



**ШАГ №1**

**ЗАГРУЗИ ПРОГРАММУ  
ТЕЛЕГРАМ**

**ПРОГРАММА**

# ШАГ №1

# Загрузи праграмму Телеграм

## Описание

Как скачать и подключиться к Telegram:

### 1. Скачивание приложения:

- Для смартфонов:
  - Зайдите в App Store (iOS) или Google Play (Android).
  - В строке поиска введите "Telegram".
  - Нажмите кнопку "Установить".
- Для компьютера:
  - Перейдите на официальный сайт [telegram.org](https://telegram.org).
  - Выберите версию для вашей операционной системы и скачайте установочный файл.
  - Установите приложение, следуя подсказкам.

### 2. Регистрация в Telegram:

- Откройте приложение Telegram.
- Введите свой номер телефона и нажмите "Далее".
- Получите код подтверждения через SMS или звонок.
- Введите код в приложении для завершения регистрации.

### 3. Настройка аккаунта:

- Укажите ваше имя, добавьте фото (по желанию).
- Теперь вы можете искать друзей, вступать в чаты и каналы.

### 4. Подключение к чату или каналу:

- Найдите чат или канал через строку поиска (значок лупы).
- Нажмите на нужный результат и выберите "Присоединиться".

Теперь вы готовы общаться, обмениваться файлами и быть на связи в Telegram!



Telegram  
passport

 Authorise

## ШАГ №2



**Пройди программу при  
поддержке БОТа**

**Перейди на БОТ здесь**

**Для более удобного прохождения нашего курса мы рекомендуем перейти в Телеграм и наш бот совместно с экспертами будут сопровождать вас каждый день, чтобы давать советы, следить за результатами и отвечать на возникшие вопросы.**

4QLIFE



## ШАГ №3



**ПОДЕЛИСЬ СВОИМИ  
РЕЗУЛЬТАТАМИ И  
ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ**

**ПОЛУЧИ СЕРТИФИКАТ ОБ  
ОКОНЧАНИИ КУРСА ЗДЕСЬ**

**Поздравляем с успешным окончанием нашего курса! Вы сделали важный шаг на пути к лучшему самочувствию и гармонии с собой. Пусть полученные знания помогут вам сохранять энергию, заботиться о своем теле и жить полной жизнью.**

**Продолжайте развиваться, достигать новых вершин и вдохновлять окружающих своим примером!**