

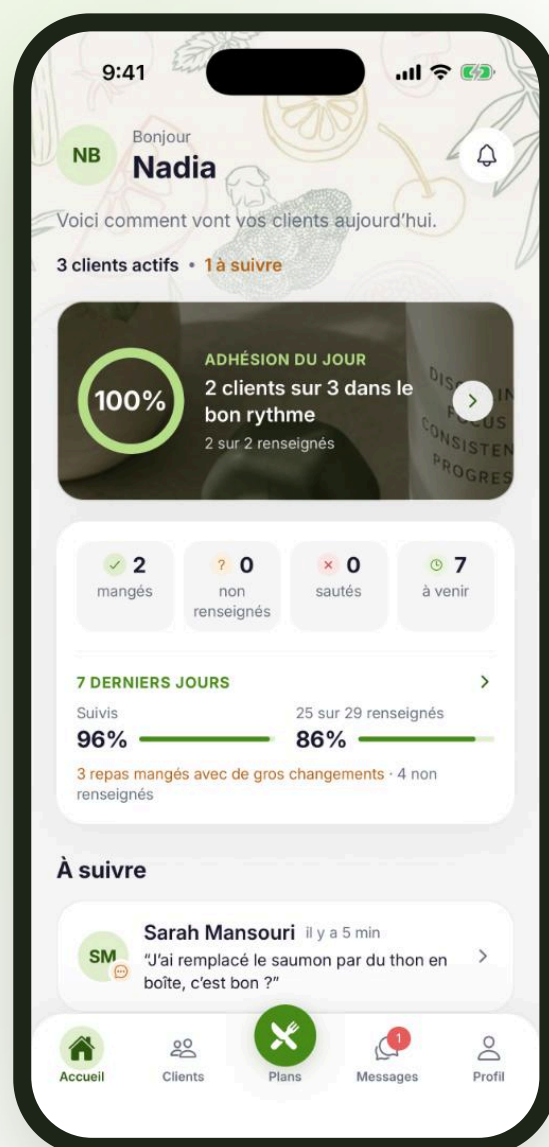


MyNutrack Coach

GUIDE COACH

Bienvenue dans MyNutrack Coach

Votre guide pour accompagner vos adhérents, de l'inscription au suivi nutritionnel.



Version 1.0

18 octobre 2026

mynutrack.site/guide

Vos 5 premières étapes

Suivez-les dans l'ordre : en une soirée, votre premier adhérent reçoit son plan.

1



Créer votre compte Coach

Cinq étapes dans l'application, certificat compris.

page 5

2



Faire valider et activer votre compte

Notre équipe vérifie, puis vous activez votre espace.

page 8

3



Créer votre premier aliment et repas

Votre carnet d'aliments, puis un repas réutilisable.

page 16

4



Construire votre premier plan nutritionnel

Des repas placés sur 1 à 28 jours.

page 22

5



Inviter votre premier adhérent

Avec l'e-mail de son compte MyNutrack.

page 29

Sommaire

01	Découvrir MyNutrack Coach	4
02	Inscription Coach	5
03	Validation et activation	8
04	Comprendre le tableau de bord	12
05	Créer son premier aliment	16
06	Créer son premier repas	19
07	Créer un premier plan nutritionnel	22
08	Gérer les adhérents	27
09	Inviter un adhérent et payer	29
10	Gérer les abonnements	32
11	Canaux et communication	35
12	Suivi des adhérents	39
13	Profil, paramètres et support	42
?	Questions fréquentes	44

 01

Découvrir MyNutrack Coach

MyNutrack Coach est votre espace pour accompagner vos adhérents : vous préparez leurs repas et leurs plans, ils les reçoivent dans leur application MyNutrack et vous voyez ce qu'ils mangent vraiment.

Coach



Aliments



Repas



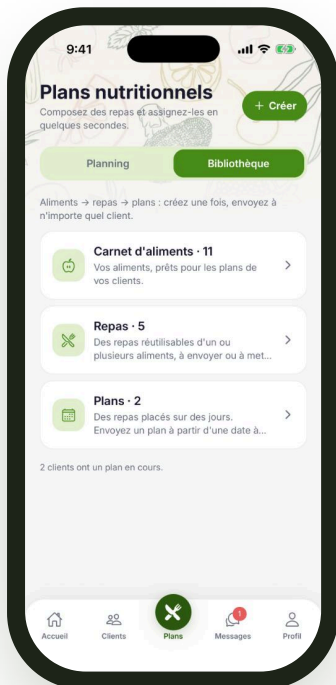
Plans



Adhérents



Suivi



1 Ce que vous pouvez faire

Tout se fait depuis l'application MyNutrack (onglet Coach) ou depuis l'Espace Coach sur le web, avec le même compte.

Aliment

Un ingrédient de votre carnet : un aliment de la base MyNutrack, ou le vôtre avec ses valeurs.

Repas

Une combinaison d'aliments et de quantités, réutilisable autant de fois que vous voulez.

Plan

Des repas placés sur des jours (1 à 28), envoyés à partir d'une date.

Client (adhérent)

Un utilisateur MyNutrack qui a accepté votre invitation. Il voit vos repas sur son accueil.

Suivi

Ce que vos clients mangent, sautent ou modifient, leur poids et leurs messages.

2 Le lien entre vous et votre adhérent

Votre adhérent garde son propre compte et son journal ; en acceptant votre invitation, il vous autorise à voir ses calories et macros du jour, l'évolution de son poids et les repas que vous lui prévoyez.

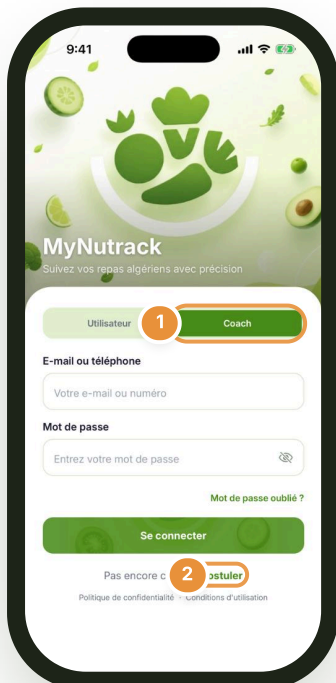
- 1 Vous envoyez un repas ou un plan : il apparaît sur l'accueil de votre adhérent.
- 2 Il marque chaque repas : « Mangé », « J'ai mangé autre chose » ou « Sauté ».
- 3 Vous voyez le résultat et vous échangez avec lui en message.

 **Astuce** · Votre adhérent peut quitter son coach à tout moment ; son journal reste le sien.

02

Inscription Coach

L'inscription se fait dans l'application MyNutrack, en cinq étapes. Vous pouvez aussi postuler avec votre compte MyNutrack existant : Paramètres → « Devenir coach ».



1 Ouvrez l'inscription Coach

Sur l'écran de connexion, choisissez l'onglet Coach puis « Postuler ».

- 1 Ouvrez l'application MyNutrack.
- 2 Touchez l'onglet « Coach ».
- 3 Touchez « Postuler » sous « Pas encore coach ? ».

- 1 Onglet Coach
- 2 Lien « Postuler »

 **Astuce** · Déjà utilisateur de MyNutrack ? Postulez depuis Paramètres → « Devenir coach » : votre journal et vos données restent intacts.

2 Étape 1 — À propos de vous

Indiquez votre nom et au moins un moyen de connexion : e-mail, téléphone, ou les deux.

- 1 Étape en cours sur 5
- 2 E-mail ou téléphone : au moins l'un des deux
- 3 Passer à l'étape suivante

CHAMP	FORMAT
Prénom Obligatoire Votre prénom, tel que vos clients vous connaissent.	2 à 80 caractères
Nom Obligatoire Votre nom de famille.	2 à 80 caractères
E-mail Facultatif L'adresse où vous recevrez le guide et les nouvelles de votre candidature.	Adresse e-mail valide
Numéro de téléphone Facultatif Utilisable aussi pour vous connecter.	Format international, ex. +213 555 12 34 56



Astuce · Indiquez un e-mail : c'est là que nous envoyons le guide PDF et la réponse à votre candidature.

3 Si un champ est en rouge

Chaque étape est vérifiée avant de passer à la suivante ; le message sous le champ dit quoi corriger.

- 1 Nom trop court
- 2 Ni e-mail ni téléphone

« Saisissez au moins 2 lettres. »

Prénom ou nom trop court.

« Saisissez un e-mail ou un numéro de téléphone. »

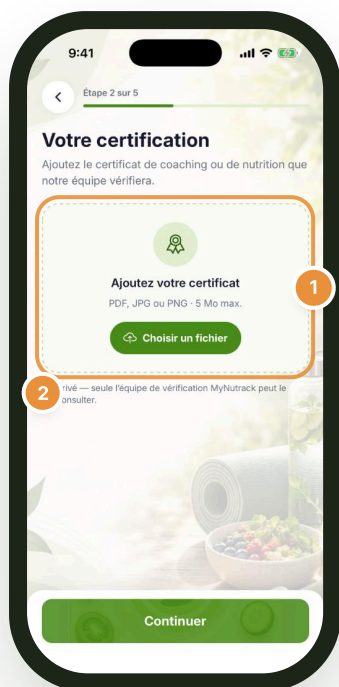
Il faut au moins l'un des deux.

« Utilisez le format international... »

Le numéro doit commencer par +213 (ou l'indicatif de votre pays).

« Un compte utilise déjà cet e-mail ou ce numéro. »

Connectez-vous avec ce compte, ou postulez depuis Paramètres → « Devenir coach ».



4 Étape 2 — Votre certification

Ajoutez le certificat de coaching ou de nutrition que notre équipe vérifiera.

- 1 Touchez « Choisir un fichier ».
- 2 Sélectionnez votre certificat.
- 3 Vérifiez l'aperçu, puis « Continuer ».

- 1 « Choisir un fichier » ouvre vos fichiers
- 2 Seule l'équipe de vérification le voit

CHAMP	FORMAT
Certificat Obligatoire Votre diplôme ou attestation de coaching ou de nutrition.	PDF, JPG ou PNG · 5 Mo max.

Astuce · Votre certificat est privé : seule l'équipe de vérification MyNutrack peut le consulter.

5 Étape 3 — Votre présence en ligne

Facultatif : ajoutez vos profils Instagram, Facebook ou TikTok pour que vos clients vous reconnaissent.

CHAMP	FORMAT
Réseau social Facultatif Votre nom d'utilisateur (@nom) ou le lien du profil.	Instagram, Facebook, TikTok · un profil par réseau

Astuce · Rien à ajouter ? Touchez « Passer pour l'instant ».

6 Étape 4 — Sécurisez votre compte

Choisissez le mot de passe de votre Espace Coach et confirmez-le.

CHAMP	FORMAT
Mot de passe Obligatoire Il protège vos clients et leurs données.	Au moins 8 caractères
Confirmer le mot de passe Obligatoire Le même mot de passe, une deuxième fois.	Identique au mot de passe

7 Étape 5 — Vérifier et envoyer

Relisez vos informations ; « Modifier » ramène à chaque partie. Touchez « Envoyer pour vérification ».



Astuce · En envoyant, vous confirmez que ces informations et ce certificat vous appartiennent et sont exacts.

8 Candidature envoyée

Votre profil et votre certification partent en vérification ; vous recevez ce guide par e-mail.

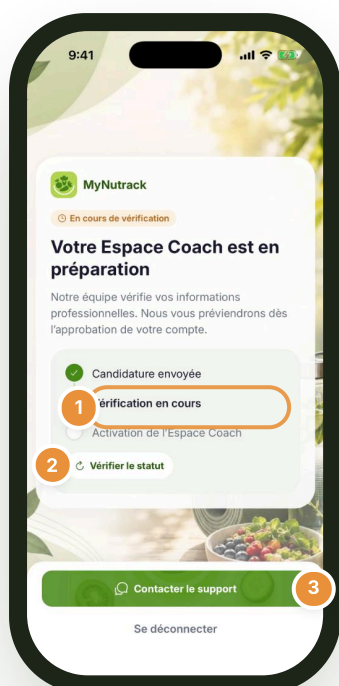
- 1 Touchez « Terminé » pour suivre votre candidature.
- 2 Une question ? « Contacter le support ».



03

Validation et activation

Chaque coach est vérifié à la main par notre équipe. Une fois validé, une activation unique ouvre votre Espace Coach.



1 Les étapes de votre compte

Votre statut s'affiche dans l'application et dans l'Espace Coach web ; « Vérifier le statut » le met à jour.

- 1 Étape en cours
- 2 Mettre à jour le statut
- 3 Écrire à l'équipe

En cours de vérification

Candidature reçue : notre équipe vérifie votre certificat et votre profil.

Activation en attente

Candidature validée : il reste à activer votre compte. Le web affiche « Activez votre compte Coach ».

Paieement en cours de vérification

Paieement envoyé : nous le confirmons (CCP : vérification à la main).

Compte Coach activé

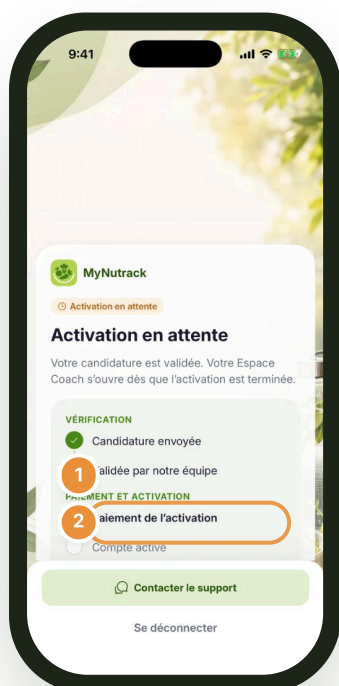
Votre Espace Coach est ouvert. L'activation n'est jamais redemandée.

Non approuvée

Candidature refusée : lisez la note de l'équipe, puis contactez le support.

Suspendu

Espace mis en pause par l'équipe : contactez le support.



2 Après la validation

Vous recevez une notification et un e-mail : votre candidature est validée, il reste l'activation.

- 1 Vérification terminée
- 2 Prochaine étape : l'activation

3 Activer votre compte (1999 DA, une seule fois)

Connectez-vous à l'Espace Coach web avec le même e-mail et le même mot de passe, puis choisissez votre moyen de paiement.

- 1 Ouvrez mynutrack.site/fr/space/coach et connectez-vous.
- 2 Choisissez « Carte CIB », « Carte EDAHABIA » ou « Virement CCP ».
- 3 Touchez « Payer 1999 DA ».

- 1 Candidature validée
- 2 Frais uniques
- 3 Moyens de paiement

 **Astuce** · Le paiement par carte se fait sur la page sécurisée Chargily Pay ; vous payez exactement 1999 DA.



The screenshot shows the 'Activez votre compte Coach' page on the website mynutrack.site/space/coach. The page is divided into two main sections: 'VÉRIFICATION' and 'PAIEMENT ET ACTIVATION'. In the 'VÉRIFICATION' section, there are three steps: 1. 'Candidature envoyée' (checked), 2. 'Validée par notre équipe' (highlighted with an orange circle and the number 1), and 3. 'Paiement de l'activation' (highlighted with an orange circle and the number 2). In the 'PAIEMENT ET ACTIVATION' section, there are two options: 'Paiement de l'activation' (checked) and 'Compte activé'. The main content area is titled 'Activez votre compte Coach' and includes the text 'Frais d'activation uniques. Aucun frais d'inscription Coach récurrent.' Below this, there is a large green button labeled '1999 DA' with a small orange circle and the number 2 next to it. Below the button, there is a section titled '3 Choisissez votre moyen de paiement' with three options: 'Carte CIB' (highlighted with an orange circle and the number 3), 'Carte EDAHABIA', and 'Virement CCP'. Each option has a brief description of the payment method. At the bottom, there is a large green button labeled 'Payer 1999 DA' and a small text link: 'Une question sur le paiement ou l'activation ? Écrivez à support@mynutrack.site.

4 Payer par CCP

Envoyez exactement le montant affiché sur le compte indiqué, puis saisissez la référence du virement : nous activons après vérification.

- 1 Copiez le titulaire, le numéro CCP, la clé ou le RIP.
- 2 Payez à la poste ou depuis BaridiMob.
- 3 Saisissez la « Référence du virement », puis « Envoyer pour vérification ».

- 1 Coordonnées du compte à copier
- 2 Le numéro inscrit sur votre reçu

 **Astuce** · Une photo du reçu (facultative) nous aide à retrouver votre virement. Si nous ne pouvons pas le vérifier, le motif s'affiche : corrigez la référence ou payez par carte.



The screenshot shows the 'mynutrack.site/space/coach' page. On the left, a progress bar indicates the status: 'VÉRIFICATION' (Candidature envoyée, Validée par notre équipe) and 'PAIEMENT ET ACTIVATION' (Paiement de l'activation, Compte activé). The main section is titled 'Activez votre compte Coach' with the note 'Frais d'activation uniques. Aucun frais d'inscription Coach récurrent.' Below this, a box displays '1999 DA' with the text 'une seule fois'. The 'Payer par CCP' section instructs the user to send exactly 1999 DA and provides fields for: Titulaire (MyNutrack (compte de démonstration)), Numéro CCP (0000000000), Clé (00), and RIP (00799999000000000000). Each field has a 'Copier' button. Below these fields, a text input for 'Référence du virement' is shown, with a note 'Indiquez votre e-mail dans le motif du virement.' and an example 'ex. le numéro sur votre reçu'.

5 Confirmation par MyNutrack

Seule la confirmation de MyNutrack active votre compte : la page se met à jour toute seule et vous ne serez pas débité deux fois.

Paiement en cours de vérification

Nous confirmons votre paiement auprès de la banque, ou vérifions votre virement CCP.

Paiement non abouti

Vous n'avez pas été débité : réessayez, choisissez une autre carte ou payez par CCP.

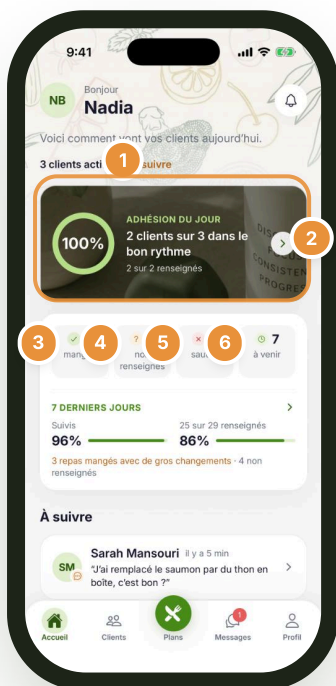
Votre compte Coach est activé

Bienvenue ! « Ouvrir mon Espace Coach ».

04

Comprendre le tableau de bord

L'Accueil vous dit en un coup d'œil comment vont vos clients aujourd'hui. Les chiffres se mettent à jour tout seuls dès qu'un client renseigne un repas ; tirez l'écran vers le bas pour actualiser.



1 Les chiffres du jour

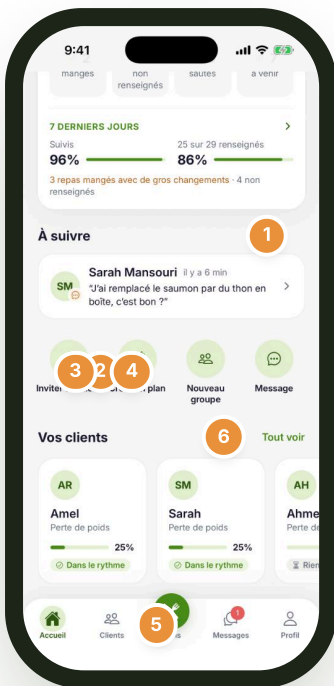
Chaque chiffre est calculé sur la journée de chaque client, à son heure.

- 1 « clients actifs » : clients qui ont accepté votre invitation et dont l'accès au coaching est en cours. « à suivre » : ceux qui ont besoin de vous (voir plus bas).
- 2 « Adhésion du jour » : part des repas suivis parmi ceux renseignés aujourd'hui (mangés comme prévu ou avec des changements). Le titre compte les clients « dans le bon rythme ». Touchez la carte pour ouvrir l'activité du jour.
- 3 « mangés » : repas marqués mangés, comme prévu ou avec des changements.
- 4 « non renseignés » : repas dont l'heure est passée (plus 2 h de marge) sans réponse du client. Ils ne comptent pas comme sautés.
- 5 « sautés » : repas que le client a marqués « Sauté ».
- 6 « à venir » : repas dont l'heure n'est pas encore passée.

7 derniers jours

Sous les chiffres du jour : « Suivis » (repas mangés parmi les repas renseignés) et « x sur y renseignés » (repas renseignés parmi ceux attendus). Touchez-le pour l'activité de la semaine.

Astuce · Avec moins de 2 repas renseignés, le pourcentage affiche « — » : il n'y a pas encore assez de données pour être juste.



2 À suivre, raccourcis et vos clients

Plus bas, l'Accueil liste les clients qui ont besoin de vous, vos raccourcis et vos clients du jour.

- 1 « À suivre » : jusqu'à 4 clients, le plus urgent d'abord ; « Tout voir » ouvre la liste complète. Une note ou un repas sauté ouvre ce repas, sinon la page du client.
- 2 « Inviter un client » : ouvre l'invitation (chapitre 9).
- 3 « Créer un plan » : ouvre la création d'un repas, à placer ensuite dans un plan.
- 4 « Nouveau groupe » : rassemble des clients (chapitre 11).
- 5 « Message » : ouvre vos conversations.
- 6 « Vos clients » : une carte par client avec sa progression du jour et son statut.

Note sans réponse

Le client a écrit sur un repas ces 7 derniers jours et attend votre réponse.

Repas sauté

Un repas sauté aujourd'hui.

Aucun repas pris

Des repas en retard aujourd'hui et rien de mangé.

Peu de repas renseignés

Moins de la moitié des repas attendus renseignés sur 7 jours (au moins 3 attendus).

Le plan se termine

Le plan en cours finit dans 2 jours ou moins et rien n'est prévu après.

Rien de prévu

Aucun repas prévu pour les 3 prochains jours.

Inactif

L'application n'a pas été ouverte depuis 3 jours ou plus.

3 Le statut de chaque client

La pastille de chaque carte client résume sa journée.

Terminé

Tous les repas du jour sont renseignés.

Dans le rythme

Les repas renseignés suivent le plan.

En retard

Des repas attendus ne sont pas encore renseignés.

À suivre

Le client est dans la liste « À suivre ».

Inactif

Pas d'ouverture de l'application depuis plusieurs jours.

Sans plan

Aucun repas prévu aujourd'hui.

Rien à renseigner

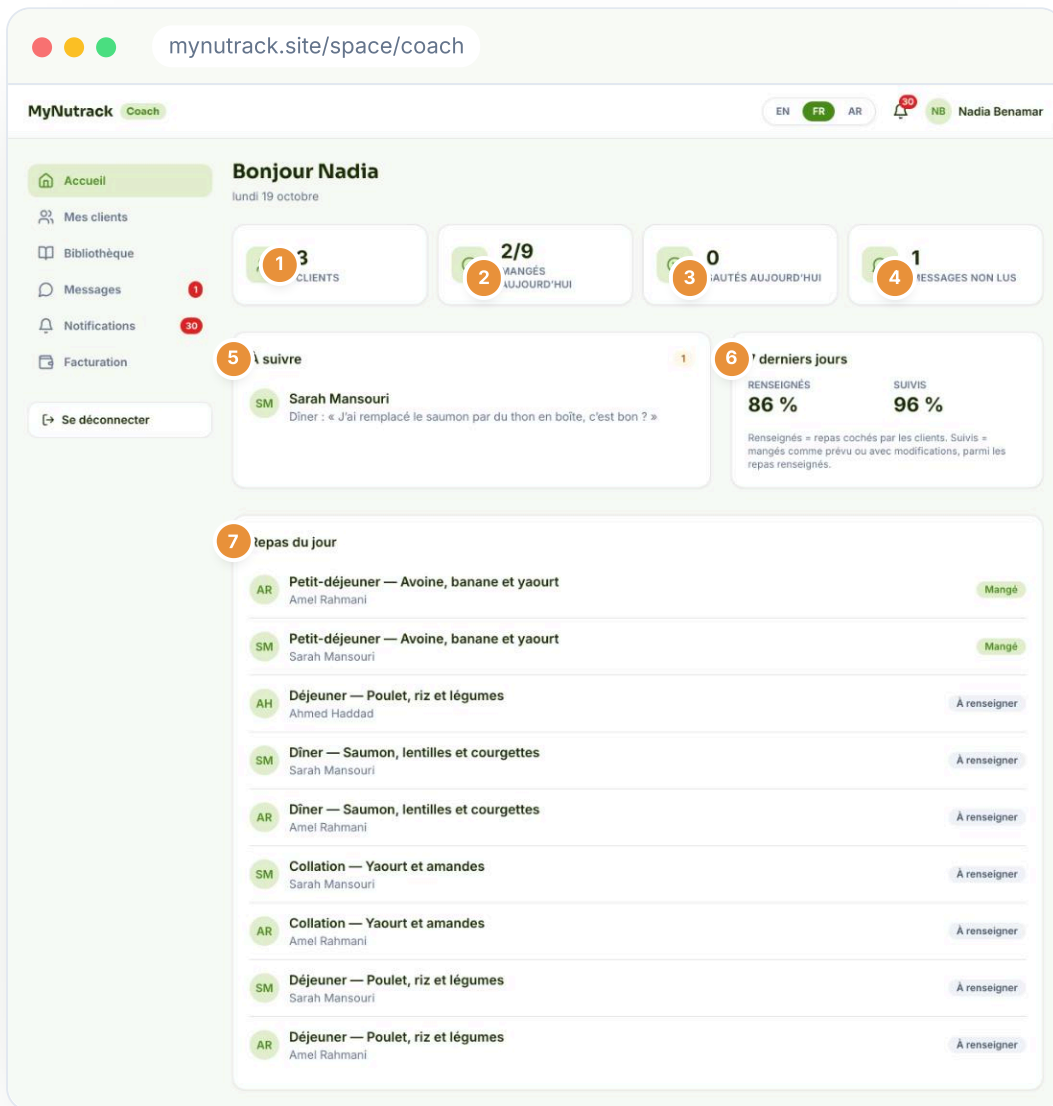
Les repas du jour ne sont pas encore à l'heure.

4 Le même tableau de bord sur le web

L'Espace Coach web présente les mêmes informations, avec la liste complète des repas du jour.

- 1 « Clients » : clients dont l'accès au coaching est en cours.
- 2 « Mangés aujourd'hui » : repas marqués « Mangé » sur le total prévu aujourd'hui.
- 3 « Sautés aujourd'hui » : repas marqués « Sauté » aujourd'hui.
- 4 « Messages non lus » : messages de vos clients pas encore lus.
- 5 « À suivre » : les mêmes règles que dans l'application.
- 6 « 7 derniers jours » : « Renseignés » et « Suivis ».
- 7 « Repas du jour » : chaque repas envoyé aujourd'hui et sa réponse.

 **Astuce** · La cloche en haut à droite ouvre vos notifications de coaching.



The screenshot shows the MyNutrack Coach web interface. At the top, the URL is `mynutrack.site/space/coach`. The user is logged in as Nadia Benamar. The dashboard is titled "Bonjour Nadia" for "lundi 19 octobre".

On the left is a sidebar with navigation links: Accueil, Mes clients, Bibliothèque, Messages, Notifications, Facturation, and a "Se déconnecter" button.

The main content area features several summary cards:

- 1 3 CLIENTS**
- 2 2/9 MANGÉS AUJOURD'HUI**
- 3 0 SAUTÉS AUJOURD'HUI**
- 4 1 MESSAGES NON LUS**
- 5 À suivre**: A card for Sarah Mansouri with a message: "Dîner : « J'ai remplacé le saumon par du thon en boîte, c'est bon ? »".
- 6 7 derniers jours**: A card showing "RENSEIGNÉS 86 %" and "SUIVIS 96 %". A note explains: "Renseignés = repas cochés par les clients. Suivis = mangés comme prévu ou avec modifications, parmi les repas renseignés."

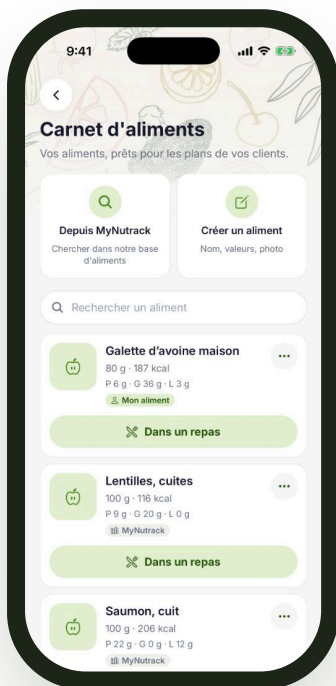
At the bottom is a section titled **7 repas du jour** listing meals for two clients, Amel Rahmani (AR) and Sarah Mansouri (SM):

Client	Repas	Statut
AR	Petit-déjeuner — Avoine, banane et yaourt	Mangé
SM	Petit-déjeuner — Avoine, banane et yaourt	Mangé
AH	Déjeuner — Poulet, riz et légumes	À renseigner
SM	Dîner — Saumon, lentilles et courgettes	À renseigner
AR	Dîner — Saumon, lentilles et courgettes	À renseigner
SM	Collation — Yaourt et amandes	À renseigner
AR	Collation — Yaourt et amandes	À renseigner
SM	Déjeuner — Poulet, riz et légumes	À renseigner
AR	Déjeuner — Poulet, riz et légumes	À renseigner

05

Créer son premier aliment

Votre carnet d'aliments réunit les aliments que vous utilisez dans vos repas : des aliments de la base MyNutrack, ou les vôtres, avec vos propres valeurs.



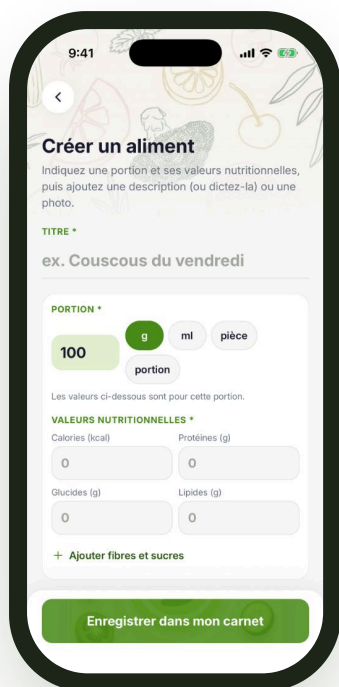
1 Ouvrez votre carnet d'aliments

Onglet Plans → « Bibliothèque » → « Carnet d'aliments ».

1 « Depuis MyNutrack » : cherchez dans la base et ajoutez un aliment au carnet.

2 « Créer un aliment » : saisissez le vôtre.

Astuce · Touchez « ... » sur un aliment pour le modifier (les vôtres), l'utiliser « Dans un repas » ou le retirer du carnet. Les repas déjà envoyés le gardent.



2 Créez votre aliment

Indiquez une portion et ses valeurs nutritionnelles, puis une description (ou dictez-la) ou une photo.

CHAMP	FORMAT
Titre Obligatoire Le nom que vos clients verront, ex. « Galette d'avoine maison ».	2 à 120 caractères
Portion Obligatoire La quantité à laquelle correspondent vos valeurs, et son unité.	g, ml, pièce ou portion
Calories (kcal) Obligatoire L'énergie de cette portion.	Nombre, 0 à 5 000
Protéines (g) Obligatoire Pour cette portion.	Nombre, 0 à 500
Glucides (g) Obligatoire Pour cette portion.	Nombre, 0 à 500
Lipides (g) Obligatoire Pour cette portion.	Nombre, 0 à 500
Fibres, Sucres (g) Facultatif « Ajouter fibres et sucres » pour les saisir.	Les sucres ne dépassent pas les glucides
Description ou photo Obligatoire Ce qu'il contient, les quantités, la cuisson... Le micro « Parler » écrit ce que vous dites.	Au moins l'une des deux

3 Des valeurs pour la portion, pas pour 100 g

Vous saisissez les valeurs de la portion indiquée ; MyNutrack les convertit ensuite pour toute autre quantité.

Exemple

Galette d'avoine maison, portion 80 g : 187 kcal, 5,7 g de protéines, 36,2 g de glucides, 2,7 g de lipides.

Dans un repas

160 g de cette galette comptent 374 kcal (deux portions).

Pièce ou portion

Les valeurs sont celles d'une pièce ; 2 pièces comptent le double.



Astuce · Si les calories ne correspondent pas aux macros (4 kcal par gramme de protéines ou de glucides, 9 par gramme de lipides), l'application vous le signale : vérifiez vos chiffres avant d'enregistrer.

4 Enregistrez

Touchez « Enregistrer dans mon carnet » : l'aliment est prêt pour vos repas, avec le badge « Mon aliment ».

« Renseignez la portion, les calories... »

Un champ obligatoire est vide.

« Les sucres ne peuvent pas dépasser les glucides. »

Corrigez les sucres ou les glucides.

« Protéines, glucides et lipides pèsent plus que la portion. »

Pour une portion en g ou ml, les macros ne peuvent pas peser plus que la portion.

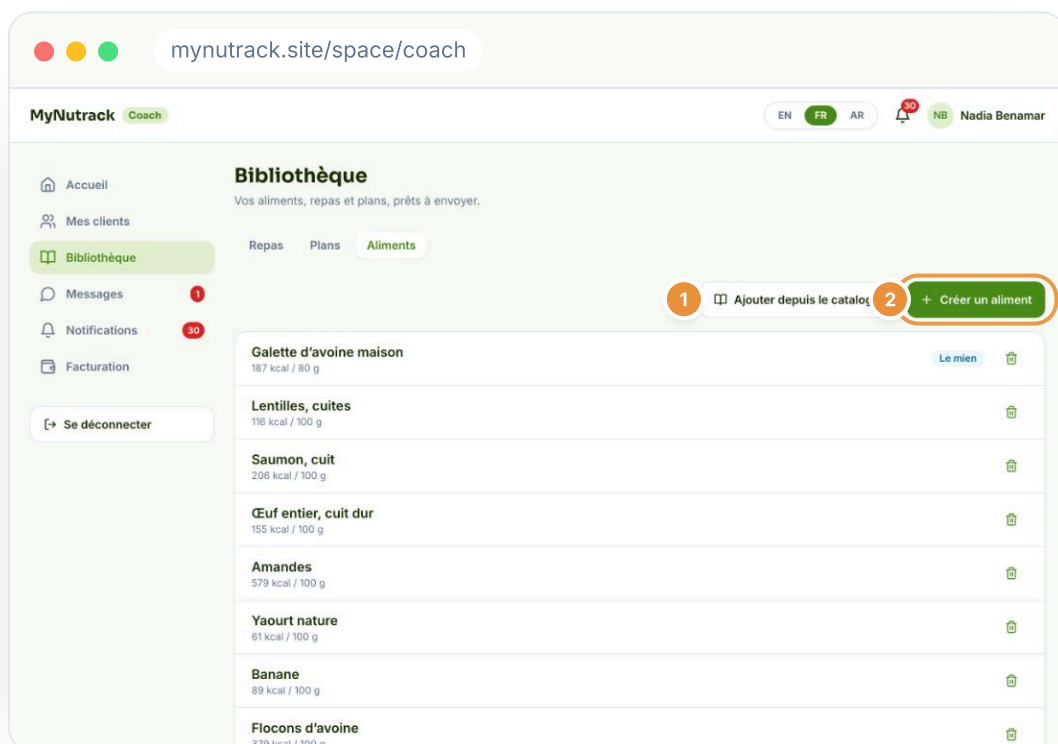
« Ajoutez une description ou une photo. »

Il en faut au moins une.

5 Sur le web

Bibliothèque → « Aliments » : « Ajouter depuis le catalogue » ou « Créer un aliment », avec les mêmes champs.

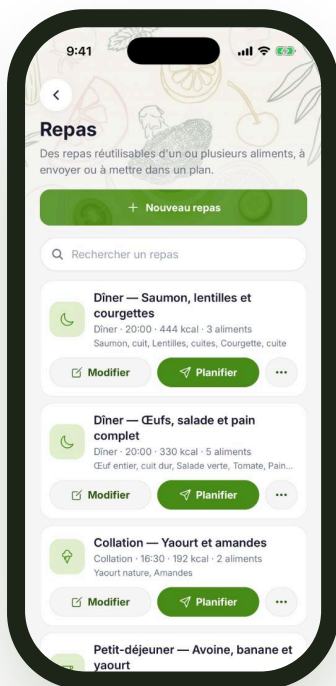
- 1 Chercher dans la base MyNutrack
- 2 Créer votre aliment



06

Créer son premier repas

Un aliment est un ingrédient ; un repas est une combinaison d'aliments avec leurs quantités. Vous le créez une fois et l'envoyez autant de fois que vous voulez.



1 Ouvrez vos repas

Onglet Plans → « Bibliothèque » → « Repas », puis « Nouveau repas ».



Astuce · Sur chaque repas : « Modifier », « Planifier », et « ... » pour le dupliquer ou le supprimer. Un repas utilisé dans un plan doit d'abord en être retiré.



2 Composez le repas

Exemple : « Déjeuner — Poulet, riz et légumes », 150 g de poulet, 180 g de riz cuit, 120 g de brocoli et 5 g d'huile d'olive.

CHAMP	FORMAT
Nom du repas Obligatoire Ce que vos clients liront, ex. « Déjeuner — Poulet, riz et légumes ».	2 à 150 caractères
Type de repas Obligatoire Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner, Collation, Avant ou Après l'entraînement.	—
Heure du repas Facultatif L'heure à laquelle le client doit le manger, ou « Sans heure ».	—
Aliments Obligatoire « Depuis mon carnet » ou « Chercher tous les aliments », puis la quantité de chacun.	1 à 50 aliments
Portions Obligatoire Combien de portions font ces quantités ; l'application affiche les kcal d'une portion.	1 par défaut
Préparation Facultatif « Ajouter les étapes de préparation » : une étape par ligne.	—

Astuce · Les calories et macros se calculent toutes seules à partir des aliments et des quantités : vous n'avez rien à additionner.

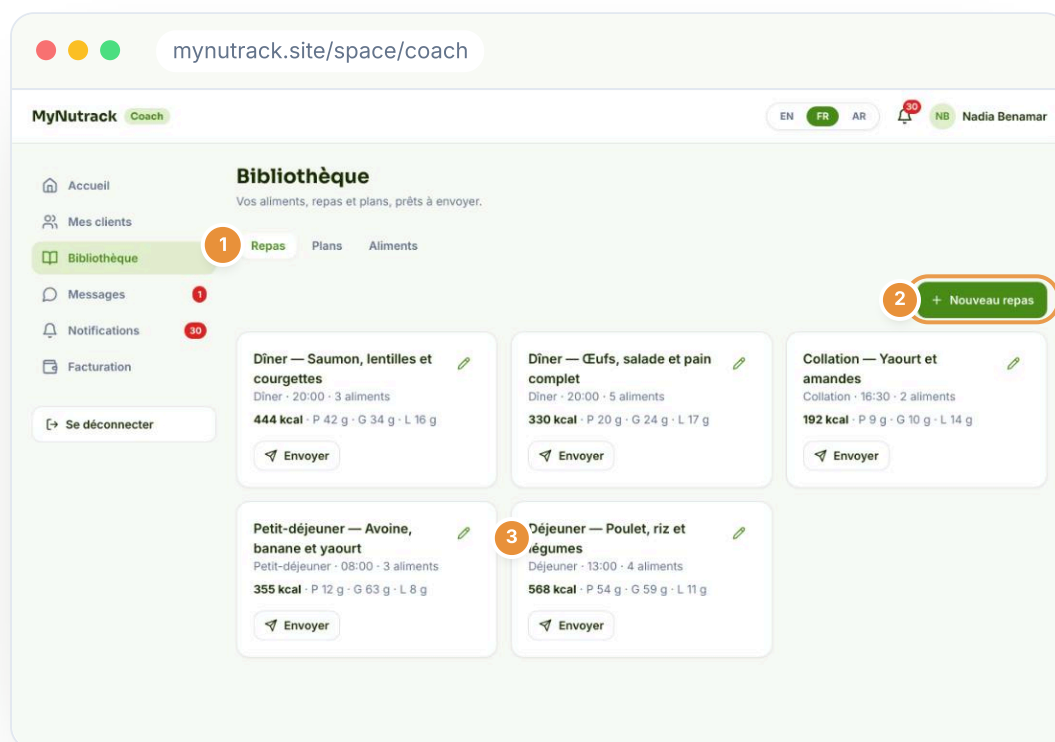
3 Enregistrez

« Enregistrer le repas » le range dans vos repas ; « Enregistrer et planifier » vous propose ensuite de l'envoyer.

4 Sur le web

Bibliothèque → « Repas » → « Nouveau repas » : nom, repas, heure, nombre de portions, aliments et préparation.

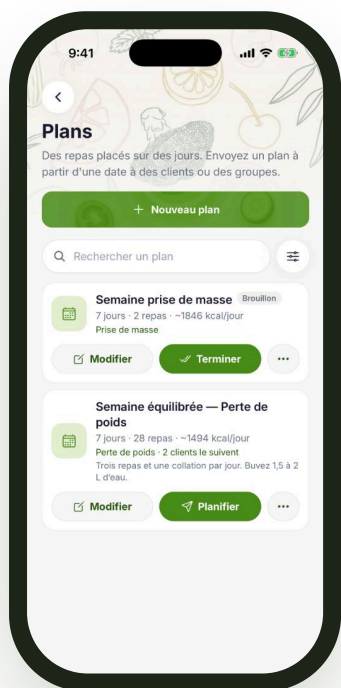
- 1 Onglet Repas
- 2 Créer un repas
- 3 Un repas enregistré, avec ses kcal et macros



 07

Créer un premier plan nutritionnel

Un plan place vos repas sur des jours (de 1 à 28). Vous l'envoyez à partir d'une date à un ou plusieurs clients ; chaque jour devient leurs repas datés.

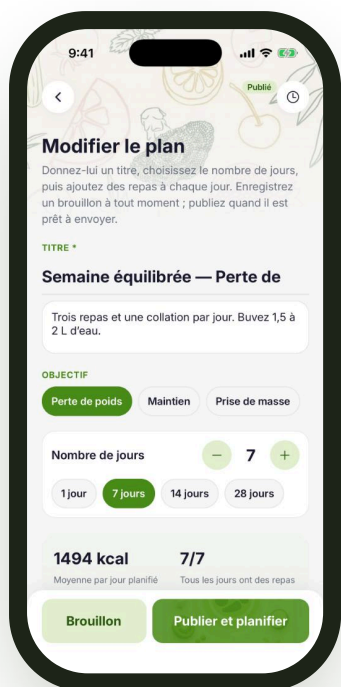


1 Ouvrez vos plans

Onglet Plans → « Bibliothèque » → « Plans », puis « Nouveau plan ».



Astuce · Filtrez par statut (Brouillon, Publié), par objectif ou par durée pour retrouver un plan.



2 Donnez-lui un titre, un objectif et une durée

Exemple : « Semaine équilibrée — Perte de poids », objectif Perte de poids, 7 jours.

CHAMP	FORMAT
Titre Obligatoire Le nom du plan, ex. « Semaine sèche ».	2 à 120 caractères
Description Facultatif Objectif, conseils pour le client...	2 000 caractères max.
Objectif Facultatif « Perte de poids », « Maintien » ou « Prise de masse » ; sert à retrouver le plan.	—
Nombre de jours Obligatoire Raccourcis 1, 7, 14 ou 28 jours, ou « + » / « - ».	1 à 28 jours

3 Ajoutez des repas à chaque jour

Sur chaque « Jour », touchez « Ajouter un repas » et choisissez un de vos repas (ou créez-en un).

- 1 Touchez un repas du jour pour changer ses portions, son heure ou sa note pour ce jour.
- 2 « Copier le jour » recopie un jour sur les autres jours choisis.
- 3 Déplacez ou copiez un repas vers d'autres jours depuis son menu.



Astuce · « Moyenne par jour planifié » montre les calories et macros du plan. Ce sont les calories du plan, pas l'objectif journalier du client.



4 Brouillon ou publié

« Brouillon » enregistre sans rien envoyer ; « Publier » rend le plan prêt à l'envoi ; « Publier et planifier » enchaîne avec l'envoi.

Brouillon

Modifiable à volonté, ne peut pas être envoyé.

Publié

Prêt à envoyer. Chaque publication garde une version (« Historique des versions »).

Mise à jour des clients

Si des clients suivent le plan, MyNutrack propose « Mettre à jour leur plan » à partir de demain. Aujourd'hui et les repas déjà renseignés ne changent pas.

5 Envoyez le plan à vos clients

Choisissez les clients ou les groupes et la date de début : le jour 1 du plan tombe à cette date.

- 1 Choisissez la « Date de début ».
- 2 Cochez des groupes ou des clients.
- 3 Vérifiez le récapitulatif, puis « Envoyer ».

Ignorer ces créneaux

Un repas existe déjà sur ce créneau : on le garde et on n'envoie rien à cette date.

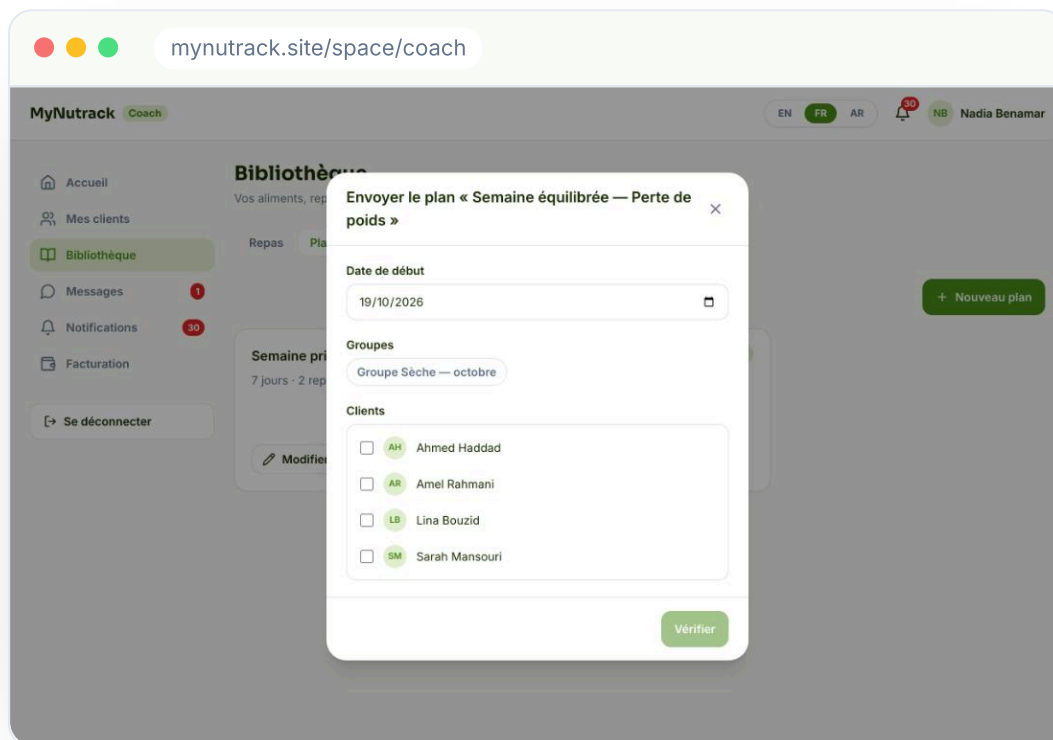
Remplacer

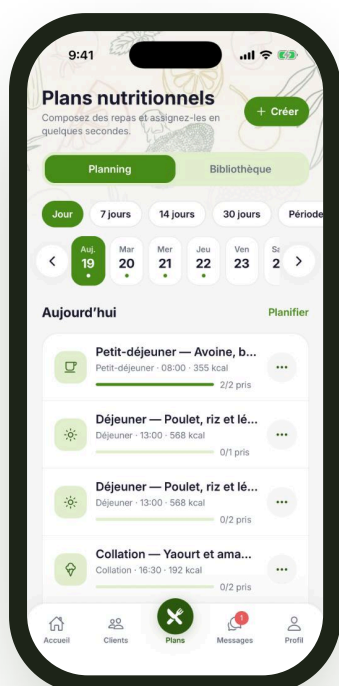
Remplace les repas existants ; ceux déjà renseignés ou commentés sont gardés.

Ajouter en plus

Garde les deux repas sur le créneau.

 **Astuce** · Pour un seul client, ouvrez sa page et touchez « Envoyer un plan ».





6 Le Planning

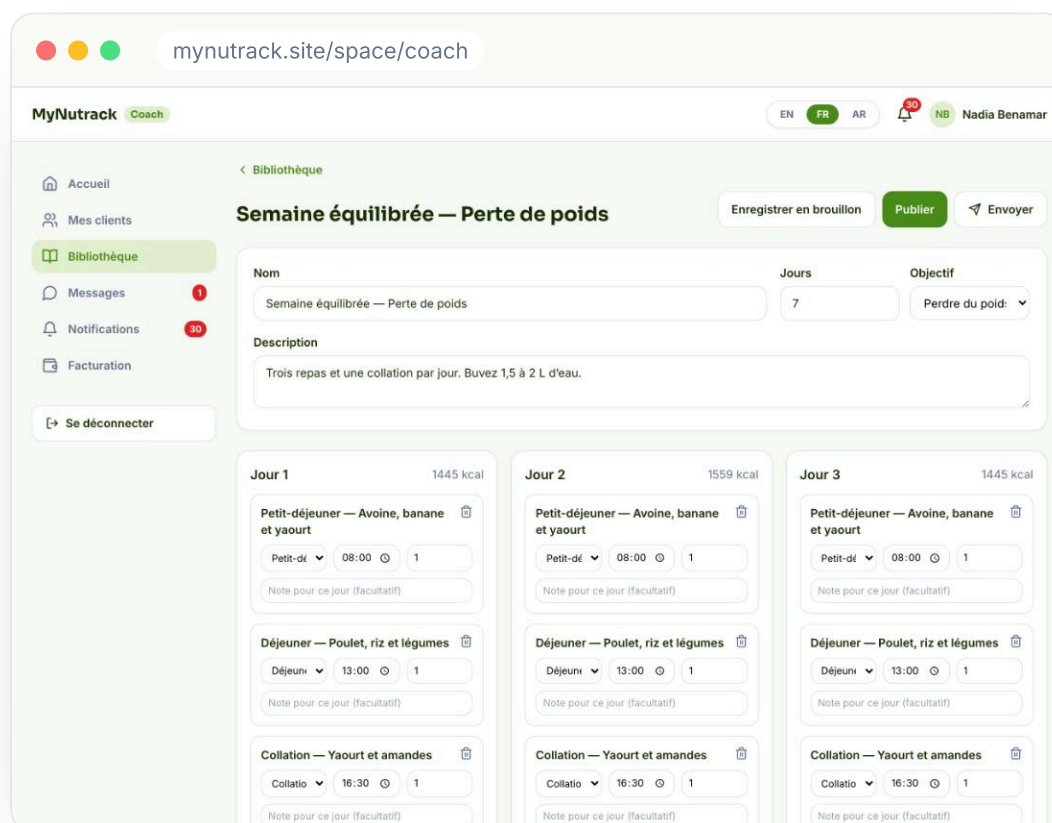
Onglet Plans → « Planning » : les repas envoyés jour par jour, avec ce que chaque client a déjà renseigné.



Astuce · Touchez « ... » sur un repas planifié pour le modifier, le copier vers d'autres jours ou le supprimer. Les repas déjà mangés, sautés ou commentés restent chez le client.

7 Sur le web

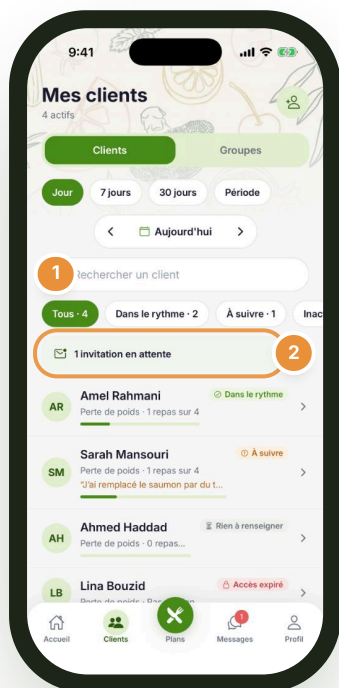
Bibliothèque → « Plans » : « Nouveau plan », puis jours, repas, portions et note pour chaque jour.



08

Gérer les adhérents

L'onglet Clients réunit vos adhérents, vos invitations en attente et vos groupes.



1 La liste de vos clients

Recherchez un client, filtrez (« Tous », « À suivre », « Inactif »...) et ouvrez sa page.

- 1 Recherche par nom
- 2 Invitations pas encore acceptées

2 Du compte MyNutrack à l'adhérent actif

Un adhérent passe par ces états ; seule la pastille change.

- 1 Inviter un client
- 2 Rechercher
- 3 Invitations en attente

Utilisateur MyNutrack

Une personne avec un compte MyNutrack. C'est l'e-mail de ce compte que vous invitez.

Invité

Votre invitation l'attend dans son application (« Invitations en attente »). Vous pouvez l'annuler.

Invitation acceptée

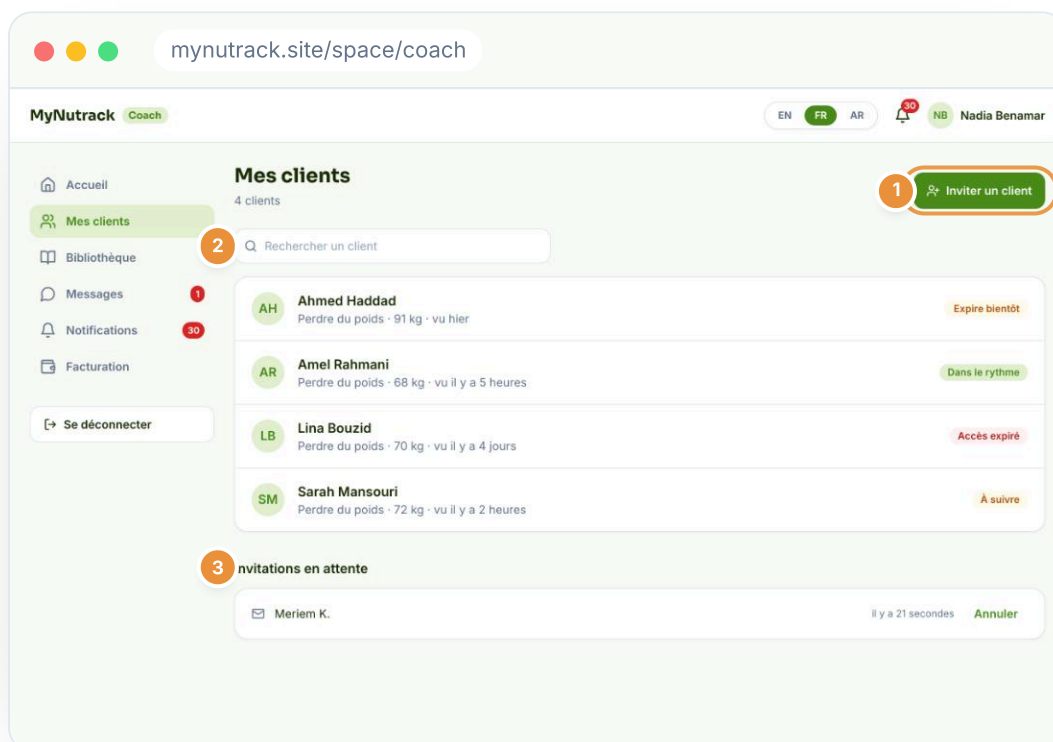
Il apparaît dans vos clients : vous voyez son journal et pouvez lui envoyer des repas.

Adhérent actif

Son accès au coaching est en cours (pastille « Actif », ou « Expire bientôt » 3 jours avant la fin).

Accès expiré

Le mois d'accès est terminé : son journal, ses repas et la discussion sont verrouillés jusqu'au renouvellement.



3 Mettre fin à un suivi

Sur la page du client, « Plus » → « Retirer le client » : l'accès à ses données nutritionnelles et aux messages s'arrête.

 **Astuce** · Ses données restent dans son compte, et vous pourrez l'inviter à nouveau plus tard.



Inviter un adhérent et payer

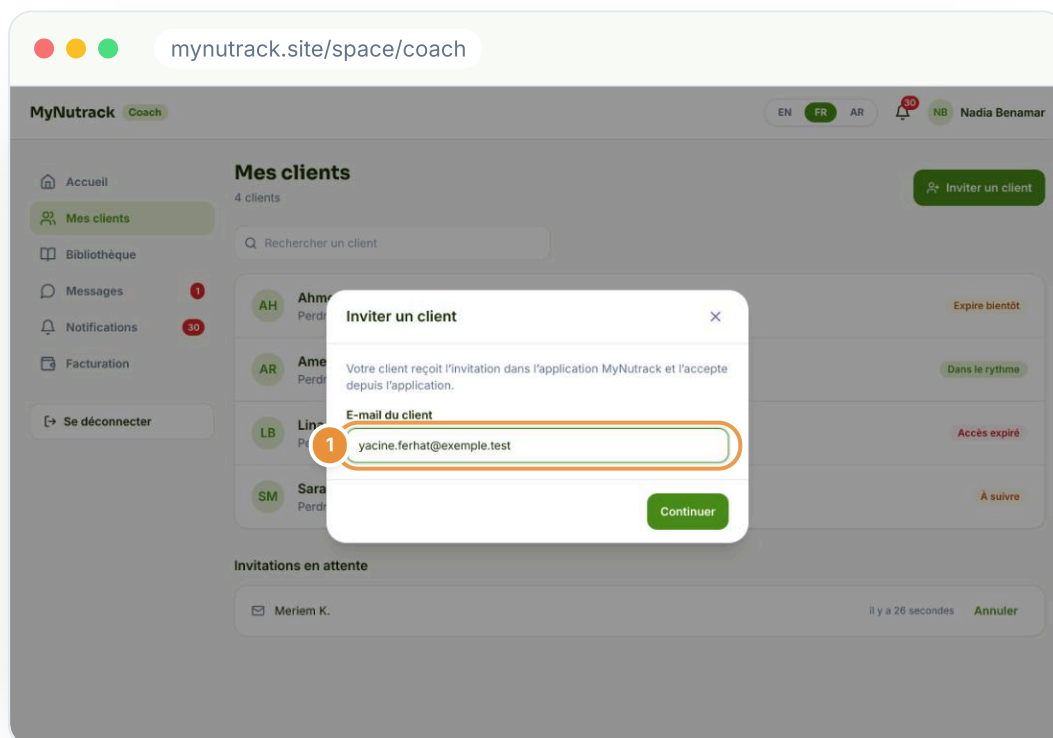
Vous invitez une personne avec l'e-mail de son compte MyNutrack. Vous payez son accès au coaching : 500 DA par mois et par adhérent.

1 Saisissez l'e-mail de son compte

Mes clients → « Inviter un client », puis l'e-mail qu'il utilise sur MyNutrack.

1 E-mail du compte MyNutrack du client

 **Astuce** · « Aucun compte MyNutrack trouvé » : demandez-lui de créer un compte avec cet e-mail, puis invitez-le à nouveau.



2 Payez son premier mois (500 DA)

MyNutrack vérifie que la personne n'est pas déjà votre client, puis affiche le mois d'accès à payer.

- 1 Choisissez « Carte CIB », « Carte EDAHABIA » ou « Virement CCP ».
 - 2 Payez 500 DA.
 - 3 Après confirmation, l'invitation part toute seule.
- 1 Un mois d'accès pour cet adhérent
 - 2 Choisir le moyen de paiement

Déjà payé

« Déjà payé — l'invitation est envoyée gratuitement. » : un mois est déjà réglé pour cette personne.

Déjà client

Il fait déjà partie de vos clients : renouvelez depuis la Facturation.

Invitation en attente

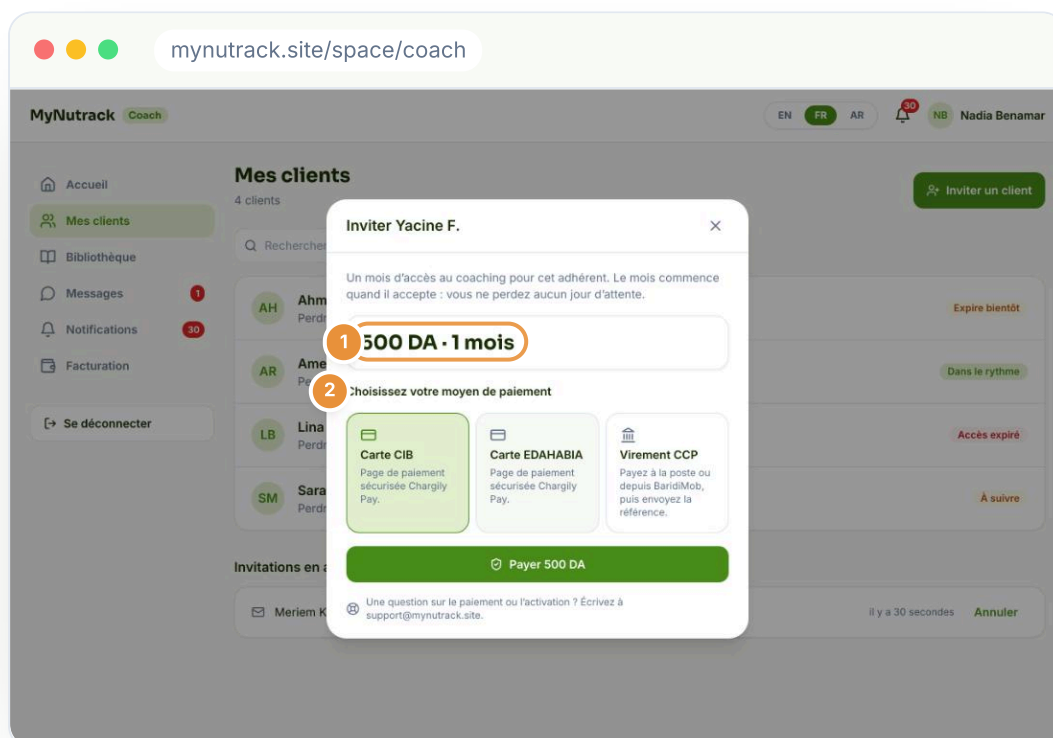
Une invitation l'attend déjà.

CCP

L'invitation part dès que notre équipe a vérifié votre virement.



Astuce · Le paiement se fait dans l'Espace Coach web. C'est vous, le coach, qui payez l'accès de votre adhérent à MyNutrack Coach.



3 Votre adhérent accepte

Il reçoit une notification « vous invite dans son Espace Coach » et voit ce qu'il partage avant d'accepter.

- 1 Il touche « Accepter » (ou « Plus tard », « Refuser »).
- 2 Il apparaît dans « Mes clients ».
- 3 Vous pouvez lui envoyer repas et plans.

 **Astuce** · Il dispose de 14 jours pour accepter.

4 Quand commence le mois ?

Le mois payé commence le jour où votre adhérent accepte : vous ne perdez aucun jour d'attente.

Il refuse ou ne répond pas à temps

Le mois payé reste réservé pour cette personne : la réinviter est gratuit.

Vous retirez un adhérent

La période payée continue : le réinviter pendant cette période est gratuit.

Mois calendaire

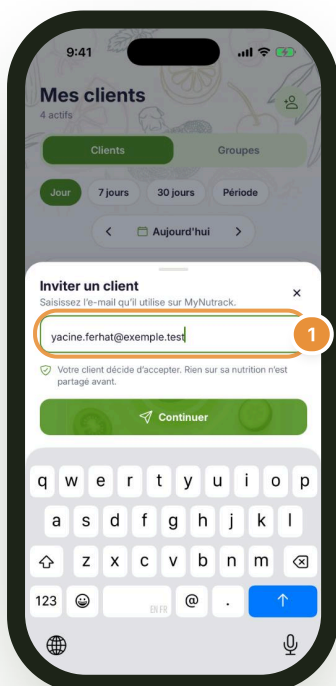
Un mois va d'une date au même jour du mois suivant (31 janvier → 28 ou 29 février).

5 Depuis l'application

Clients → « Inviter un client » : saisissez l'e-mail, puis « Envoyer l'invitation ».

- 1 E-mail du compte MyNutrack

 **Astuce** · Si l'application indique « Cet adhérent n'a pas encore d'accès au coaching », son accès n'est pas encore ouvert pour votre compte.





Gérer les abonnements

La page « Facturation » réunit votre activation, l'accès de chaque adhérent et tout ce que vous avez payé à MyNutrack.

1 La page Facturation

Espace Coach web → « Facturation » (ou Profil → « Facturation & abonnements » dans l'application).

- 1 Activation payée une seule fois
- 2 Un abonnement par adhérent : dates, jours restants, montant payé
- 3 « Expire bientôt » : 3 jours ou moins
- 4 « Accès expiré » : à renouveler
- 5 Chaque paiement : date, objet, montant, moyen, statut

Actif

L'accès au coaching est en cours.

Expire bientôt

Il reste 3 jours ou moins.

Accès expiré

La date d'expiration est passée.

En attente d'acceptation

Mois payé, l'adhérent n'a pas encore accepté (« 1 mois en attente »).

Paieement en attente

Un paiement est commencé mais pas encore confirmé.

mynutrack.site/space/coach

MyNutrack Coach

EN FR AR NB Nadia Benamar

Facturation & abonnements Coach

Votre activation, l'accès de vos adhérents et ce que vous avez payé à MyNutrack.

5 Adhérents

3 Actifs

1 Expire bientôt

1 Accès expiré

1 En attente d'acceptation

1500 DA Payé ce mois-ci

4999 DA Payé au total

Compte
Activation: Actif depuis le 5 sept. 2026
Frais d'inscription: Payés — jamais redemandés

2 Abonnements des adhérents

Adhérent	Statut	Date d'activation	Date d'expiration	Jours restants	Payé	
LB Lina Bouzid lina.bouzid@example.test	4 Accès expiré	16 sept. 2026	16 oct. 2026	—	500 DA	Renouveler
AH Ahmed Haddad ahmed.haddad@example.test	3 Expire bientôt	21 sept. 2026	21 oct. 2026	2 jours	500 DA	Renouveler
MK Meriem Kaci meriem.kaci@example.test	En attente d'acceptation	—	—	1 mois en attente	500 DA	
AR Amel Rahmani amel.rahmani@example.test	Actif	1 oct. 2026	31 oct. 2026	12 jours	500 DA	Renouveler
SM Sarah Mansouri sarah.mansouri@example.test	Actif	8 sept. 2026	8 nov. 2026	20 jours	1000 DA	Renouveler

5 Historique des transactions

Date	Objet	Montant	Moyen	Statut
18 oct. 2026	Nouvel adhérent - Meriem K.	500 DA	Carte	Payé
8 oct. 2026	Renouvellement - Sarah M.	500 DA	Carte	Payé
1 oct. 2026	Nouvel adhérent - Amel R.	500 DA	Carte	Payé
21 sept. 2026	Nouvel adhérent - Ahmed H.	500 DA	Carte	Payé
16 sept. 2026	Nouvel adhérent - Lina B.	500 DA	Carte	Payé

2 Renouveler un abonnement

« Renouveler » ajoute un mois calendaire pour 500 DA.

Avant la fin

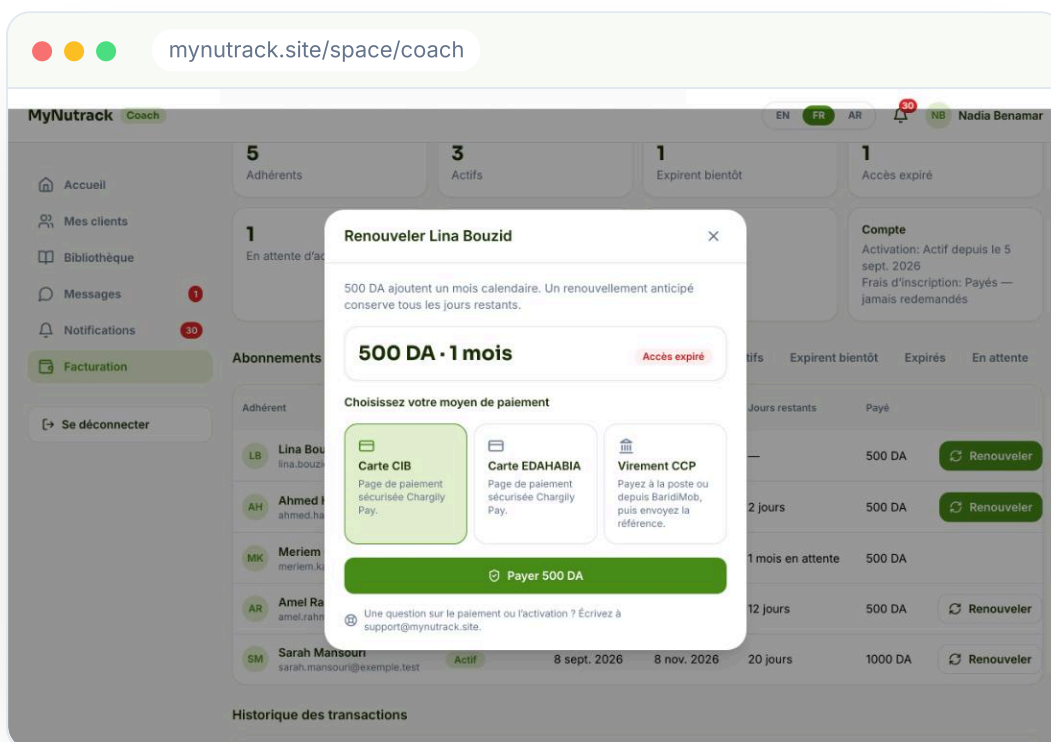
Le mois s'ajoute à la date de fin : vous gardez tous les jours restants.

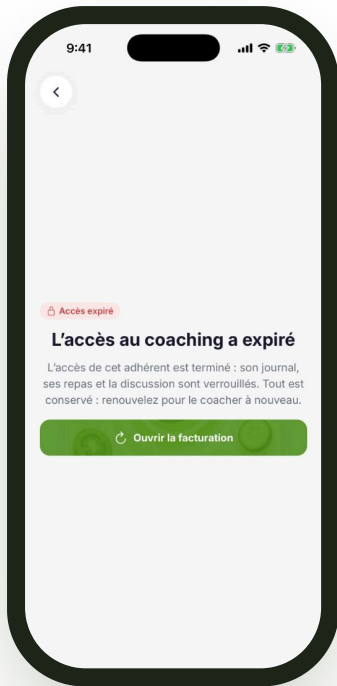
Après expiration

Le nouveau mois commence le jour du paiement.



Astuce · MyNutrack vous prévient 3 jours et 1 jour avant la fin, puis le jour de l'expiration.





3 Que se passe-t-il à l'expiration ?

Après expiration, l'accès aux fonctionnalités de coaching concernées est suspendu jusqu'au renouvellement.

Pour vous

Le journal, les repas et la discussion de cet adhérent sont verrouillés. Tout est conservé.

Pour votre adhérent

Son compte MyNutrack, son journal, ses abonnements (comme Premium) et les aliments déjà dans son journal restent intacts.

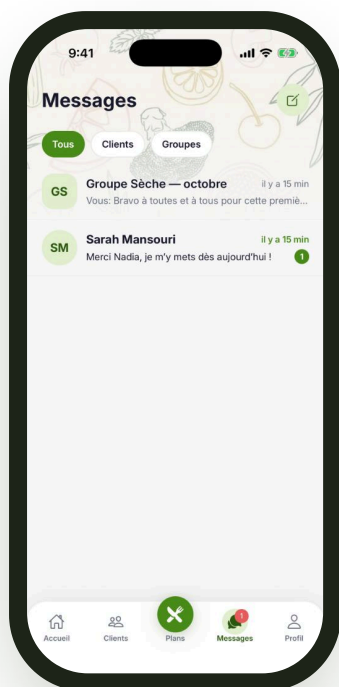
Après renouvellement

Tout se rouvre immédiatement, avec l'historique.



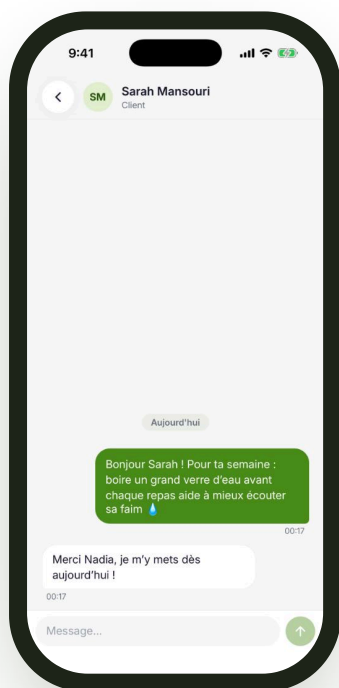
Canaux et communication

Échangez avec chaque client en privé, avec un groupe entier, ou directement sur un repas.



1 Vos conversations

Onglet Messages : une conversation privée par client et une discussion par groupe.

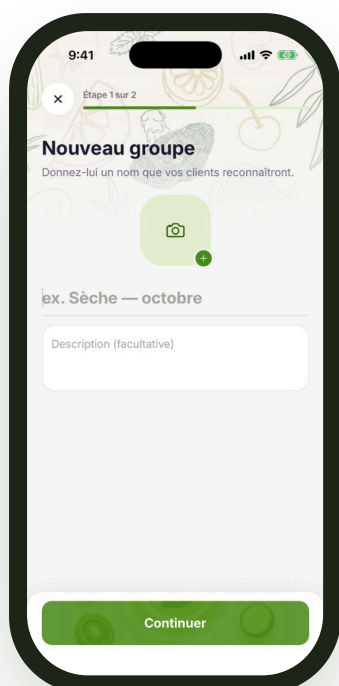


2 Envoyer un conseil nutritionnel

Ouvrez la conversation du client, écrivez votre conseil et touchez « Envoyer ».



Astuce · Un message non envoyé affiche « Non envoyé · touchez pour réessayer ».



3 Créer un groupe

Rassemblez des clients aux objectifs proches : un nom, une description facultative, puis « Qui en fait partie ? ».

- 1 Accueil ou Clients → « Nouveau groupe ».
- 2 Nommez-le (ex. « Sèche — octobre ») et choisissez ses membres.
- 3 « Créer le groupe » : sa discussion s'ouvre.



Astuce · Envoyez un repas ou un plan à un groupe entier en le choisissant comme destinataire.



4 Les notes et photos sur un repas

Votre client peut commenter un repas ou partager sa photo ; vous répondez sur le repas lui-même.

5 Qui voit quoi ?

Chaque échange a son public.

Conversation privée

Vous et ce client uniquement.

Discussion de groupe

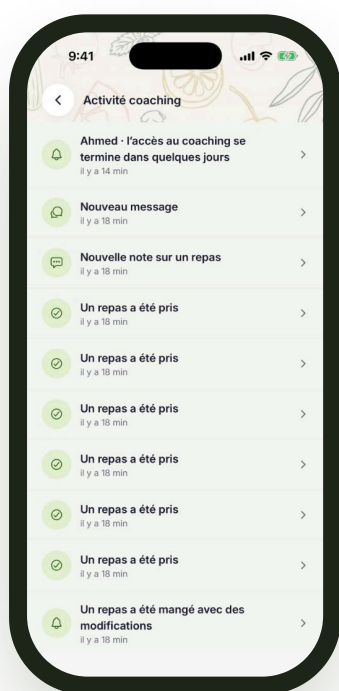
Vous et les membres du groupe. Un membre retiré n'y a plus accès.

Note sur un repas

Vous et le client qui a reçu ce repas.

Photo sur un repas

Vous et les adhérents qui ont reçu le même repas ou le même plan (prénoms seulement). L'application prévient avant le partage.



6 Les notifications

La cloche ouvre « Activité coaching » : invitations acceptées, repas renseignés, notes, photos et messages.

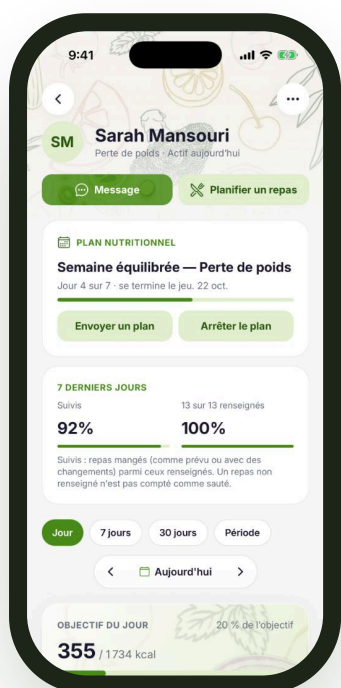


Astuce · Les notifications de repas et de messages utilisent un son doux, même application fermée.



Suivi des adhérents

La page d'un client montre ce qu'il mange, comment il suit vos repas et l'évolution de son poids.



1 La page d'un client

Touchez un client : son plan en cours et sa régularité sur 7 jours, en haut de sa page.

- 1 « Message » : écrire au client.
- 2 « Planifier un repas » : lui envoyer un repas.
- 3 « Plus » : retirer le client.

Plan nutritionnel

« Jour x sur 7 · se termine le ... ». « Envoyer un plan » envoie un autre ; « Arrêter le plan » retire les repas à venir non renseignés.

Suivis

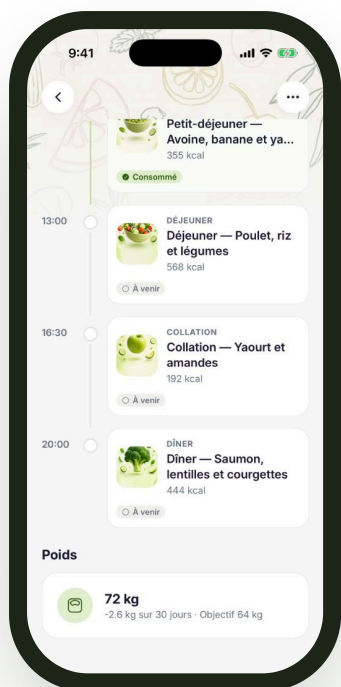
Repas mangés (comme prévu ou avec des changements) parmi ceux renseignés. Un repas non renseigné n'est pas compté comme sauté.

x sur y renseignés

Repas renseignés parmi ceux attendus.

Gros changements

Repas mangés avec plus de 15 % d'écart de calories : signalés, pas pénalisés.



2 Repas du coach et poids

Plus bas : les repas que vous lui avez prévus ce jour-là, avec leur réponse, puis son poids.

Repas du coach

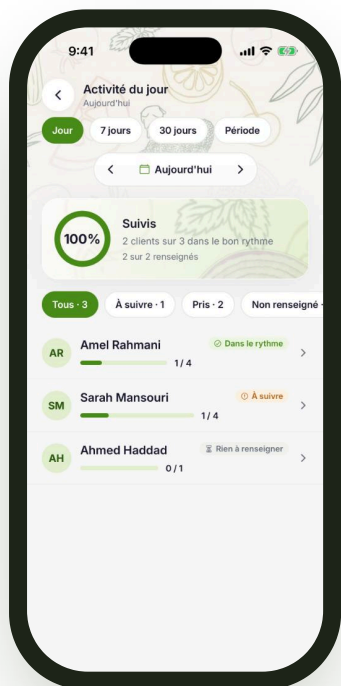
Chaque repas du jour et sa réponse : Consommé, Modifié, Sauté, Non renseigné ou À venir. Touchez-en un pour voir ce qui a été mangé et les notes.

Période

En haut de la page : Jour, 7 jours, 30 jours ou une période choisie.

Poids

Dernière pesée, variation sur 30 jours et objectif de poids, à partir des pesées du client.



3 L'activité du jour

Accueil → carte « Adhésion du jour » : les repas de tous vos clients, filtrables (mangés, non renseignés, sautés, à venir, notes).

4 Sur le web

Mes clients → un client : journal alimentaire du jour, repas envoyés, plans en cours, 7 derniers jours et poids.

- 1 Envoyer un repas
- 2 Envoyer un plan
- 3 Journal alimentaire du jour
- 4 Vos repas et leur réponse
- 5 Plan en cours
- 6 Évolution du poids

The screenshot displays the MyNutrack Coach web interface for a coach named Nadia Benamar. The interface is in French and shows the profile of a client named Sarah Mansouri, who is working on losing weight (72 kg current, 64 kg goal). The main dashboard includes several key sections:

- Navigation Sidebar:** Accueil, Mes clients (active), Bibliothèque, Messages, Notifications, Facturation, and a Se déconnecter button.
- Client Profile:** Sarah Mansouri, with a goal of losing 72 kg to reach 64 kg. It includes buttons for Messages, Envoyer un repas, and Envoyer un plan.
- Journal alimentaire (3):** Shows today's intake of 355 kcal out of a 1734 kcal goal. A breakdown shows: Petit-déjeuner (355 kcal), Dîner (0 kcal), Avant l'entraînement (0 kcal), Déjeuner (0 kcal), Collation (0 kcal), and Après l'entraînement (0 kcal).
- 7 derniers jours:** A summary showing 100% of meals recorded and 92% followed.
- Plans en cours (5):** A section for active plans, currently showing 'Semaine équilibrée — Perte de poids' for the period from Friday, October 16 to Thursday, October 22, with an option to 'Arrêter le plan'.
- Repas que vous avez envoyés (4):** A list of meals sent to the client:
 - Petit-déjeuner — Avoine, banane et yaourt (08:00) - Status: Mangé
 - Dîner — Saumon, lentilles et courgettes (20:00) - Status: À renseigner
 - Collation — Yaourt et amandes (16:30) - Status: À renseigner
 - Déjeuner — Poulet, riz et légumes (13:00) - Status: À renseigner
- Poids (6):** A weight history table:

Date	Poids (kg)
lun. 19 oct.	72 kg
jeu. 15 oct.	72.4 kg
dim. 11 oct.	72.8 kg
mer. 7 oct.	73.2 kg
sam. 3 oct.	73.5 kg
mar. 29 sept.	74.1 kg

At the bottom right, there is a button to 'Retirer ce client'.

5 Prendre soin des données de vos clients

Les journaux et le poids de vos clients sont des données personnelles de santé : traitez-les avec discrétion.

- 1 Ne partagez pas de capture du journal d'un client sans son accord.
- 2 Échangez dans MyNutrack plutôt que sur des messageries publiques.
- 3 Retirez un client qui ne souhaite plus être suivi.

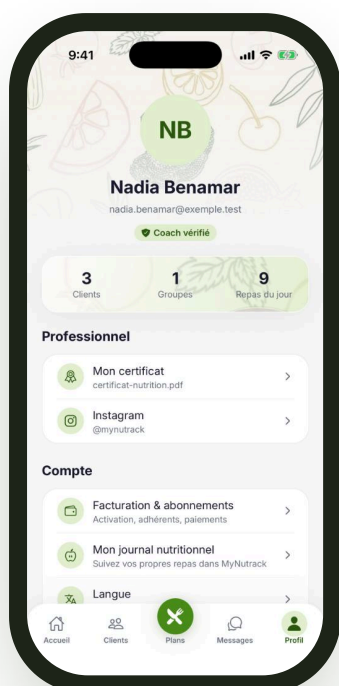


Astuce · MyNutrack aide à suivre l'alimentation ; il ne pose pas de diagnostic médical. Orientez vers un médecin en cas de doute sur la santé d'un client.



Profil, paramètres et support

L'onglet Profil réunit votre compte Coach, votre certificat, la facturation, la langue et le support.



1 Votre profil

Votre nom, votre e-mail, le badge « Coach vérifié » et vos chiffres : clients, groupes, repas du jour.

Mon certificat

Ouvre le certificat envoyé avec votre candidature.

Réseaux sociaux

Les profils ajoutés à l'inscription.

Facturation & abonnements

Activation, adhérents, paiements (chapitre 10).

Mon journal nutritionnel

Suivez vos propres repas dans MyNutrack.

Langue

Français, العربية ou English, ou la langue de votre téléphone.

Contacter le support

Écrivez à notre équipe depuis l'application.

Se déconnecter

Quitte votre compte sur cet appareil.

 **Astuce** · Mot de passe oublié ? Touchez « Mot de passe oublié ? » sur l'écran de connexion. Pour changer votre certificat ou vos réseaux, écrivez au support.

2 Contacter le support

Dans l'application : Profil → « Contacter le support ». Par e-mail : support@mynutrack.site.

Questions fréquentes

Combien coûte l'inscription Coach ?

L'activation du compte Coach coûte 1999 DA, une seule fois, après la validation de votre candidature. Elle n'est jamais redemandée.

Combien coûte un adhérent ?

500 DA par mois et par adhérent, payés par vous, le coach. Le mois commence quand l'adhérent accepte votre invitation.

Pourquoi mon compte est-il en attente ?

Notre équipe vérifie chaque certificat à la main. Vous recevez une notification et un e-mail dès la décision ; « Vérifier le statut » met l'écran à jour.

Comment activer mon compte ?

Une fois validé, connectez-vous à l'Espace Coach web avec le même compte et payez l'activation par carte CIB, EDAHABIA ou virement CCP.

Comment créer un repas ?

Plans → Bibliothèque → Repas → « Nouveau repas » : un nom, un type, des aliments et leurs quantités. Les calories se calculent toutes seules.

Comment attribuer un plan ?

Publiez le plan, puis « Planifier » (ou « Envoyer » sur le web) : choisissez la date de début et les clients ou groupes. Pour un seul client, ouvrez sa page → « Envoyer un plan ».

Comment inviter un adhérent ?

Mes clients → « Inviter un client », avec l'e-mail de son compte MyNutrack. Il accepte depuis son application.

Que faire si mon paiement échoue ?

Si la page indique « Paiement non abouti », vous n'avez pas été débité : réessayez, choisissez une autre carte ou payez par CCP. Pour un CCP refusé, le motif s'affiche : corrigez la référence.

Comment renouveler un abonnement ?

Facturation → « Renouveler » sur la ligne de l'adhérent. Avant la fin, le mois s'ajoute aux jours restants ; après expiration, il commence le jour du paiement.

Pourquoi l'accès d'un adhérent est-il bloqué ?

Son mois d'accès au coaching est terminé (« Accès expiré »). Tout est conservé : renouvelez et l'accès se rouvre aussitôt.

Mes valeurs sont-elles pour 100 g ?

Non : vous saisissez les valeurs de la portion que vous indiquez (ex. 80 g, ou 1 pièce). MyNutrack les convertit pour toute autre quantité.

Comment contacter le support ?

Dans l'application : Profil → « Contacter le support ». Par e-mail : support@mynutrack.site.

Vous êtes prêt à accompagner vos premiers adhérents !

Gardez ce guide sous la main et retrouvez sa dernière version en ligne. Une question ? Notre équipe vous répond.



Guide en ligne

mynutrack.site/guide



Contactez le support

support@mynutrack.site



Site MyNutrack

www.mynutrack.site



Application MyNutrack · App Store

apps.apple.com



Application MyNutrack · Google Play

play.google.com