

# APP MIAVITAD

## GUIDA D'USO COMPLETA

Benvenuto/a in **MiaVitaD**, l'app di Nature Light che ti aiuta a tracciare le sessioni con le lampade dotate della tecnologia **VITA D** e a monitorare le **unità internazionali (IU) di Vitamina D** stimate e assorbite dal tuo corpo in base al tuo **fototipo**.

### 1. COS'È MIAVITAD E A COSA SERVE

- **Funzione principale:** connettere lo smartphone alle lampade dotate della tecnologia **VITA D** per avviare, seguire e salvare le sessioni di esposizione.
- **Cosa misura:** le **IU di Vitamina D** stimate e accumulate durante la sessione, in base al **fototipo** selezionato.
- **Dove trovo i miei dati:** nella sezione **Informazioni** → **Sessioni**, con elenco e grafici.

Suggerimento: tieni sempre aggiornata l'app e carica la lampada; nella schermata di sessione è visibile anche l'**indicatore batteria** del dispositivo.

### 2. REQUISITI

- Smartphone iOS/Android con **connessione** attiva.
- Connessione a Internet necessaria per: **registrarsi**, **accedere**, **salvare** le sessioni e **visualizzare** lo storico e i grafici.
- Lampada dotata della tecnologia **VITA D** accesa fisicamente per avviare il conteggio.

### 3. PRIMO AVVIO, REGISTRAZIONE E ACCESSO

- **REGISTRAZIONE (REGISTRATI)**  
Se non hai un account, registrati con email e password:
  - **Username**
  - **Email**
  - **Password e Conferma Password** (icona dell'occhio per mostrare/nascondere)
  - Spunta **Accetto i termini e condizioni** (link dedicato)
  - Pulsante **Registrati**

La registrazione è obbligatoria per utilizzare l'app.

- **ACCESSO**

- Inserisci **email e password** per accedere.
- Se non ricordi la password, tocca **Password dimenticata**: inserisci la mail e riceverai una email con il link per **cambiare password**.
- Inserisci email e password.
- Se hai dimenticato la password, usa **Password dimenticata** (vedi punto 10).



### 3. FIRST LAUNCH, REGISTRATION AND LOGIN

- **REGISTRATION (SIGN UP)**  
If you do not have an account, register using an email address and password:
  - **Username**
  - **Email**
  - **Password and Confirm Password** (eye icon to show/hide)
  - Check **I accept the terms and conditions** (dedicated link)
  - **Sign Up** button

Registration is mandatory in order to use the app.

- **LOGIN**

- Enter your **email and password** to log in.
- If you do not remember your password, tap **Forgot Password**: enter your email address and you will receive an email with a link to **reset your password**.
- Enter your email and password.
- If you have forgotten your password, use **Forgot Password** (see section 10).



# MIAVITAD APP

## PROFESSIONAL USER GUIDE

Welcome to **MiaVitaD**! The Nature Light application designed to enable the tracking of sessions performed with lamps equipped with **VITA D** technology and the monitoring of estimated and absorbed **International Units (IU) of Vitamin D**, calculated based on the user's **phototype**.

### 1. WHAT IS MIAVITAD AND WHAT IS IT USED FOR

- **Main function:** connecting the smartphone to lamps equipped with **VITA D** technology in order to start, monitor, and save exposure sessions.
- **What it measures:** the estimated and **accumulated International Units (IU)** of Vitamin D during each session, based on the selected **phototype**.
- **Where to find your data:** in the **Information** → **Sessions** section, with session lists and graphs.

Tip: Always keep the app updated and keep the lamp charged. The session screen also displays the lamp's **battery indicator**.

### 2. SYSTEM REQUIREMENTS

- iOS or Android smartphone with an active internet **connection**.
- Internet is required to: **create an account**, **log in**, **save** sessions to the cloud, **view** graphs and history.
- Lamp equipped with **VITA D** technology physically switched on to start the counting.

## 4. NAVIGAZIONE DELL'APP

La navigazione è **semplice** e basata sulle icone in alto:

- **Freccia** < in alto a sinistra per tornare indietro.
- **Menu/icone** in alto per accedere alle sezioni (Dispositivi, Informazioni, Impostazioni, ecc.).
- Le pagine sono poche e lineari, pensate per arrivare rapidamente alla sessione e ai tuoi dati.

## 4. APP NAVIGATION

Navigation is **simple** and based on the icons at the top:

- **Back arrow** < in the top left to go back.
- **Menu/icons** at the top to access sections (Devices, Information, Settings, etc.).
- The pages are few and straightforward, designed to quickly access your sessions and data.

## 5. COLLEGARE UNA LAMPADA VITA D

- Apri **Dispositivi**.
- Se il **Bluetooth è disattivato**, appare una schermata dedicata con il pulsante per **Attiva Bluetooth**.
- Con Bluetooth attivo, tocca **Aggiorna** (icona ↻) per cercare lampade nelle vicinanze.
- Vedrai la lampada con:
  - Nome** es. VITA-D-93F0-3726
  - Distanza stimata** (es. ~0.54 m)
  - Stato** (Available)
  - Segnale** in dBm
- Attendi la connessione: verrai indirizzato/a alla **schermata di sessione**.



## 5. PAIRING A VITA D LAMP

- Open **Devices**
- **Enable Bluetooth** if prompted.
- Tap **Refresh** to scan for nearby lamps
- The lamp will appear with:
  - Device name** e.g. VITA-D-93F0-3726
  - Estimate distance** (e.g. ~0.54 m)
  - Status** (e.g. Available)
  - Signal strength** (dBm)

- Once connected, the app automatically redirects to the **Session Screen**.

Note: Leaving the session screen **disconnects** the lamp and automatically **saves** the active session.

Nota: uscire dalla schermata della sessione **disconnette** dal dispositivo e **salva** automaticamente la sessione corrente.

## 6. SCHERMATA DI SESSIONE

Avvio e stop della sessione

- **Per iniziare:** collega la lampada e **accendila fisicamente**. L'app avvia il conteggio **automaticamente** secondo il fototipo scelto.
- **Per fermare e salvare:**
  - **Spegni la lampada oppure**
  - **Esci** dalla schermata di sessione (back). In entrambi i casi la sessione viene **salvata online** e il dispositivo si **disconnette**.

Nota: è necessaria la **connessione a Internet** per salvare la sessione e vederla nello storico.



## 6. SESSION SCREEN

Starting and stopping a session

- **To start:** connect the lamp and **switch it on physically**. The app will **automatically** start the timer according to the selected phototype.
- **To stop and save:**
  - **Turn off the lamp, or**
  - **Exit** the session screen (back).
  - In both cases, the session is **saved online** and the device **disconnects**.

• Note: an **Internet connection** is required to save the session and view it in the history.

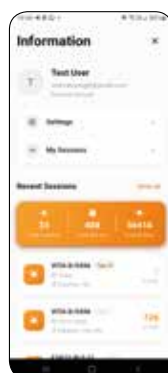
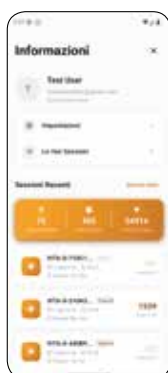
## 7. HOME → INFORMAZIONI

La pagina **Informazioni** mostra il tuo profilo (nome, email) e due scorciatoie:

- **Impostazioni** (Impostazioni)
- **Sessioni** (Sessioni)

Pannello "Sessioni recenti"

- **Sessioni totali:** numero totale sessioni (es. 75)
- **Minuti totali:** minuti totali (es. 465)
- **UI totali:** unità internazionali di Vitamina D totali (es. 54 916)
- Lista delle ultime sessioni con: data/ora, **Fototipo**
- (badge Type I/III), durata e Unità UI.



## 7. HOME → INFORMATION

The **Information** page displays your profile (name, email) and provides two shortcuts:

- **Settings**
- **Sessions**

"Recent Sessions" panel

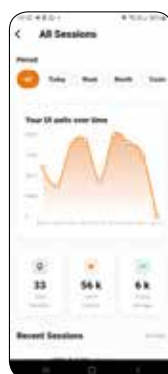
- **Total sessions:** total number of sessions (e.g., 75)
- **Total minutes:** total minutes (e.g., 465)
- **Total IU:** total International Units of Vitamin D (e.g., 54,916)
- List of recent sessions including: date/time, **phototype** (Type I/III badge), duration, and IU.

## 8. SESSIONI (STORICO E GRAFICI)

In **Informazioni** → **Sessioni** trovi lo storico completo/andamento nel periodo selezionato, con le seguenti informazioni:

- Sessioni totali (es. 75)
- UI totali (es. 55k units)
- Media UI/giorno
- **Elenco sessioni** in ordine cronologico con dettagli.

Suggerimento: usa **Month** per un controllo mensile dell'esposizione e **Custom** per confrontare settimane specifiche.



## 8. SESSION HISTORY AND GRAPHS

In **Information** → **Sessions** the user can view:

- Total sessions (e.g. 75)
- Total accumulated IU (e.g. 55k units)
- Average IU/day
- **Chronological list of sessions**
- Period-based analytics (Daily/Monthly/Custom)

Recommendations: use **Month** for routine monitoring, **Custom** for comparing specific intervals.

## 9. IMPOSTAZIONI

Apri **Informazioni** → **Impostazioni**.

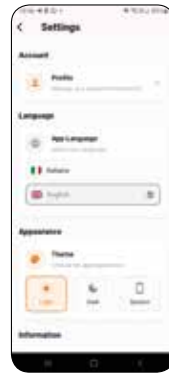
- **Lingua**
- **App Language:** Italiano o English

**Aspetto (Tema)**

- **Light, Dark** o System (adatta il tema all'impostazione del telefono). Il passaggio è immediato.

**Contatti & Legali**

- **Contattaci:** telefono, email, sede fisica.
- **Termini e Condizioni:** consultazione dei termini.



## 9.SETTINGS

Open **Information** → **Settings**.

- **Language**
- **App Language:** Italian or English

**Theme**

- **Light, Dark,** or System (adapts the theme to the phone's settings). The change is applied immediately.

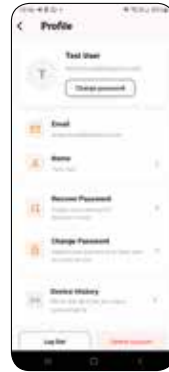
**Contacts & Legal**

- **Contact Us:** phone, email, physical address
- **Terms and Conditions:** view the terms

## PROFILO

Entra in **Profilo** per gestire i tuoi dati:

- **Email** (visualizzazione)
- **Name** (modificabile)
- **Password dimenticata** (procedura "Password dimenticata", vedi punto 10)
- **Cambia password** (cambia password dall'app)
- **Cronologia dispositivi** (lista dei dispositivi usati)
- Esci
- Elimina account (richiede reinserimento password)



## PROFILE

- Go to **Profile** to manage your personal data:
- **Email** (view only)
- **Name** (editable)
- **Forgot Password** ("Forgot Password" procedure, see section 10)
- **Change Password** (change your password from the app)
- **Device History** (list of used devices )
- Log Out
- Delete Account (requires password re-entry)

## 10. GESTIONE PASSWORD & ELIMINAZIONE ACCOUNT

**Password dimenticata**

- Raggiungibile dalla schermata di **login** o da **Profilo**.
- Inserisci l'**email** del tuo account.
- Clicca su **Invia**, se l'operazione va a buon fine vedrai una spunta verde.
- Riceverai una mail con il **link** di cambio password: **apri lo e imposta la nuova password**.



## 10. PASSWORD & ACCOUNT MANAGEMENT

**Forgot Password**

- Accessible from login or **Profile**
- Enter account **email**.
- Submit request
- Follow the reset **link** received via email

**Cambio password**

- In **Profilo** → **Cambia password**.
- Inserisci **password attuale e nuova password**.
- Conferma per salvare.



**Change password**

- In **Profile** → **Change password**.
- Enter current **password and new password**.
- Confirm to save.

Consiglio: usa una password lunga (almeno 8–12 caratteri, con lettere maiuscole/minuscole, numeri e simboli).

Tip: Use a long password (at least 8–12 characters, with upper/lowercase letters, numbers, and symbols).

**Eliminazione account**

- In **Profilo** → **Elimina account**.
- Per motivi di sicurezza, ti verrà chiesto di **reinscrivere la password**.
- Senza conferma l'operazione non procede.



**Delete Account**

- In **Profile** → **Delete account**.
- For security reasons, you will be asked to **re-enter your password**.
- The operation will not proceed without confirmation.

## 11. BUONE PRATICHE D'USO

- Seleziona il fototipo corretto prima di accendere la lampada.
- Non coprire i sensori e mantieni la distanza consigliata del produttore.
- Controlla lo stato batteria della lampada prima di iniziare.
- Salvataggio sessione: spegni la lampada o esci dalla schermata della sessione.
- Rivedi spesso i grafici in Sessioni per mantenere un'esposizione equilibrata.

## 12. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI (FAQ)

Non vedo la lampada nell'elenco dei dispositivi.

- Verifica che le connessioni siano attive e i permessi concessi.
- Avvicinati alla lampada e premi Aggiorna.
- Spegni/riaccendi la lampada e riprova.

Il conteggio UI non parte.

- Assicurati che la lampada sia accesa fisicamente.
- Controlla di aver selezionato il fototipo.
- Verifica la connessione (se esci dalla schermata ti disconnetti).

La sessione non si salva.

- Assicurati di essere connesso ad internet e di avere le connessioni attese.
- Controlla poi in Informazioni → Sessioni.

Ho cambiato telefono.

- Effettua l'accesso con la stessa email; associa di nuovo la lampada da Dispositivi.

## 13. PRIVACY E SICUREZZA

- I dati di accesso sono protetti; operazioni sensibili richiedono password.

### Grazie per aver scelto NatureLight!

Se hai dubbi o suggerimenti, contattaci nella sezione Impostazioni → Contattaci.

## 11. BEST PRACTICES

- Select the correct phototype before switching on the lamp.
- Do not cover sensors; maintain the manufacturer-recommended operating distance.
- Check battery level before beginning a session.
- To save a session, turn off the lamp or exit the session screen
- Review exposure charts regularly to maintain safe Vitamin D accumulation levels.

## 12. TROUBLESHOOTING (FAQ)

Lamp not detected by your device.

- Ensure Bluetooth is active.
- Verify permissions.
- Move closer to the lamp and rescan.
- Power cycle the lamp and try again.

IU counter not starting.

- Ensure lamp is physically on.
- Confirm phototype selection.
- Remain on the session screen (leaving disconnects Bluetooth).

Session not saving.

- Check internet connectivity.
- Verify under Information → Sessions.

New smartphone

- Log in with the same email and reconnect the lamp via Devices.

## 13. PRIVACY AND SECURITY

- User credentials are encrypted and securely managed. All sensitive actions require password confirmation.

### Thank you for choosing Nature Light.

For technical support or feedback, please contact us via Settings → Contact Us.

NatureLight

NATURE LIGHT srl  
Via Piazzon, 7, 36051 Creazzo VI  
Tel. +39 0444573217  
www.naturelight.com  
info@naturelight.com

© NATURE LIGHT srl – P. IVA 04349080244 – 27/11/2025  
L'azienda si riserva il diritto di modificare le specifiche dei prodotti.  
Per ulteriori informazioni visita il sito [www.naturelight.com](http://www.naturelight.com)  
The company reserves the right to change product specifications.  
For more information visit [www.naturelight.com](http://www.naturelight.com)