

belosophie

Benutzer-Tutorial

Dein Leitfaden für belosophie
Metabolisch. Mediterran. Mit Genuss.

Version 5.0 | 2026

1. Registrierung & Onboarding

1 Konto erstellen

Öffne belosophie.com und klicke auf "Anmelden". Du kannst dich mit E-Mail/Passwort oder Google registrieren. Kostenlos, keine Kreditkarte nötig.

2 Passwort wählen

Mindestens 6 Zeichen. Die App zeigt dir die Stärke: Grossbuchstabe, Zahl und Sonderzeichen machen es sicher. Bestätigung nötig.

3 Onboarding (2 Minuten)

Nach der Registrierung füllst du 5 kurze Abschnitte aus:

- Ziele & Körper (Alter, Grösse, Gewicht, Zielgewicht)
- Hormone & Zyklus (Zyklus-Status, Hitzewallungen, Schilddrüse)
- Medikamente (Levothyroxin, Ozempic, Antidepressiva etc.)
- Lebensstil (Haut, Gelenke, Energie, Stress)
- Ernährung (Mahlzeiten, Heisshunger, Präferenzen)

4 GLÖW Score erhalten

Am Ende berechnet die App deinen persönlichen GLÖW Score (0-100). Das ist dein Ausgangspunkt.

2. Dashboard - Deine Zentrale

Nach dem Login landest du auf deinem Dashboard. Hier siehst du alles auf einen Blick:

1 Glow Score

Dein persönlicher Score (0-100) mit Breakdown: Haut 30%, Taille 20%, Energie 20%, Schlaf 20%, Training 10%. Grün = super, Gelb = Potenzial, Rot = los gehts!

2 Selfie-Check

Tippe auf die Kamera und mach ein Selfie. Die KI analysiert Hautglanz, Hydratation, Pigmentierung, Augenringe. Mach es täglich für den Trend.

3 Medikamenten-Timer

Falls du im Onboarding Medikamente angegeben hast, zeigt das Dashboard Erinnerungen: z.B. "Levothyroxin 07:00 - Nüchtern, 60 Min vor Frühstück".

4 Deine Termine

Gebuchte Video-Calls mit Belinda werden hier angezeigt. Datum, Uhrzeit, "Bestätigt" Badge.

5 Nächste Schritte

Die KI gibt dir 3-4 konkrete Aktionen für den Tag.

3. Ernährungs-Tracking

1 Mahlzeit fotografieren

Gehe zu "Tracking". Neben jeder Mahlzeit (Frühstück, Mittag, Abend, Snack) ist ein Kamera-Symbol. Tippe darauf und fotografiere dein Essen.

2 KI-Analyse lesen

Die KI analysiert automatisch: Kalorien, Protein, Kohlenhydrate, Fett. Plus Balance-Check: Wie gut tut die Mahlzeit deinem Körper?

3 Text ergänzen

Optional: Beschreibe die Mahlzeit kurz ("Quinoa Bowl mit Lachs"). Das verbessert die Analyse.

4 Stimmung & Energie

Wähle 1 von 5 Smileys und stelle den Energie-Slider ein. Die KI erkennt Muster über die Zeit.

5 Gewohnheiten

Hake täglich ab: 8 Gläser Wasser, Gemüse gegessen, 10 Min Spaziergang, Achtsam gegessen, Protein bei jeder Mahlzeit.

4. KI-Ernährungscoach

Dein persönlicher KI-Coach mit 4 Kompetenzen: Ernährung, Fitness, Coaching, Stil & Farbe.

1 Text-Chat

Stelle beliebige Fragen: "Was esse ich bei Heisshunger?", "Rezept mit viel Protein?", "Welche Farben stehen mir?"

2 Foto senden

Tippe auf das Büroklammer-Symbol und sende ein Foto: Mahlzeit, Zutatenliste, Outfit. Der Coach analysiert visuell.

3 Spracheingabe

Tippe auf das Mikrofon-Symbol und sprich. Die KI wandelt Sprache in Text um. Ideal unterwegs.

4 Vorlesen lassen

Aktiviere den Lautsprecher oben rechts. Jede Antwort wird auf Deutsch vorgelesen.

5. Glow Score & Selfie-Analyse

1 Selfie-Analyse

Dashboard > Selfie-Check. Die KI bewertet: Glanz, Hydration, Gleichmässigkeit, Augenbereich, Pigmentierung. Ergebnis wird gespeichert.

2 Körpermasse

Glow-Modul: Wöchentlich Taille, Oberarm, Hüfte messen. Trends jenseits der Waage.

3 Spezialbereiche

Hashimoto (TSH-Trends, Selen), Menopause (Hitzewallungen, Trigger-Analyse), Zyklus (Phasen, Temperatur).

6. Video-Calls buchen (Premium)

1 Call buchen

Dashboard > "Call buchen". Wähle ein Datum (Mo-Fr, Sa/So nach Verfügbarkeit) und eine Uhrzeit.

2 Zeitslots

Vormittag: 10:00-11:45 | Nachmittag: 14:00-15:45. Nur freigegebene Slots sind sichtbar.

3 Wochenregel

Max. 1 Call pro Kalenderwoche. Wochen mit Termin sind farbig markiert.

4 Vorausbuchen

Buche beliebig viele Wochen im Voraus für bessere Planbarkeit.

5 Bestätigung

E-Mail-Bestätigung von info@belosophie.com. 24h vorher: Erinnerungs-E-Mail.

6 Stornieren

In "Deine Termine" auf X klicken. E-Mail-Bestätigung der Stornierung.

7. belosophie LIFE

Über die App hinaus: Persönliche Beratungstage mit Belinda.

1 Stil- & Farbberatung

Farbanalyse, Garderoben-Check, Shopping-Begleitung. Finde deine Power-Farben und deinen authentischen Stil.

2 Einrichtungsgestaltung

Raumkonzept, Farbwelt, Wohlfühl-Atmosphäre. Dein Zuhause als Kraftort.

3 Coaching & Mediation

Life-Coaching, Konfliktlösung, persönliche Strategie. Für Klarheit in jeder Lebenslage.

4 Glow-Intensiv-Tag

Ernährung + Stil + Mindset an einem Tag. Dein persönliches Komplett-Makeover.

Tagessatz: CHF 1'250 inkl. MwSt., Spesen nach effektiven Kosten. Anfragen per Chat oder info@belosophie.com

8. Tarife

1 Gratis (CHF 0)

Ernährungs-Tracking, Glow Score Vorschau, KI-Coach Teaser, 7 Tage testen.

2 Basis (CHF 29/Monat)

Alle 5 Module, unbegrenztes Foto-Tracking, KI-Multi-Experten-Coach, Selfie Glow-Analyse, Symptom-Heatmaps, PDF-Reports.

3 Premium (CHF 199/3 Monate)

Alles aus Basis + persönlicher Async-Chat mit Belinda (24h Antwort), individueller Plan, wöchentliche 15-Min Video-Calls, Zugang zu belosophie LIFE.

belosophie ist kein Medizinprodukt und ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Alle Inhalte basieren auf persönlichen Erfahrungen und wissenschaftlichen Daten. Kein Anspruch auf Vollständigkeit. Konsultiere immer deine Ärztin.