

Par où commencer avec LifeSpeak

Mieux-être holistique

LifeSpeak, une solution holistique et personnalisée, offre un soutien d'experts et des milliers de cours de mise en forme, de conseils en matière de nutrition et de formations en santé mentale à la demande.



Activer votre compte LifeSpeak

1

Visitez le portal.lifespeak.com sur un ordinateur ou téléchargez l'application de LifeSpeak *Mieux-être holistique*.

iOS Android

2

Entrez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe.

Si vous avez oublié votre mot de passe, cliquez sur « Mot de passe oublié? » pour le réinitialiser

Besoin d'aide pour ouvrir une session? Communiquez avec le soutien de LifeSpeak au

member.support@lifespeak.com.

Voici huit conseils pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre expérience LifeSpeak :

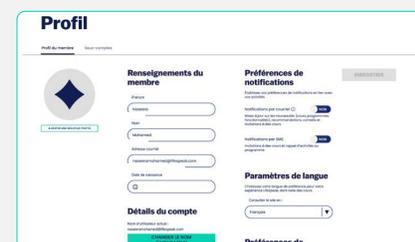
1

Choisissez votre objectif afin d'obtenir du contenu personnalisé pour l'atteindre.



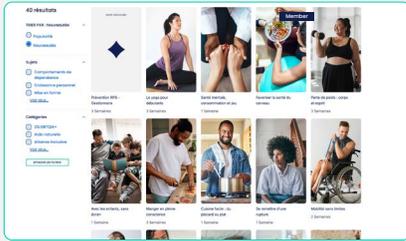
2

Remplissez votre profil pour personnaliser votre expérience LifeSpeak *Mieux-être holistique*. Sélectionnez « Profil » dans le menu déroulant pour téléverser une photo de profil, indiquer vos préférences langagières et définir les paramètres de notification.



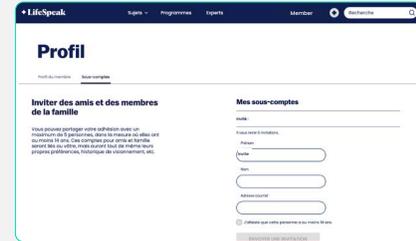
3

Choisissez un cours selon vos préférences. Vous pouvez filtrer les cours par catégorie, niveau, groupe musculaire ciblé, équipement, durée et autre.



4

Invitez jusqu'à cinq amis et membres de la famille à profiter de LifeSpeak *Mieux-être holistique* avec vous, ou par eux-mêmes.



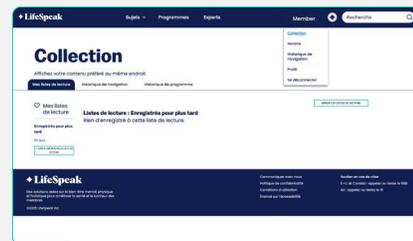
5

Visionnez un cours! Choisissez parmi plus de 1 400 cours de mise en forme, de nutrition et de pleine conscience pour tous les goûts, peu importe votre âge ou votre niveau de capacité.



6

Vous avez particulièrement aimé un cours? Ajoutez-le à votre collection! Cliquez sur « Collection » pour créer vos propres listes de lecture avec des cours que vous aimez ou que vous voulez visionner plus tard. Après avoir terminé un élément de contenu, la personnalisation par IA vous en propose un autre à venir, ainsi qu'une Prochaine étape à privilégier selon vos activités.



7

Joignez-vous à un programme de LifeSpeak *Mieux-être holistique* pour vous aider à garder le cap. Chaque programme comprend une série de cours pour vous aider à atteindre vos objectifs.



L'expérience visuelle et de navigation pourrait varier selon votre appareil.