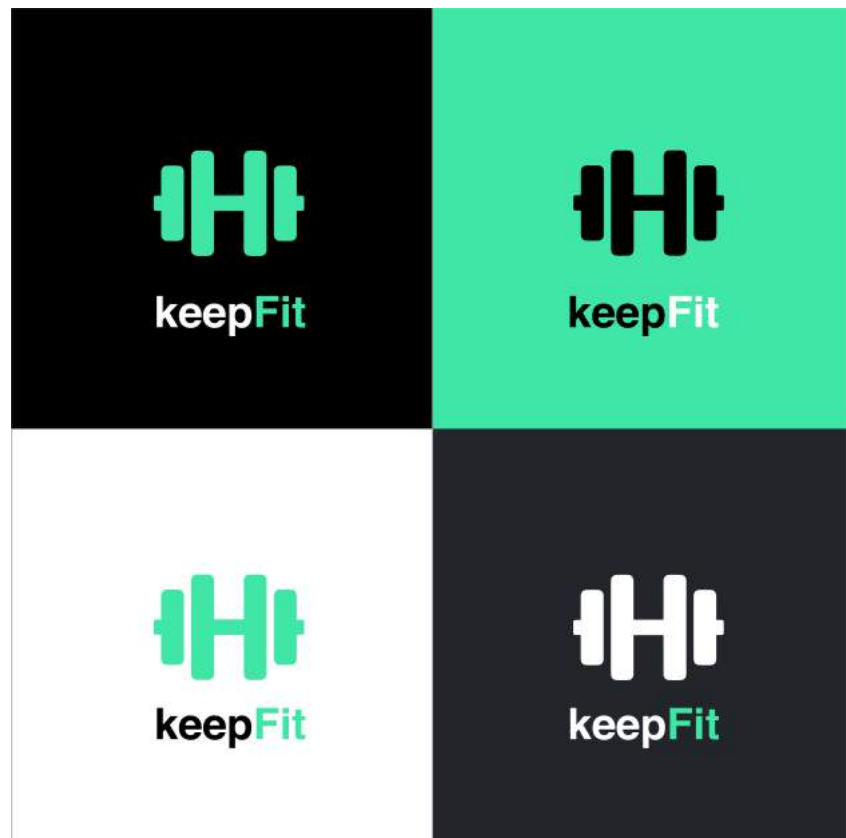
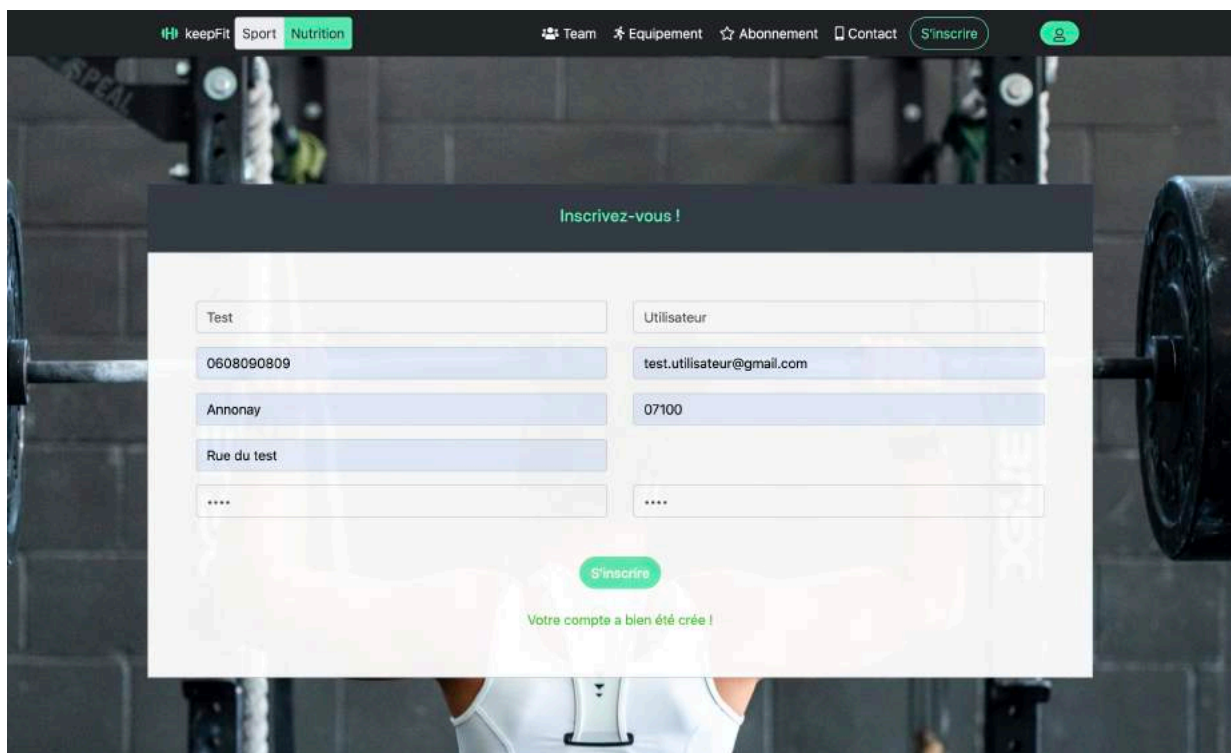
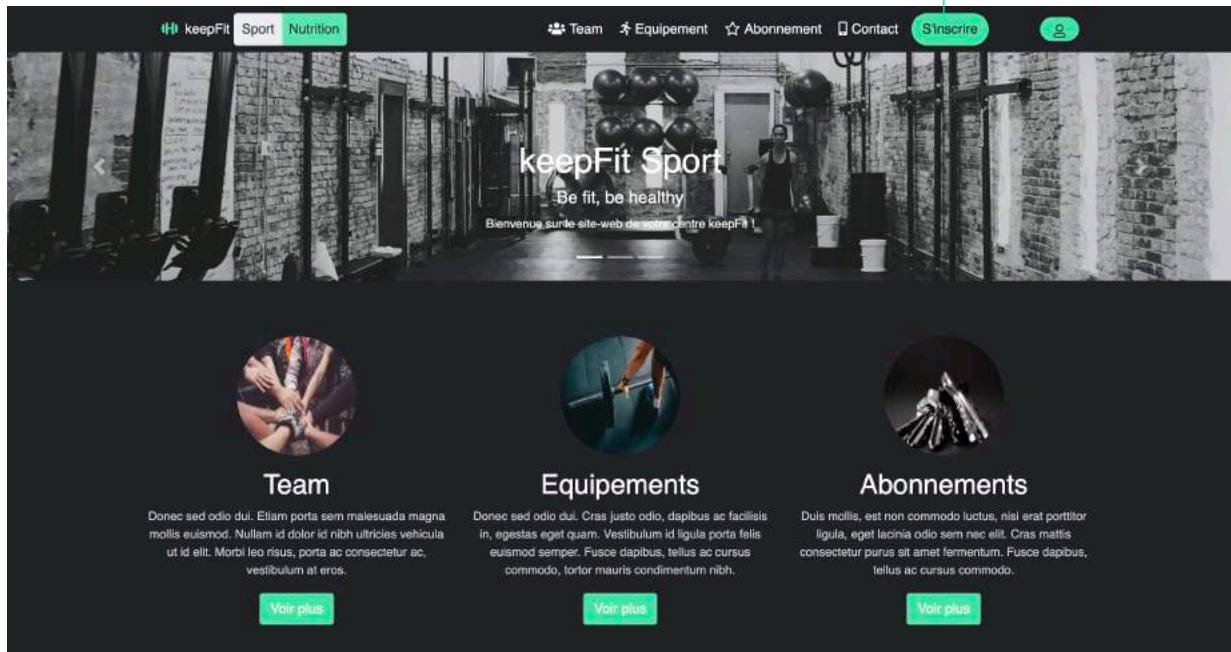


Manuel d'utilisation du site web keepFit



Créer un compte

Cliquer sur le bouton « S'inscrire »

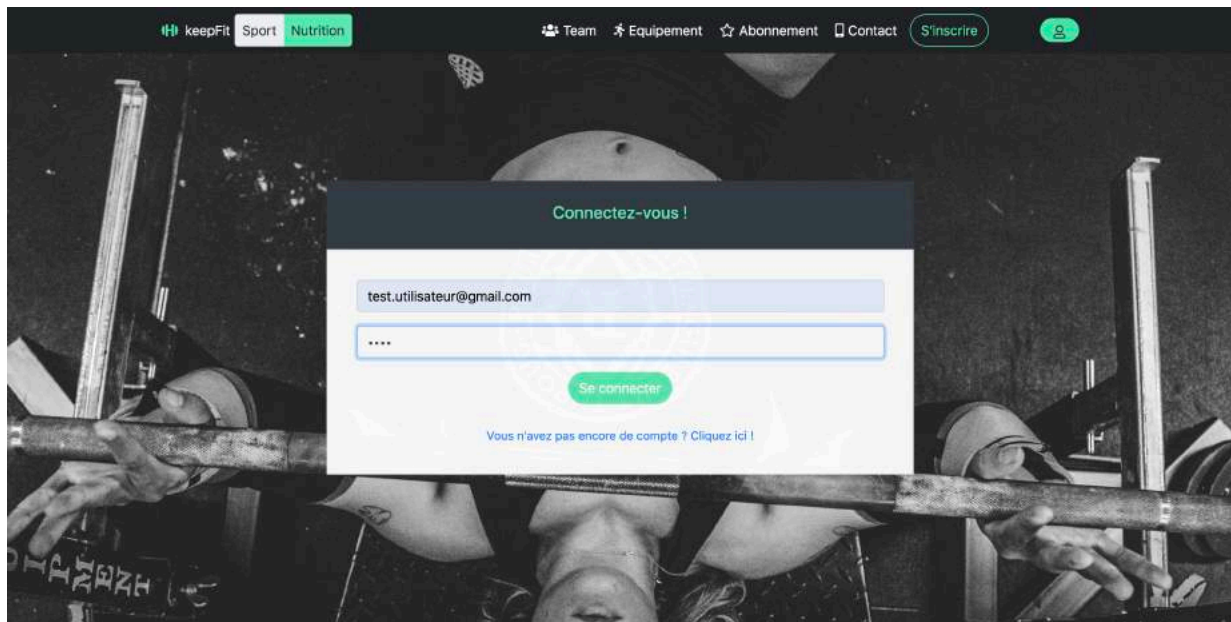
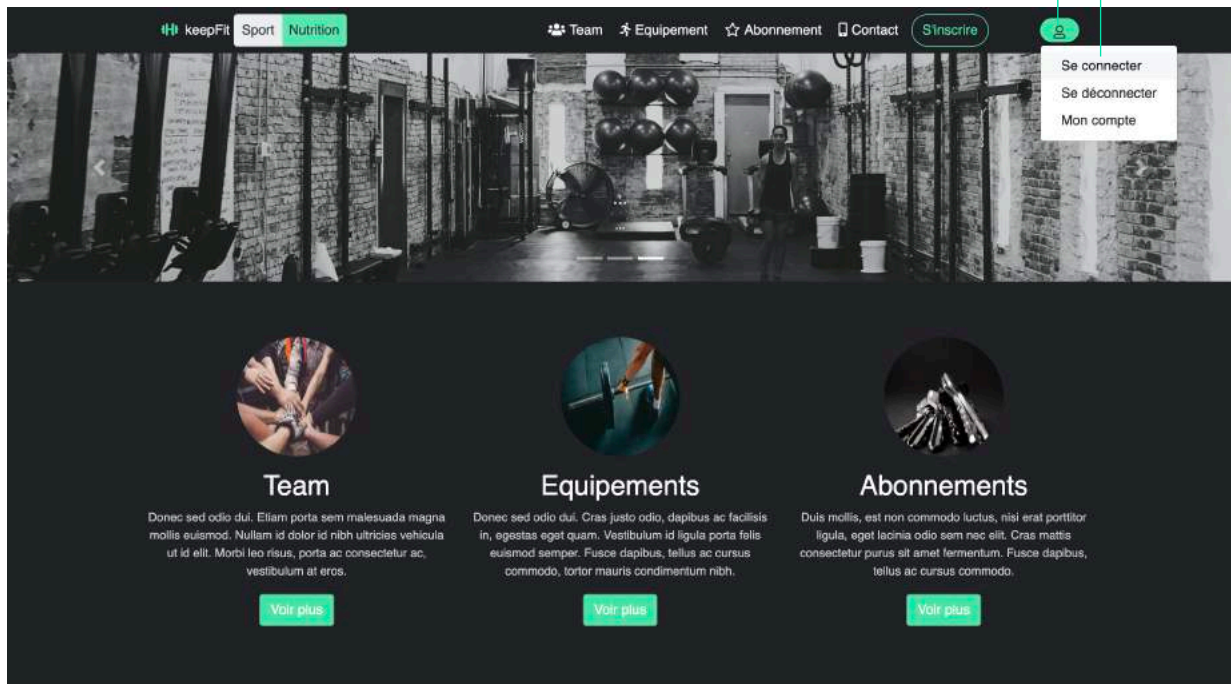


Pour réussir votre inscription respectez les consignes suivantes :

- > La confirmation de mot de passe doit être identique au mot de passe rentré
- > Utiliser un mail qui ne possède pas de compte
- > Utiliser un numéro de téléphone qui ne possède pas de compte et ne pas espacer son numéro
- > Tous les champs doivent être complétés

Se connecter

Cliquer sur le picto user, puis sur la section « Se connecter »

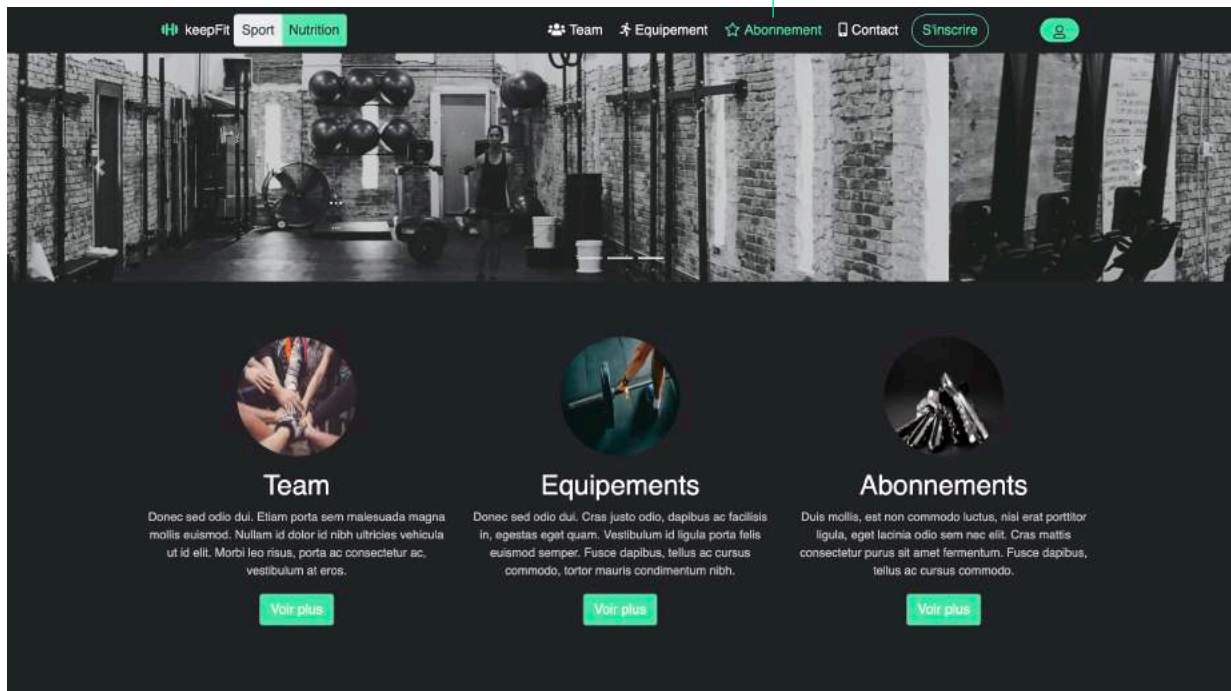


Pour réussir votre connexion respectez les consignes suivantes :

- > Avoir un compte
- > Utiliser un mail valide
- > Utiliser mot de passe valide

Choisir un abonnement 1/2

Cliquer sur « Abonnement » »

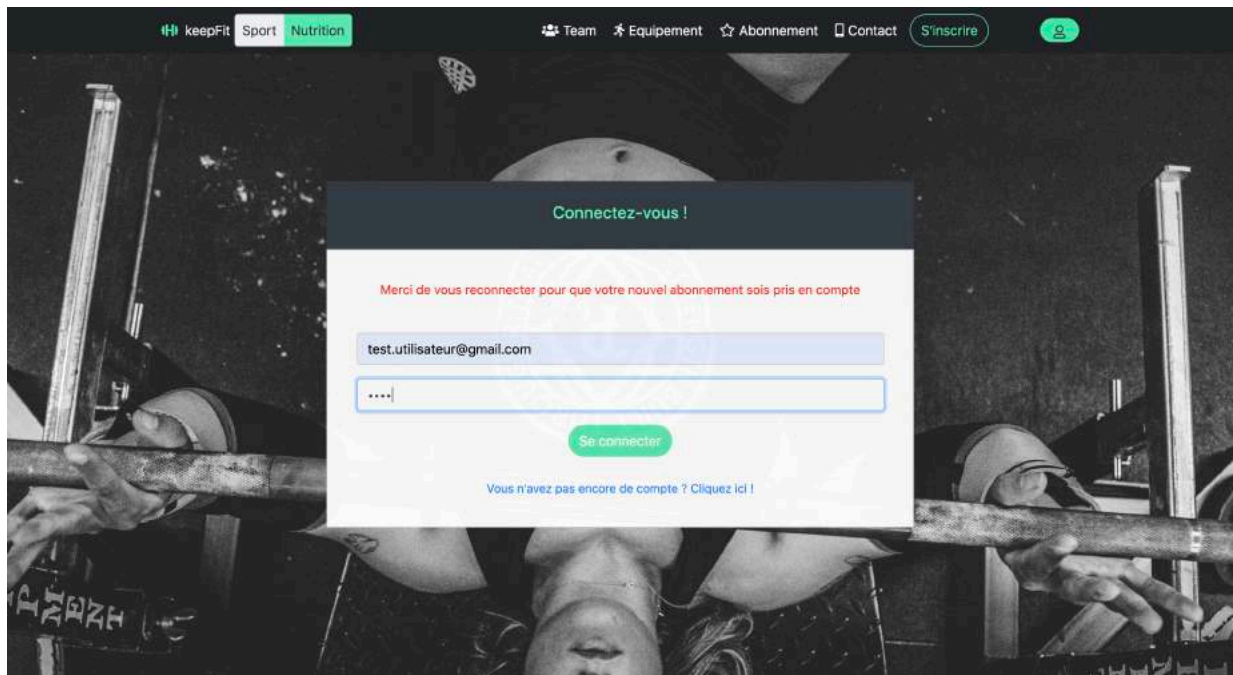


Choisissez un abonnement, ici nous sélectionnons la formule PLUS



Choisir un abonnement 2/2

Pour valider votre abonnement reconnectez-vous

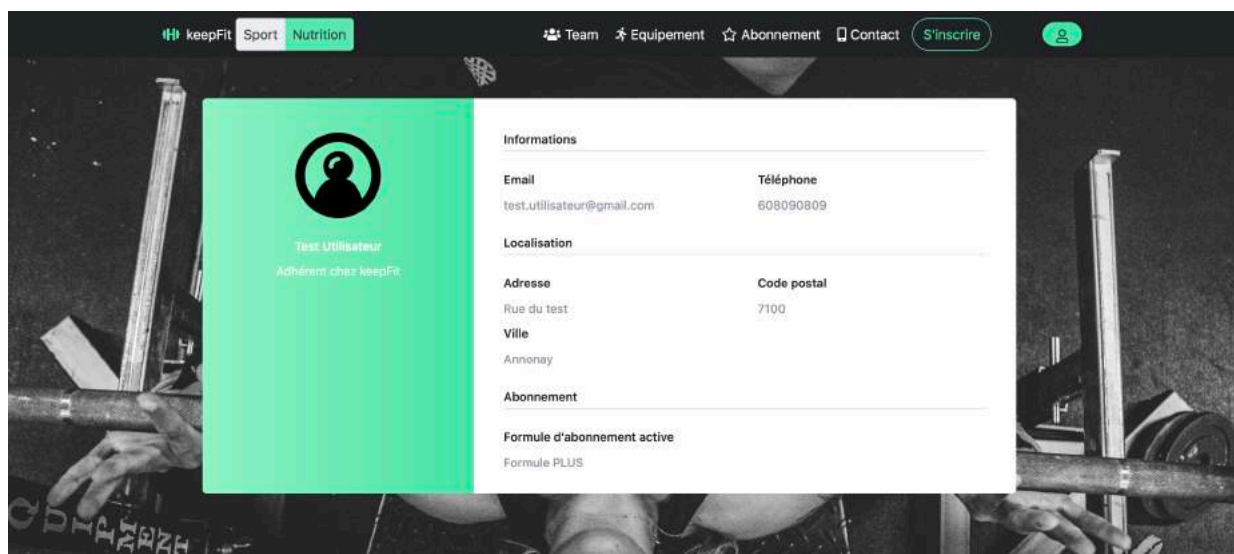
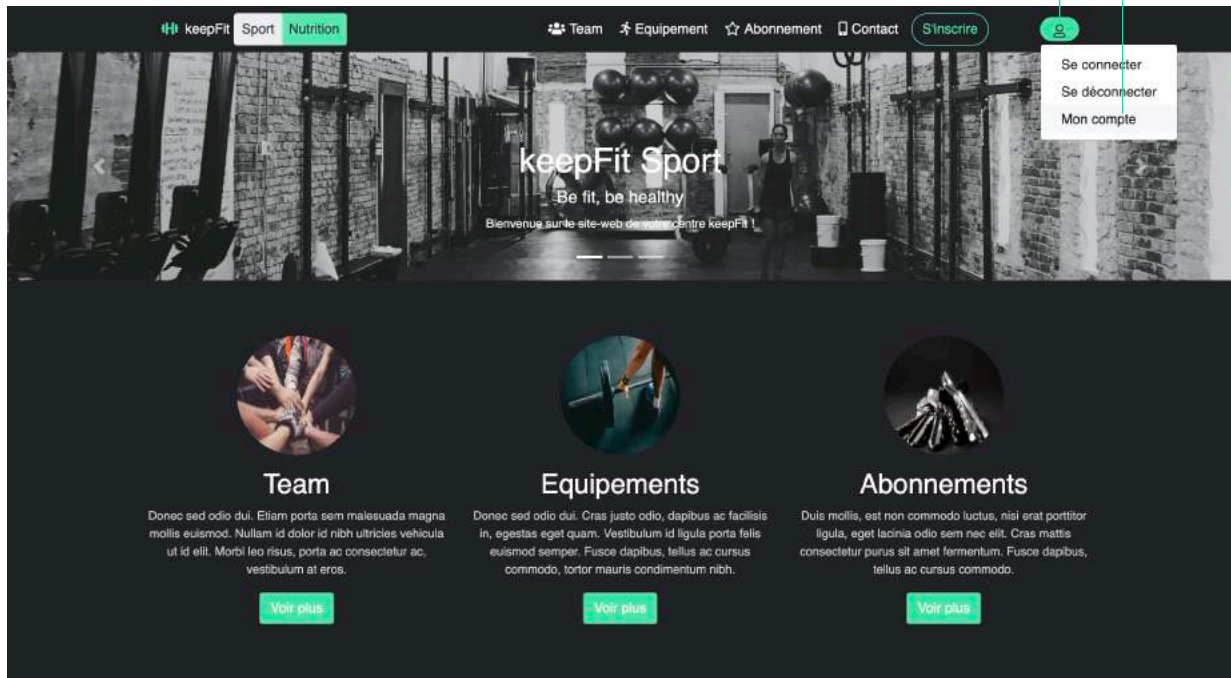


Pour réussir le choix de votre abonnement respectez les consignes suivantes :

- > Avoir un compte
- > Être connecté

Accéder a son compte

Cliquer sur le picto user, puis sur la section « Mon compte »

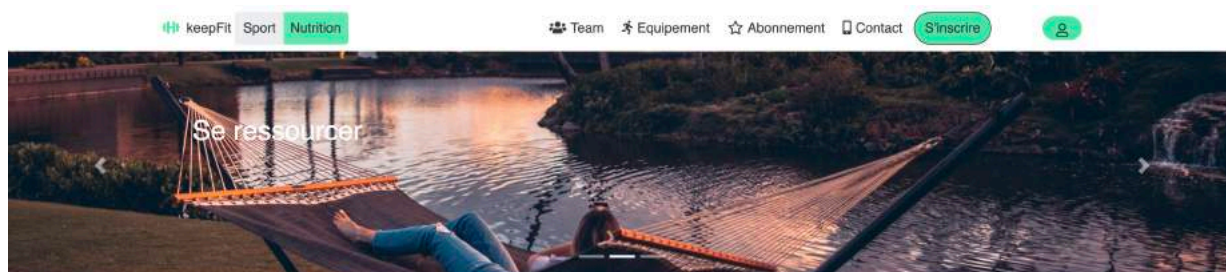
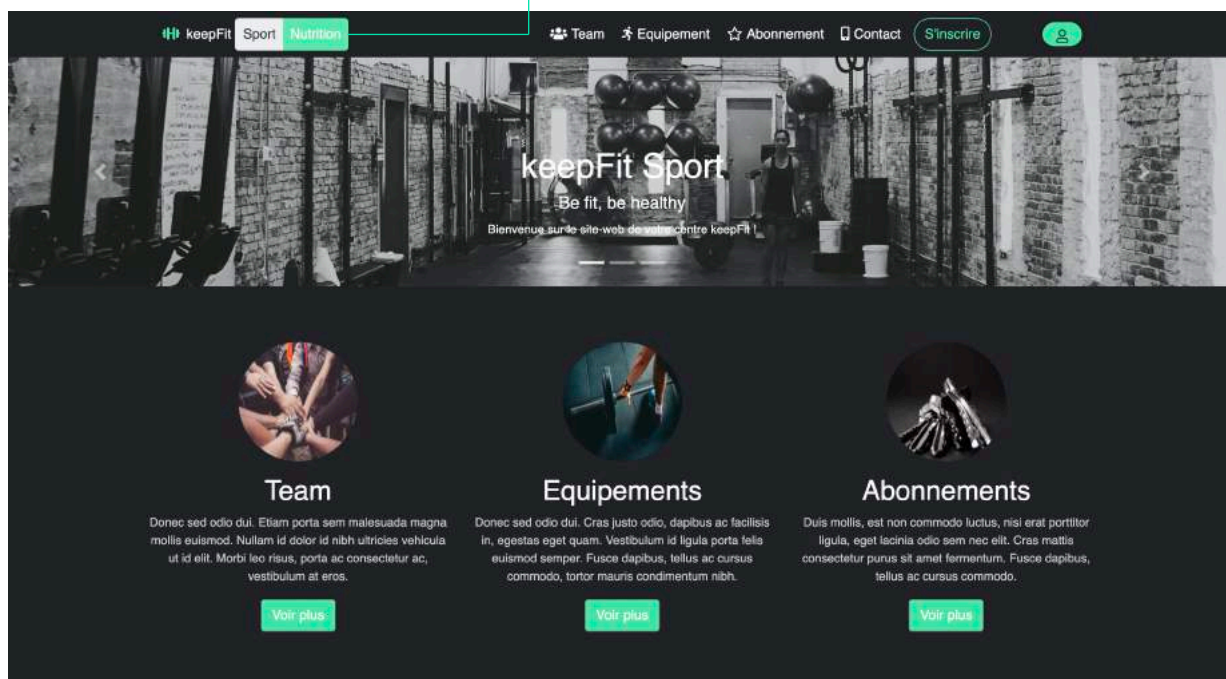


Une vue sur vos informations est disponible :

- > Informations de compte utilisateur
- > Informations de localisation utilisateur
- > Information sur l'abonnement utilisateur (ici la formule PLUS sélectionné en amont)

Accéder et profiter du service nutrition 1/2

Cliquer sur le bouton « Nutrition »



Recettes

Ces recettes spécialement conçues pour des sportifs tels que vous ont été soigneusement élaborées et imaginées par notre nutritionniste en chef !

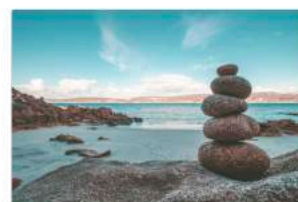
[En savoir +](#)



Conseils de pro

Envie de vous améliorer, de perdre du poids, de gagner en masse musculaire ? Nos professionnels sont là pour vous aider et vous accompagner dans vos objectifs, alors n'attendez plus !

[En savoir +](#)



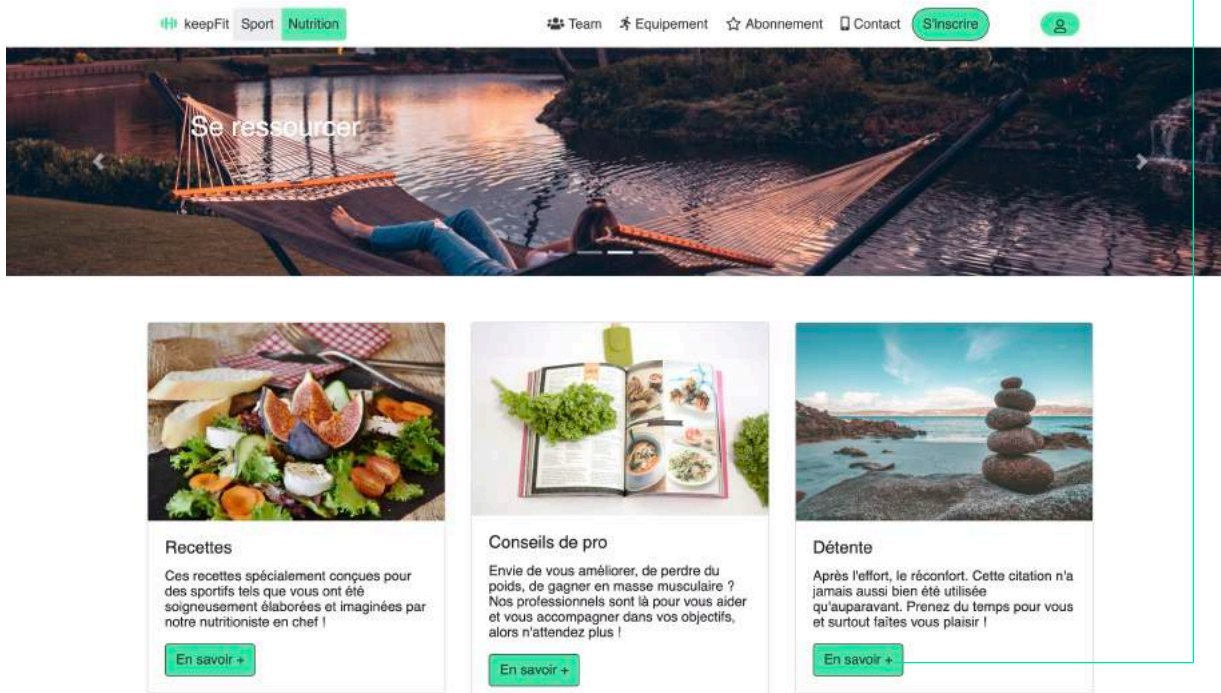
Détente

Après l'effort, le réconfort. Cette citation n'a jamais aussi bien été utilisée qu'aujourd'hui. Prenez du temps pour vous et surtout faites vous plaisir !

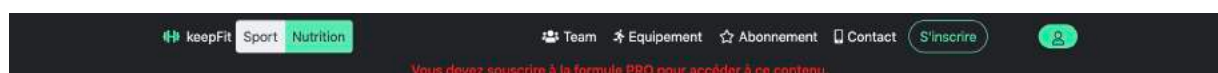
[En savoir +](#)

Accéder et profiter du service nutrition 2/2

Cliquer sur le bouton « En savoir + » dans une des sections



Il faut détenir l'abonnement PRO pour accéder aux contenus nutrition



Pour profiter du service nutrition respectez les consignes suivantes :

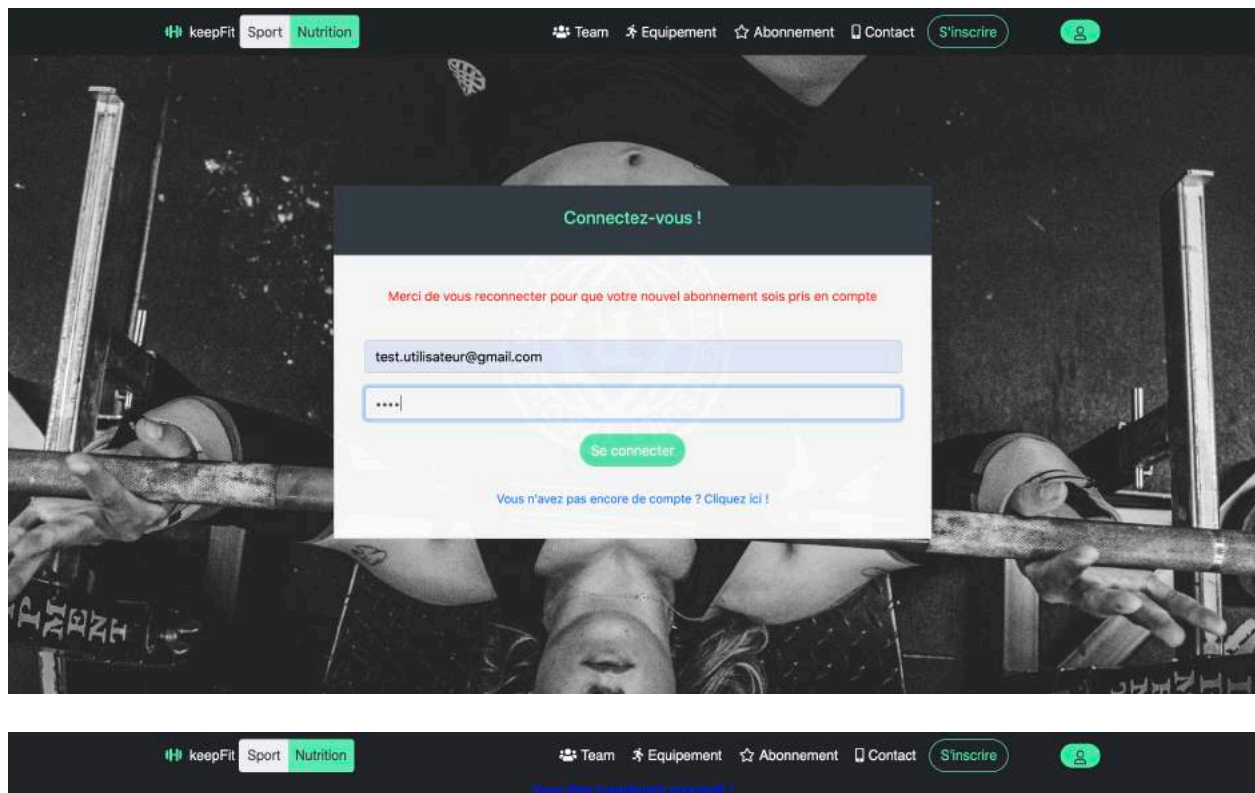
- > Posséder un compte
- > Être connecté
- > Posséder l'abonnement PRO
- > Suivre le tutoriel « Modifier son abonnement » ci-dessous

Modifier son abonnement 1/3

Cliquer sur le bouton « S'ABONNER » dans la formule PRO

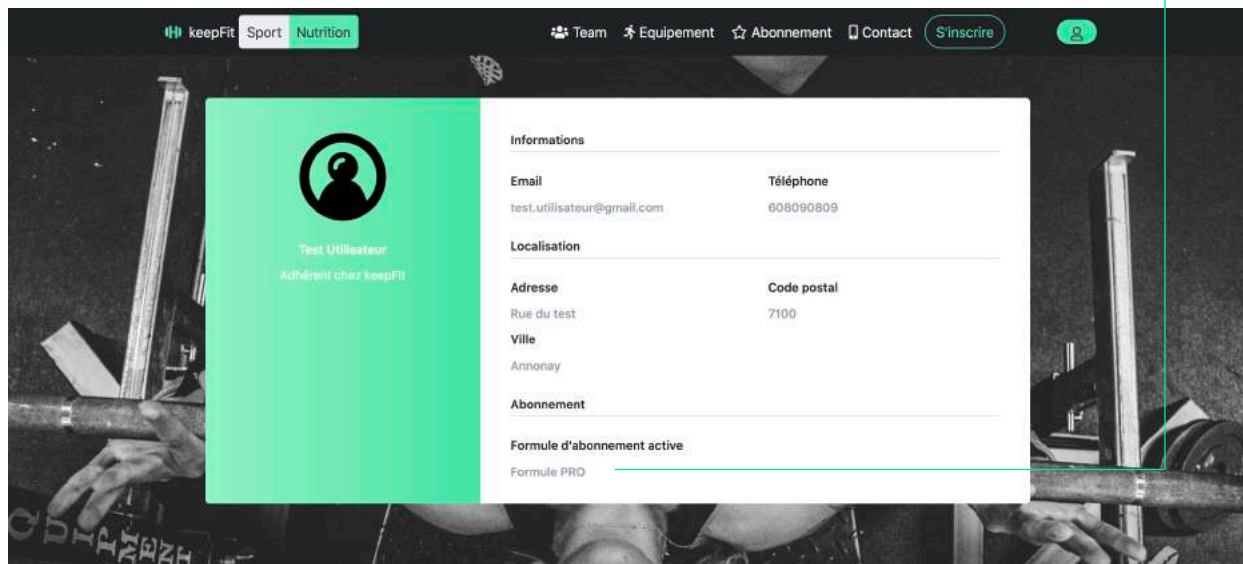


Reconnectez vous pour prendre en compte la modification d'abonnement

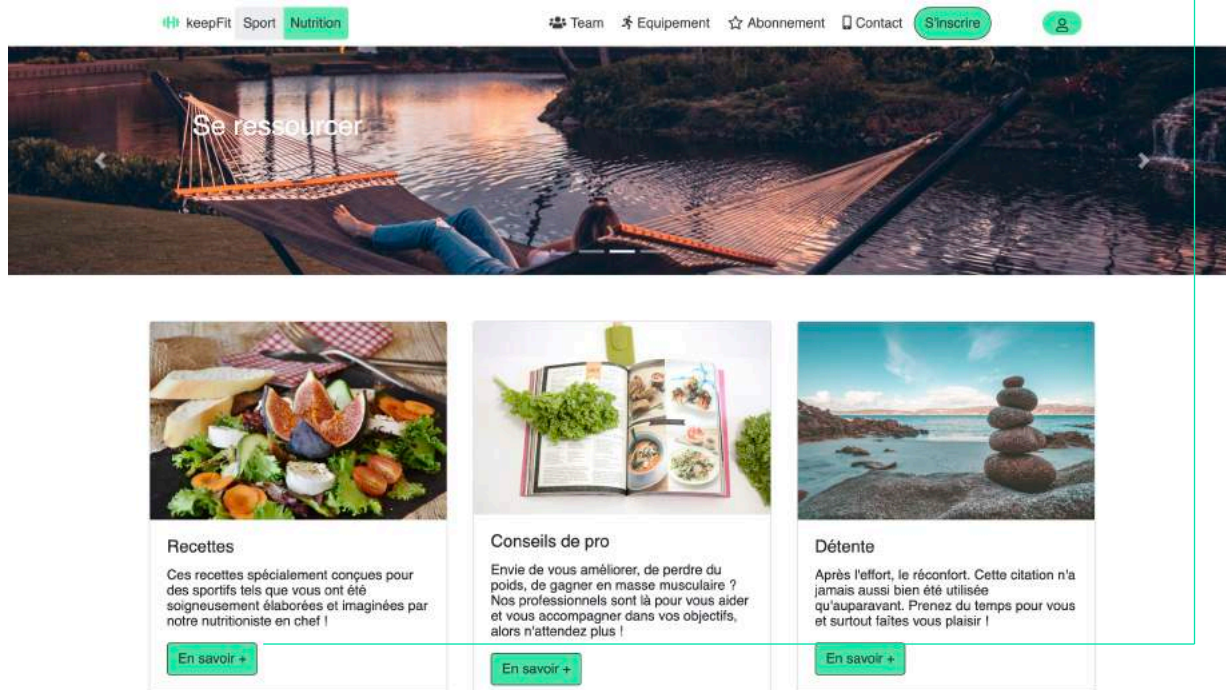


Modifier son abonnement 2/3

Vérifier la modification dans la section « Mon compte »



Retournez dans la section « Nutrition » et cliquer sur « En savoir + »



Modifier son abonnement 3/3

Les sections « Nutrition » sont maintenant disponibles


[keepFit](#) [Sport](#) [Nutrition](#)

[Team](#) [Equipment](#) [Abonnement](#) [Contact](#) [S'inscrire](#) [Profil](#)

[Retour](#)


Nos idées recettes

À manger sans modération !




GAUFRES COURGETTE, TRUITE FUMÉE ET SAUCE AU YAOURT

- 100 g de farine complète bio (ou semi-complète, d'épeautre, petit épeautre ou un mix)
- 1 œuf bio
- 2 courgettes
- 4 tranches de truite fumée bio (ou saumon fumé bio)
- 1 poignée d'épinards frais
- 1 yaourt (nature, 0 %, soja...) 1 filet de jus de citron
- 1 brin de ciboulette ou de coriandre huile d'olive
- sel, poivre



BROCHETTES DE POULET THAÏ

- 800 g de poulet en morceaux
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 noix de gingembre
- 1 ou 2 tiges de citronnelle
- 1 petit piment
- 400 g de crème de coco
- 3-4 feuilles de citron kaffir
- 400 g de pois gourmands ou de cocos plats
- poivre du moulin
- huile de sésame

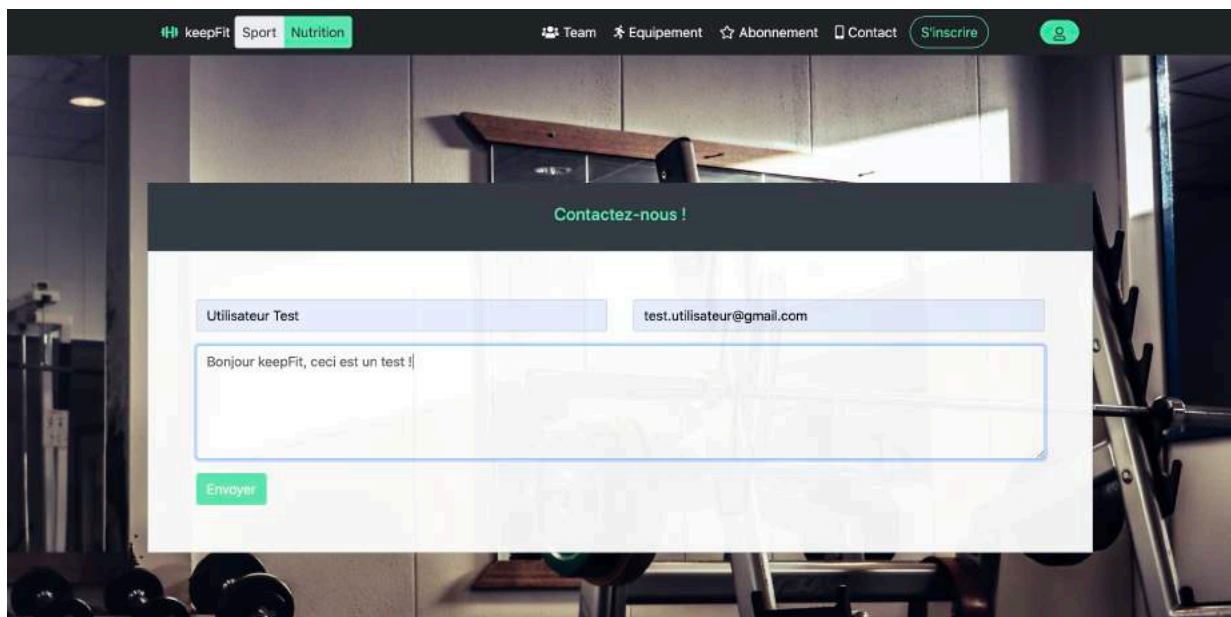
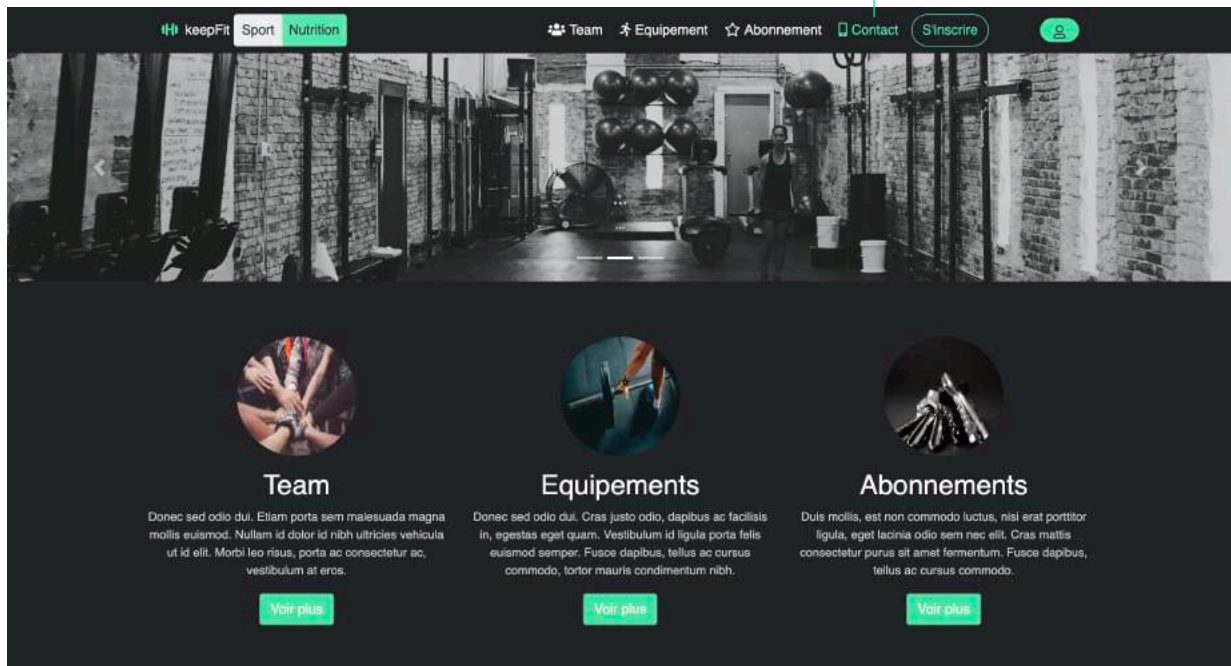


NOUILLES SOBA AUX CREVETTES

- 100 g de pois gourmands
- 100 g de nouilles soba
- 1 cube de bouillon
- 1/2 cm de gingembre
- 1 oignon de printemps
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile de sésame
- 150 g de crevettes
- 1 cuillère(s) à soupe de coriandre hachée
- 25 g de saïcorne
- 1 cuillère(s) à café de curcuma
- 1/2 cuillère(s) à café de sirop d'agave
- 1 cuillère(s) à café de sauce tamari
- 1 cuillère(s) à café de graines de sésame
- citron vert

Contacter

Cliquer sur « Contact »



Pour réussir à envoyer votre message respectez les consignes suivantes :

- > Posséder un compte
- > Être connecté
- > Utiliser l'adresse liée à votre compte
- > Tous les champs doivent être complétés