

# VOCHTLOG-APP

## INSTALLEREN

EENVOUDIG JE VOCHTMETINGEN  
BIJHOUDEN EN ANALYSEREN



### STAP 1

Download de VochtLog-app in de App store of Google Play.

### STAP 2

Druk op de 3 streepjes rechtsboven.



### STAP 3

Druk op instellingen om je vochtbeperking toe te voegen.



### STAP 4

Stel je limiet in op bijvoorbeeld: 1500.



### STAP 5

Voeg elke drank toe in de app bijvoorbeeld: koffie, water of frisdrank etc. De app rekent dan alles voor je uit.



### TIP!

Je kunt de hoeveelheid in procenten aangeven. De app berekent dan automatisch hoeveel vocht er is opgenomen.

