Начните с одного шага

Не нужно изучать весь кабинет сразу.



1 **Зарегистрируйтесь**

Откройте yourbiocode.com и подтвердите почту по письму.

2 **Откройте Виту**

Подтвердите согласия. Вита сама начнёт настройку: расскажите о цели и своём распорядке, затем подтвердите ответы.

3 **Откройте «Сегодня» → «Шаг дня»**

Выполните задание и отметьте результат кнопкой. Можно написать Вите: «Шаг дня: получилось».

«Мой путь» покажет вашу текущую привычку и календарь отметок.

Расскажите - Вита заполнит

Настройка в диалоге бесплатна и не расходует лимит вопросов. Если вы уже настроили всё сами, повторно проходить не нужно.

Можно рассказать так:

«Хочу вернуть режим дня. Работаю дома. Готов уделять до 5 минут в день, удобнее вечером».

Вита уточнит недостающее. На вопросы о здоровье ответьте отдельно. Перед сохранением проверьте итог и нажмите «Подтверждаю, сохранить».

После настройки - 3 пробных вопроса

Они начисляются один раз после первой настройки, в том числе самостоятельной. Затем доступен 1 вопрос в неделю.

Голос, фото и анализы - по подписке.

Шаг дня - прямо в Telegram

Подключение бесплатное.
Отдельно оплачивать бота не нужно.

1 **Найдите подключение**

В кабинете откройте «Профиль» → «Уведомления» → «Telegram». Нажмите «Подключить».

2 **Перейдите к боту**

Прочитайте согласие на напоминания. Подтвердите его сами, откройте Telegram и нажмите «Начать» / Start.

3 **Выберите удобное время**

Получайте напоминания и отмечайте шаг кнопкой под сообщением. Прогресс связан с вашим кабинетом.

Для переписки подтвердите отдельное согласие.
Пробные и недельные вопросы общие с сайтом.
Напоминания и отметки бесплатны.