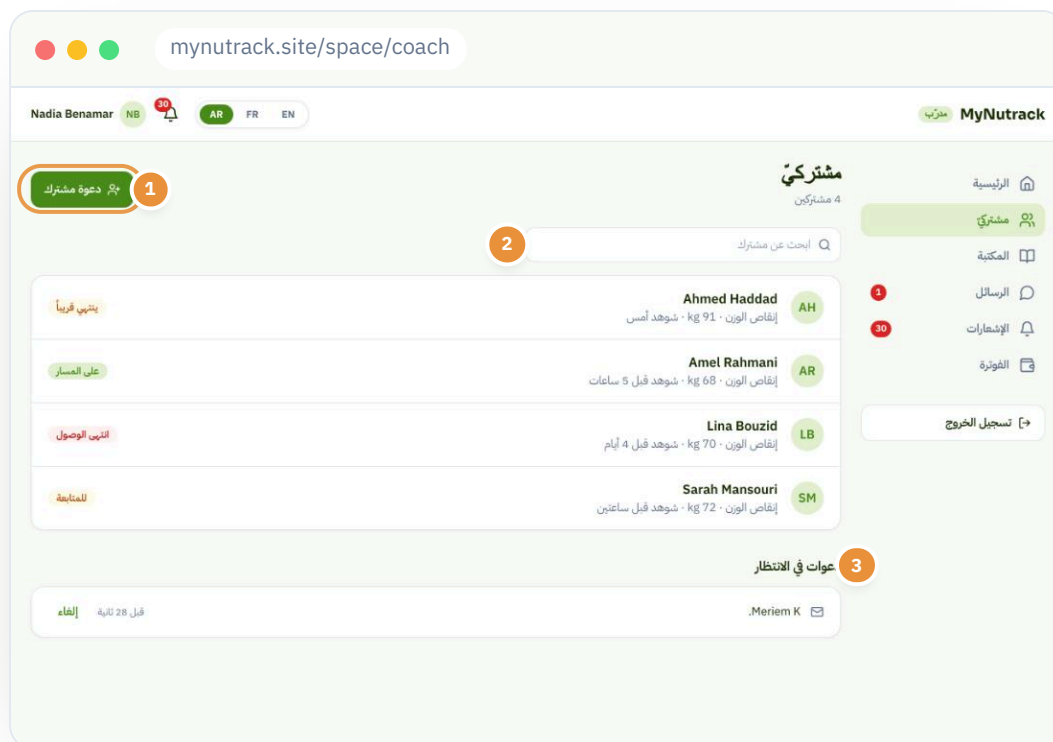
يظهر بين عملائك: ترى يومياته وتستطيع إرسال وجبات له.

مشترك نشط

وصوله إلى التدريب سارٍ («نشط»، أو «ينتهي قريباً» قبل النهاية بثلاثة أيام).

انتهى الوصول

انتهى شهر الوصول: يومياته ووجباته والمحاذثة مقفلة حتى التجديد.



3 إنهاء متابعة

في صفحة العميل، «المزيد» ← «إزالة العميل»: يتوقف الوصول إلى بياناته الغذائية ورسائله.

نصيحة · تبقى بياناته في حسابه، ويمكنك دعوته مجدداً لاحقاً.

09



ادعُ مشتركاً وادفع

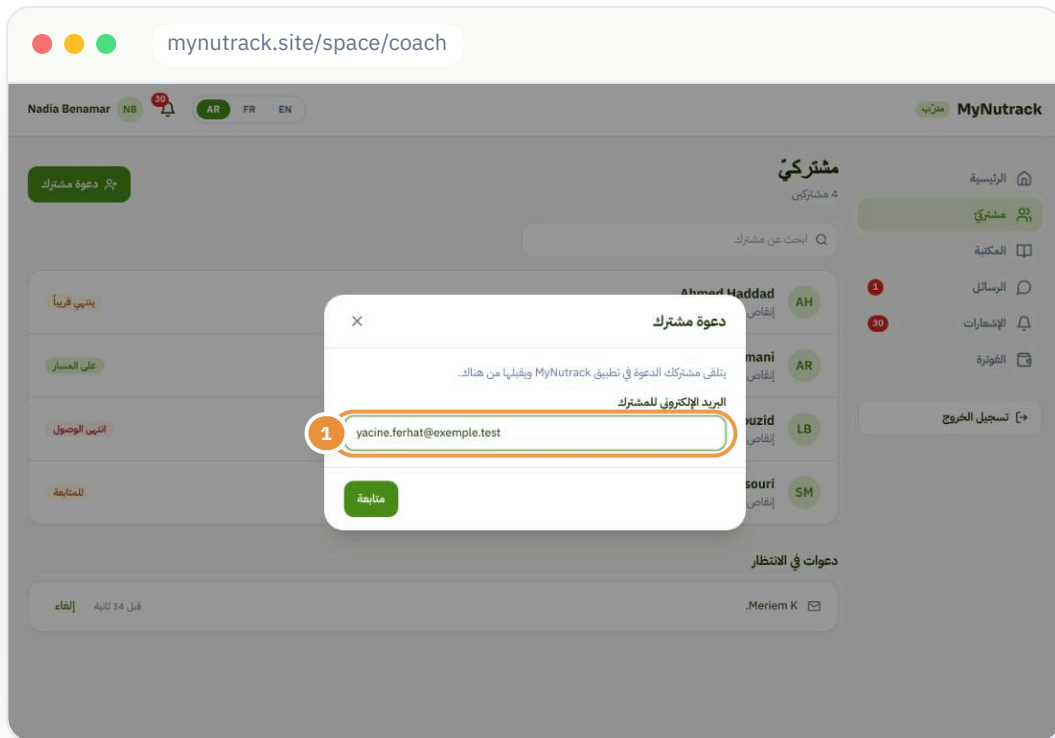
تدعو شخصاً بالبريد الإلكتروني لحسابه في MyNutrack. وأنت من يدفع وصوله إلى التدريب: 500 دج شهرياً لكل مشترك.

1 أدخل البريد الإلكتروني لحسابه

مشتركي ← «دعوة مشترك»، ثم البريد الذي يستعمله في MyNutrack.

1 بريد حساب المشترك في MyNutrack

نصيحة · «لا يوجد حساب MyNutrack»: اطلب منه إنشاء حساب بهذا البريد، ثم ادعه مجدداً.



2 ادفع شهره الأول (500 دج)

يتحقق MyNutrack من أن الشخص ليس من عملائك بعد، ثم يعرض شهر الوصول الواجب دفعه.

1 اختر «بطاقة CIB» أو «البطاقة الذهبية» أو «تحويل CCP».

2 ادفع 500 دج.

3 بعد التأكيد، تُرسل الدعوة تلقائياً.

1 شهر وصول لهذا المشترك

2 اختبار طريقة الدفع

مدفوع مسبقاً

«مدفوع مسبقاً – تُرسل الدعوة مجاناً»: شهر مدفوع لهذا الشخص.

من عملائك بالفعل

هو من عملائك: جدد من الفوترة.

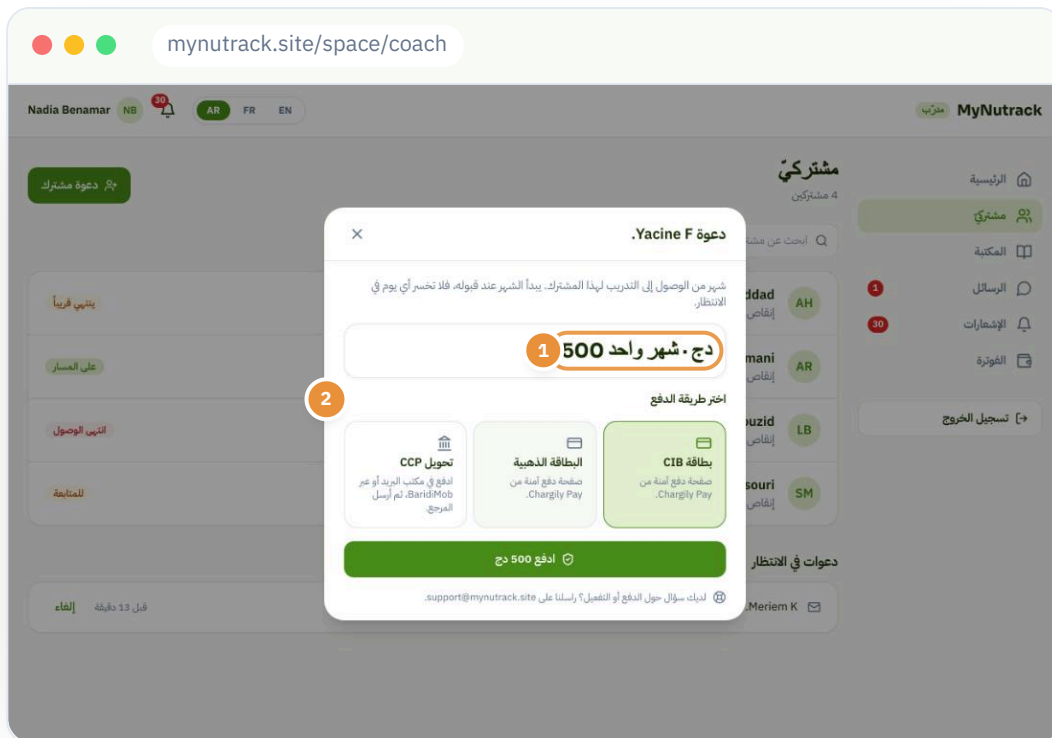
دعوة في الانتظار

هناك دعوة تنتظره بالفعل.

CCP

تُرسل الدعوة بعد أن يتحقق فريقنا من تحويلك.

❓ **نصيحة** · يتم الدفع في مساحة المدرب على الويب. أنت، المدرب، من يدفع وصول مشتركك إلى MyNutrack Coach.



3 مشتركك يقبل

يصله إشعار «دعك إلى مساحة المدرب» ويرى ما سيشاركه قبل أن يقبل.

1 يضغط «قبول» (أو «ليس الآن»، «رفض»).

2 يظهر في «عملائي».

3 يمكنك إرسال الوجبات والخطط له.

❓ نصيحة • أمامه 14 يوماً للقبول.

4 متى يبدأ الشهر؟

يبدأ الشهر المدفوع يوم يقبل مشتركك: لا تخسر أي يوم في الانتظار.

يرفض أو لا يرد في الوقت

يبقى الشهر المدفوع محجوزاً لهذا الشخص: إعادة دعوته مجانية.

تزيل مشتركاً

تستمر المدة المدفوعة: إعادة دعوته خلالها مجانية.

الشهر التقويمي

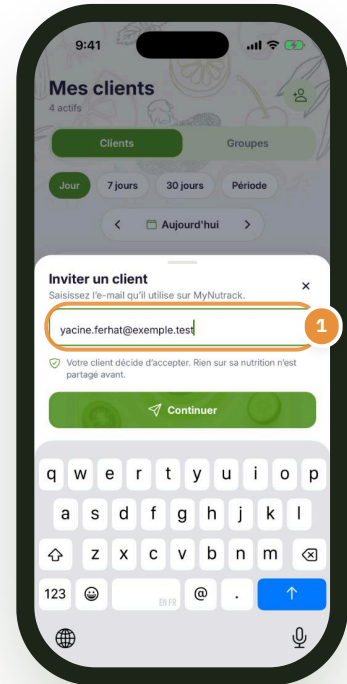
يمتد الشهر من تاريخ إلى اليوم نفسه من الشهر التالي (31 جانفي ← 28 أو 29 فيفري).

5 من التطبيق

العملاء ← «دعوة عميل»: أدخل البريد ثم «إرسال الدعوة».

1 بريد حساب MyNutrack

❓ نصيحة • إذا عرض التطبيق «ليس لهذا المشترك وصول إلى التدريب بعد»، فوصوله لم يُفتح بعد لحسابك.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

10



إدارة الاشتراكات

تجمع صفحة «الفوترة» تفعيلك، ووصول كل مشترك، وكل ما دفعته لـ MyNutrack.

1 صفحة الفوترة

مساحة المدرب على الويب ← «الفوترة» (أو الملف ← «الفوترة والاشتراكات» في التطبيق).

- 1 تفعيل مدفوع مرة واحدة
- 2 اشتراك لكل مشترك: التواريخ، الأيام المتبقية، المبلغ المدفوع
- 3 «ينتهي قريباً»: 3 أيام أو أقل
- 4 «انتهى الوصول»: للتجديد
- 5 كل دفعة: التاريخ، الغرض، المبلغ، الطريقة، الحالة

نشط

الوصول إلى التدريب سار.

ينتهي قريباً

بقيت 3 أيام أو أقل.

انتهى الوصول

فات تاريخ الانتهاء.

بانتظار القبول

الشهر مدفوع والمشارك لم يقبل بعد.

دفع معلق

دفع بدأ ولم يُؤكّد بعد.

mynutrack.site/space/coach

Nadia Benamar NB AR FR EN MyNutrack مدرب

الفوترة والاشتراكات

تفعيل حسابك، ووصول مشتركك، وما دفعته لـ MyNutrack.

1 انتهى الوصول

1 ينتهي قريباً

3 نشطون

5 المشتركون

الحساب

4999 DA المدفوع إجمالاً

1500 DA المدفوع هذا الشهر

1 بانتظار القبول

1

التفعيل: نشط منذ 5 سبتمبر 2026
رسوم التسجيل: مدفوعة — لن تُطلب مرة أخرى

➔ تسجيل الخروج

الرئيسية
مشتركي
المكتبة
الرسائل
الإشعارات
الفوترة

2 اشتراكات المشتركين

المشارك	الحالة	تاريخ التفعيل	تاريخ الانتهاء	الأيام المتبقية	المدفوع
Lina Bouzid LB lina.bouzid@example.test	انتهى الوصول 4	1 سبتمبر 2026	16 أكتوبر 2026	—	500 DA
Ahmed Haddad AH ahmed.haddad@example.test	ينتهي قريباً 3	21 سبتمبر 2026	21 أكتوبر 2026	يومان	500 DA
Meriem Kaci MK meriem.kaci@example.test	بانتظار القبول	—	—	1 شهر محفوظ	500 DA
Amel Rahmani AR amel.rahmani@example.test	نشط	1 أكتوبر 2026	31 أكتوبر 2026	12 يوماً	500 DA
Sarah Mansouri SM sarah.mansouri@example.test	نشط	8 سبتمبر 2026	8 نوفمبر 2026	20 يوماً	1000 DA

5 سجل المعاملات

التاريخ	البند	المبلغ	الطريقة	الحالة
18 أكتوبر 2026	مشارك جديد - Meriem K.	500 DA	بطاقة	مدفوع
8 أكتوبر 2026	تجديد - Sarah M.	500 DA	بطاقة	مدفوع
1 أكتوبر 2026	مشارك جديد - Amel R.	500 DA	بطاقة	مدفوع
21 سبتمبر 2026	مشارك جديد - Ahmed H.	500 DA	بطاقة	مدفوع
16 سبتمبر 2026	مشارك جديد - Lina B.	500 DA	بطاقة	مدفوع
9 سبتمبر 2026	مشارك جديد - Sarah M.	500 DA	بطاقة	مدفوع
5 سبتمبر 2026	تفعيل	1999 DA	CCP	مدفوع

2 جدد اشتراكاً

«تجديد» يضيف شهراً تقويمياً مقابل 500 دج.

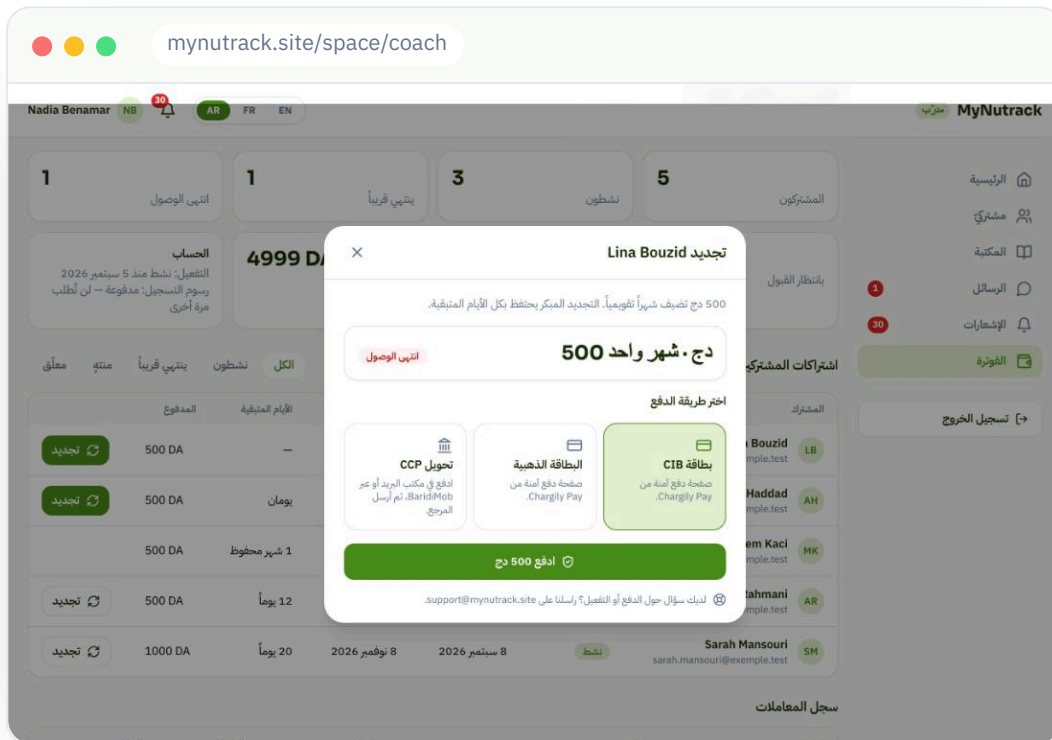
قبل النهاية

يُضاف الشهر إلى تاريخ النهاية: تحتفظ بكل الأيام المتبقية.

بعد الانتهاء

يبدأ الشهر الجديد يوم الدفع.

نصيحة · ينتهيك MyNutrack قبل النهاية بثلاثة أيام وبيوم واحد، ثم يوم الانتهاء.



3 ماذا يحدث عند انتهاء الوصول؟

بعد الانتهاء، يُعلّق الوصول إلى ميزات التدريب المعنية حتى التجديد.

بالنسبة لك

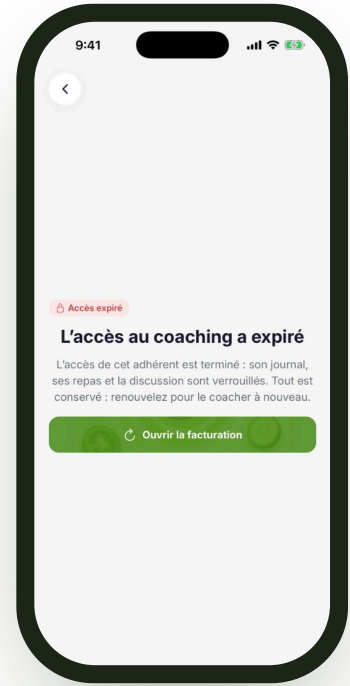
يوميّات هذا المشترك ووجباته والمحادثات مغلقة. كل شيء محفوظ.

بالنسبة لمشارك

حسابه في MyNutrack ويوميّاته واشتراكاته (مثل Premium) والأطعمة الموجودة في يوميّاته تبقى سليمة.

بعد التجديد

يُفتح كل شيء فوراً مع السجل كاملاً.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

11



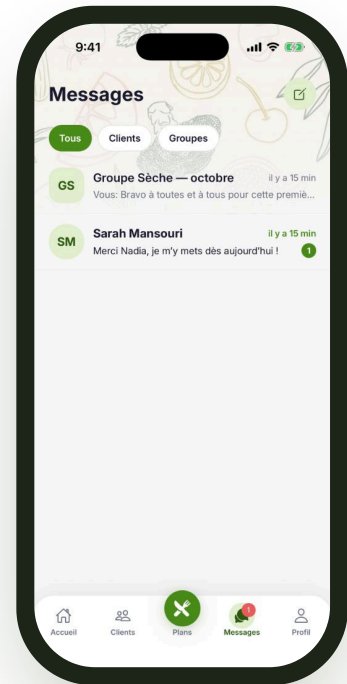
القنوات والتواصل

تحدّث مع كل عميل على انفراد، أو مع مجموعة كاملة، أو مباشرة على وجبة.

محادثاتك

1

تبويب الرسائل: محادثة خاصة لكل عميل ومحادثة لكل مجموعة.



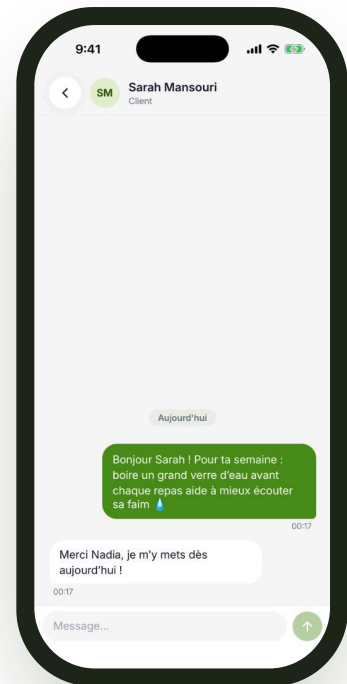
لقطة من التطبيق بالفرنسية.

أرسل نصيحة غذائية

2

افتح محادثة العميل، واكتب نصيحتك واضغط «إرسال».

نصيحة • الرسالة التي لم تُرسل تعرض «لم تُرسل • اضغط لإعادة المحاولة».



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

3 أنشئ مجموعة

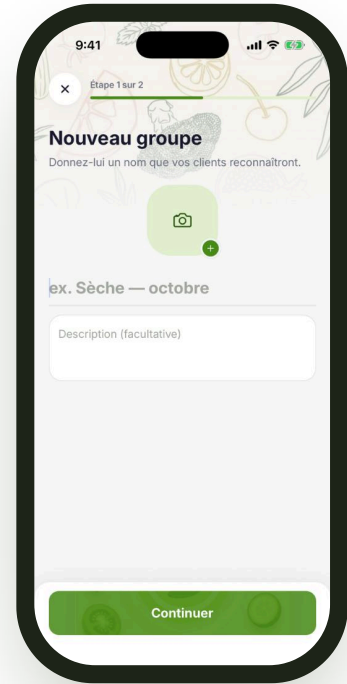
اجمع عملاء بأهداف متقاربة: اسم، ووصف اختياري، ثم «من سينضم إليها?».

1 الرئيسية أو العملاء ← «مجموعة جديدة».

2 سُمِّها (مثال: «تنشيف – أكتوبر») واختَر أعضاءها.

3 «إنشاء المجموعة»: تُفتح محادثتها.

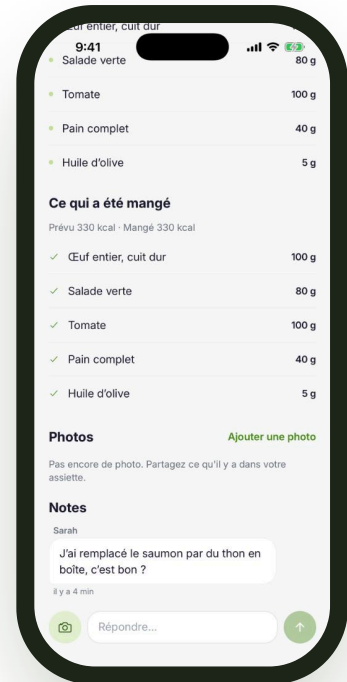
نصيحة • أرسل وجبة أو خطة إلى مجموعة كاملة باختيارها كمستلم.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

4 الملاحظات والصور على وجبة

يمكن لعميلك التعليق على وجبة أو مشاركة صورتها؛ وأنت تجيب على الوجبة نفسها.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

5 من يرى ماذا؟

لكل تبادل جمهوره.

محادثة خاصة

أنت وهذا العميل فقط.

محادثة المجموعة

أنت وأعضاء المجموعة، العضو الذي يُزال يفقد الوصول.

ملاحظة على وجبة

أنت والعميل الذي تلقى هذه الوجبة.

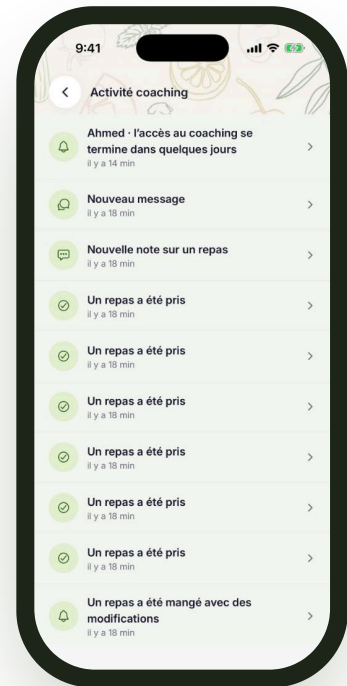
صورة على وجبة

أنت والمشاركون الذين تلقوا الوجبة نفسها أو الخطة نفسها (الأسماء الأولى فقط). ينته التطبيق قبل المشاركة.

6 الإشعارات

الجرس يفتح «نشاط التدريب»: الدعوات المقبولة، الوجبات المسجلة، الملاحظات، الصور والرسائل.

نصيحة • إشعارات الوجبات والرسائل بصوت هادئ، حتى والتطبيق مغلق.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

12



متابعة المشتركين

تعرض صفحة العميل ما يأكله، وكيف يتبع وجباتك، وتطور وزنه.

1 صفحة العميل

اضغط على عميل: خطته الجارية وانتظامه خلال 7 أيام، أعلى صفحته.

1 «رسالة»: راسل العميل.

2 «برمجة وجبة»: أرسل له وجبة.

3 «المزيد»: إزالة العميل.

الخطة الغذائية

«اليوم س من 7 • تنتهي في ...». «إرسال الخطة» يرسل خطة أخرى؛ و«إيقاف الخطة» يزيل الوجبات القادمة غير المسجلة.

مُتَبَّعة

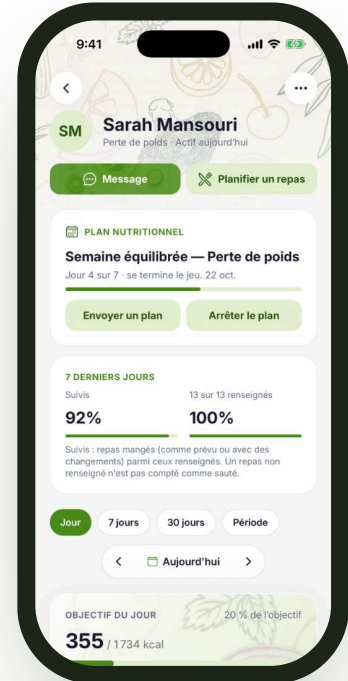
الوجبات المأكولة (كما حُطِّط أو مع تغييرات) من بين المسجلة. الوجبة غير المسجلة لا تُحسب متروكة.

س من ص مُبْلَغ عنها

الوجبات المسجلة من بين المستحقة.

تغييرات كبيرة

وجبات أكلت بفارق يتجاوز 15 % من السعرات المخططة: تُعرض ولا تُعاقب.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

2 وجبات المدرب والوزن

في الأسفل: الوجبات التي خُطّطت لها في ذلك اليوم مع جوابها، ثم وزنه.

وجبات المدرب

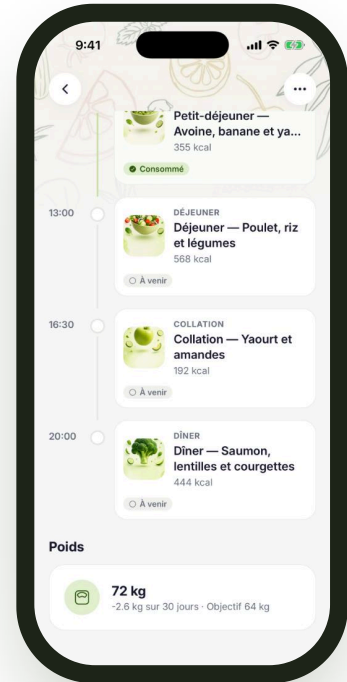
كل وجبة في اليوم وجوابها: تم تناولها، مع تعديل، متروكة، لم يُسجّل أو قادمة. اضغط على واحدة لترى ما أُكل والملاحظات.

الفترة

أعلى الصفحة: يوم، 7 أيام، 30 يوماً أو فترة تختارها.

الوزن

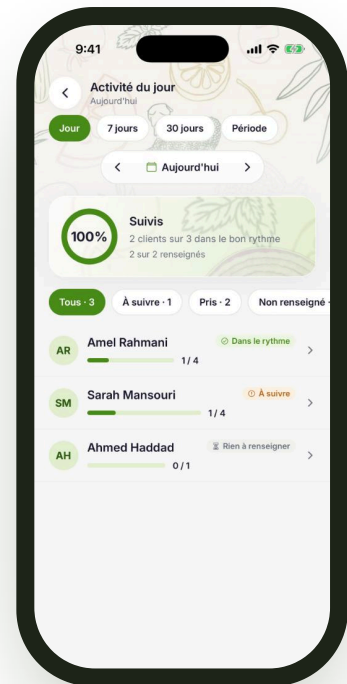
آخر وزن، والتغير خلال 30 يوماً، والوزن المستهدف، من أوزان العميل المسجلة.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

3 نشاط اليوم

الرئيسية — بطاقة «الالتزام اليوم»: وجبات كل عملائك مع مرشحات (مأكولة، غير مُبلّغ عنها، متروكة، قادمة، ملاحظات).



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

4 على الويب

مشتركيّ ← مشترك: سجل الأكل لليوم، الوجبات التي أرسلتها، والخطط الجارية، وآخر 7 أيام والوزن.

- 1 إرسال وجبة
- 2 إرسال خطة
- 3 سجل أكل اليوم
- 4 وجباتك وجوابها
- 5 الخطة الجارية
- 6 تطوّر الوزن

The screenshot shows the MyNutrack Coach web interface. At the top, there's a navigation bar with the user's name 'Nadia Benamar', a language selector (AR, FR, EN), and the MyNutrack logo. The main content area is divided into several sections:

- Top Left:** A green button labeled 'إرسال خطة' (Send Plan) with a notification badge '1 2'.
- Top Right:** A section for the client 'Sarah Mansouri' with a notification badge '3' and a progress bar showing '355 / 1734 kcal'.
- Middle Left:** A section titled 'الخطط الجارية' (Current Plans) with a notification badge '5', showing a plan for 'Semaine équilibrée – Perte de poids'.
- Middle Right:** A section titled 'الوجبات التي أرسلتها' (Meals I sent) with a notification badge '4', listing meals like 'Petit-déjeuner – Avoine, banane et yaourt' and 'Dîner – Saumon, lentilles et courgettes'.
- Bottom Left:** A section titled 'الوزن' (Weight) with a notification badge '6', showing a weight history table.

5 العناية ببيانات عملائك

يوميّات عملائك ووزنهم بيانات صحية شخصية: تعامل معها بتكّتم.

- 1 لا تشارك لقطة من يوميّات عميل دون موافقته.
- 2 تحدّث داخل MyNutrack بدلاً من تطبيقات المراسلة العامة.
- 3 أزل العميل الذي لم يعد يرغب في المتابعة.

❓ نصيحة • يساعد MyNutrack على متابعة التغذية؛ ولا يقدّم تشخيصاً طبياً. وجّه العميل إلى طبيب عند أي شك في صحته.

13



الملف والإعدادات والدعم

يجمع تبويب الملف حساب المدرب وشهادتك والفوترة واللغة والدعم.

ملفك

1

اسمك وبريدك وشارة «مدرب موثّق» وأرقامك: العملاء، المجموعات، وجبات اليوم.

شهادتي

تفتح الشهادة المرسلّة مع طلبك.

الشبكات الاجتماعية

الحسابات المضافة عند التسجيل.

الفوترة والاشتراكات

التفعيل، المشتركون، المدفوعات (الفصل 10).

يوميّاتي الغذائية

تابع وجباتك الخاصة في MyNutrack.

اللغة

Français أو العربية أو English، أو لغة هاتفك.

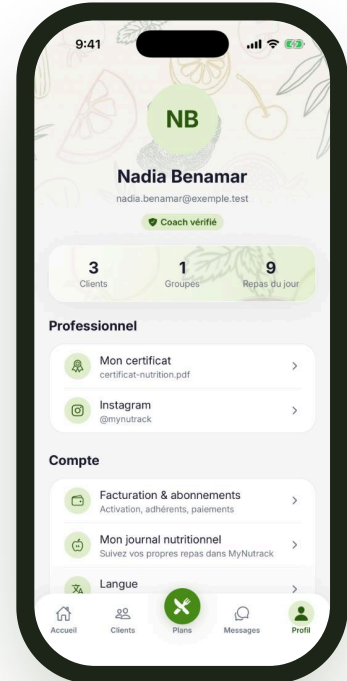
تواصل مع الدعم

راسل فريقنا من التطبيق.

تسجيل الخروج

يغادر حسابك على هذا الجهاز.

❗ **نصيحة** · نسيت كلمة المرور؟ اضغط «نسيت كلمة المرور؟» في شاشة تسجيل الدخول. لتغيير شهادتك أو حساباتك الاجتماعية، راسل الدعم.



لقطة من التطبيق بالفرنسية.

تواصل مع الدعم

2

في التطبيق: الملف ← «تواصل مع الدعم». عبر البريد: support@mynutrack.site.

الأسئلة الشائعة

كم تكلف تسجيل المدرب؟

يُكلف تفعيل حساب المدرب 1999 دج، مرة واحدة، بعد قبول طلبك. ولا يُطلب مرة أخرى أبداً.

كم يكلف المشترك؟

500 دج شهرياً لكل مشترك، تدفعها أنت المدرب. يبدأ الشهر عندما يقبل المشترك دعوتك.

لماذا حسابي قيد الانتظار؟

يراجع فريقنا كل شهادة يدوياً. يصلك إشعار وبريد إلكتروني فور القرار؛ و«تحقق من الحالة» يحدّث الشاشة.

كيف أفضّل حسابي؟

بعد القبول، سجّل الدخول إلى مساحة المدرب على الويب بالحساب نفسه وادفع التفعيل ببطاقة CIB أو البطاقة الذهبية أو تحويل CCP.

كيف أنشئ وجبة؟

الخطط ← المكتبة ← الوجبات ← «وجبة جديدة»: اسم ونوع وأطعمة بكمياتها. تُحسب السعرات تلقائياً.

كيف أُنشئ خطة؟

انشر الخطة، ثم «برمجة» (أو «إرسال» على الويب): اختر تاريخ البداية والعملاء أو المجموعات. لعميل واحد، افتح صفحته ← «إرسال الخطة».

كيف أدعو مشتركاً؟

مشتركي ← «دعوة مشترك»، بالبريد الإلكتروني لحسابه في MyNutrack. ويقبل من تطبيقه.

ماذا أفعل إذا فشل الدفع؟

إذا عرضت الصفحة «لم يكتمل الدفع»، فلم يُخصم منك شيء: أعد المحاولة أو اختر بطاقة أخرى أو ادفع عبر CCP. وإذا رُفض تحويل CCP يظهر السبب: صحّح المرجع.

كيف أجدّد اشتراكاً؟

الفوترة ← «تجديد» في سطر المشترك. قبل النهاية يُضاف الشهر إلى الأيام المتبقية؛ وبعد الانتهاء يبدأ يوم الدفع.

لماذا وصول مشترك مقفل؟

انتهى شهر وصوله إلى التدريب («انتهى الوصول»). كل شيء محفوظ: جدد ويُفتح الوصول فوراً.

هل قيمتي لكل 100 غ؟

لا: تُدخل قيم الحصاة التي تحددها (مثلاً 80 غ أو قطعة واحدة). ويحولها MyNutrack لأي كمية أخرى.

كيف أتواصل مع الدعم؟

في التطبيق: الملف ← «تواصل مع الدعم». عبر البريد: support@mynutrack.site.

أنت جاهز لمرافقة مشتركك الأوائل!

احتفظ بهذا الدليل في متناولك وستجد أحدث نسخة منه على الإنترنت. لديك سؤال؟ فريقنا يجيبك.

mynutrack.site/guide

الدليل على الإنترنت



support@mynutrack.site

تواصل مع الدعم



www.mynutrack.site

موقع MyNutrack



apps.apple.com

تطبيق MyNutrack · App Store



play.google.com

تطبيق MyNutrack · Google Play

