



## Wat goed dat ook jij gaat werken aan je geluk, gezondheid en motivatie!

### Klaar voor de start

- Je ontvangt een mail van Tsuru waarin je wordt uitgenodigd om een account aan te maken. Let op: deze uitnodiging is maar een week geldig!
- Nadat je een account hebt aangemaakt download je de Tsuru App in Google Play of de App Store

### De eerste keer inloggen

- Je logt in met de accountgegevens die je hebt aangemaakt
- Vul je persoonlijke gegevens verder aan
- Maak een foto van jezelf !
- Vul de verschillende vragenlijsten in op de gebieden Psyche, Stress, Slaap, Bewegen, Voeding en Motivatie. Wees gerust, dit gaat erg snel
- Bekijk per gebied je profiel. Herken je jezelf? Let ook op de kleur die verschijnt om de foto in het homescherm

### Aan de slag!

- Je ontvangt vanaf nu elke dag 1 of meerdere uitdagingen. Dit zijn kleine *challenges* die je steeds een stapje verder brengen
- Lees de uitleg en de bijbehorende blog. Dan weet je waarom we je deze *challenge* geven en wat de achtergrond is
- Kies voor 'accepteren' en ga de uitdaging aan
- Dagelijks vragen we hoe je je voelt én of je zin hebt in je werkdag
- Wekelijks vragen we je kort de week te evalueren via de voortgangsvragen
- Heb je de eerste voortgangsvragen ingevuld? Dan ontvang je per e-mail jouw Tsuru Profielrapport. Hierin staat je profiel zeer uitgebreid beschreven en krijg je interessante achtergrondinformatie. Neem hier een keer echt de tijd voor.
- Met alles wat je doet in de Tsuru App ontvang je Power Coins
- Like ons op Facebook: @TsuruApp voor meer leuke blogs en weetjes
- Meld je aan voor onze nieuwsbrief via [www.tsuru.nl](http://www.tsuru.nl) om de hoogte te blijven van ontwikkelingen in de Tsuru App

### Hulp nodig?

- Heb je een vraag? Kijk eerst eens op [www.tsuru.nl/support](http://www.tsuru.nl/support) Niet gevonden, stuur dan een mail naar [support@tsuru.nl](mailto:support@tsuru.nl)
- Meld alsjeblieft je foutmeldingen en stel je vraag als je deze hebt. We helpen je graag en we worden er beter van!