

PTBA

THE

MYFITNESSPAL

GUIDE

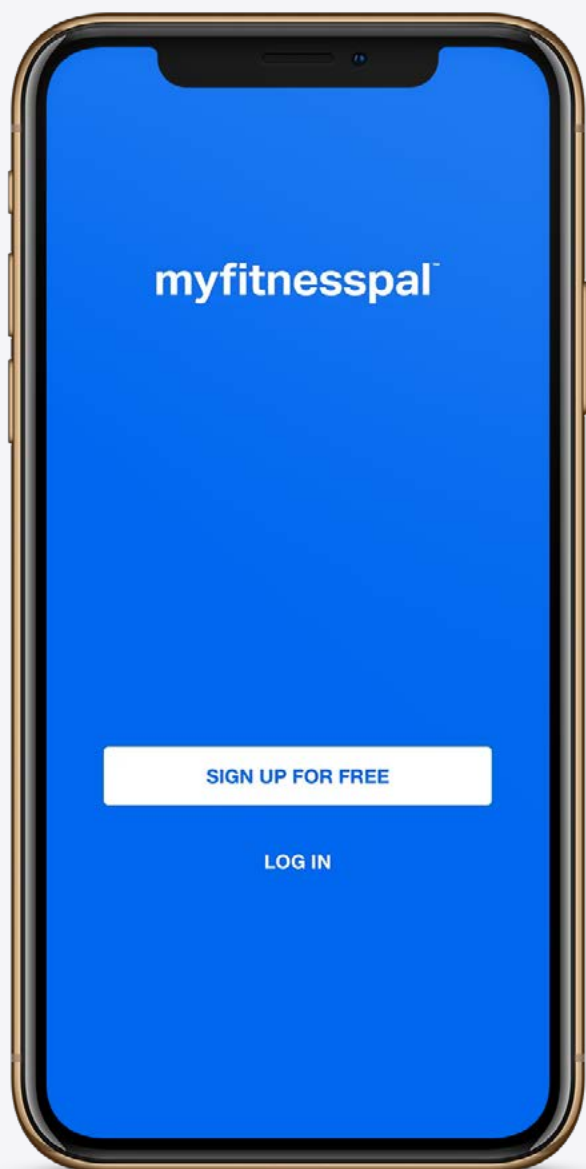
SIGN UP FOR FREE

LOG IN

pt-businessacademy.com



APLIKACIJA MYFITNESSPAL POMAGA POVZDIGNITI VAŠE ZDRAVJE IN TELESNO PRIPRAVLJENOST NIVO VIŠJE.



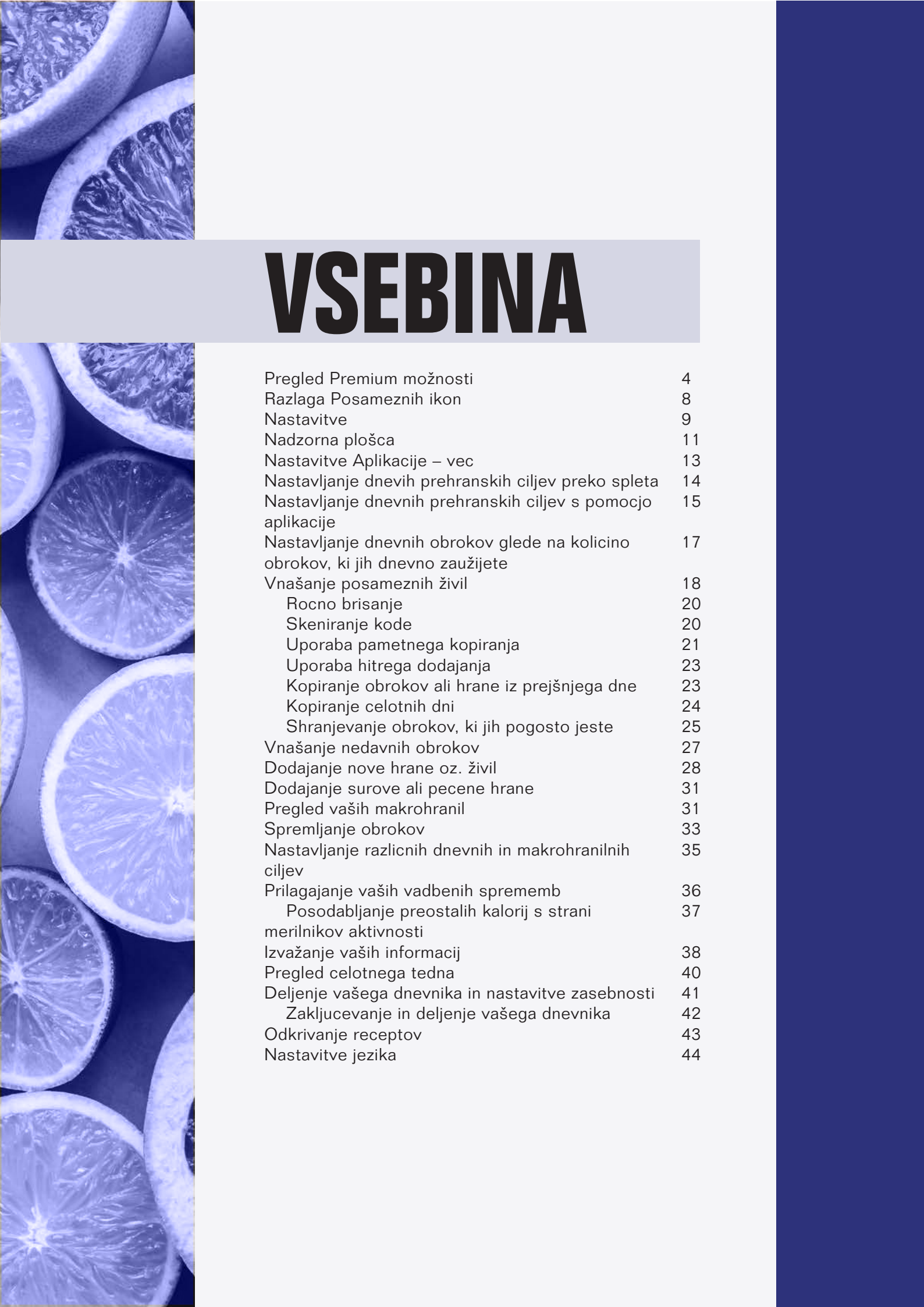
MyFitnessPal aplikacija je brez dvoma najbolj popularna na svetu, ko gre za beleženje prehrane in aktivnosti posameznika. Hkrati omogoča izračun energijskega vnosa in daje možnost dnevnih ciljev za lažje doseganje fitnes ciljev.

Zgolj beleženje vašega jedilnika ne prinaša rezultatov, če istočasno ne upoštevate, koliko kalorij ste vnesli s prehrano. Aplikacija vam pomaga poiskati živila, ki so redno na vašem jedilniku in daje vpogled v njihovo energijsko vrednost.

Ta priročnik smo za vas pripravili kot dodatno orodje, s katerim boste lažje nastavili aplikacijo po svoji meri in njeno uporabo bolje razumeli. Tako boste vedno poskrbeli za dobro izkušnjo. - ne glede na to, ali si želite izgubiti nekaj kilogramov, pridobiti na moči ali izboljšati svojo zmogljivost in skrbeti za zdravje.

Veseli smo, da vam lahko pomagamo!

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Foto'.



VSEBINA

Pregled Premium možnosti	4
Razlaga Posameznih ikon	8
Nastavitve	9
Nadzorna plošča	11
Nastavitve Aplikacije – vec	13
Nastavljanje dnevnih prehranskih ciljev preko spleta	14
Nastavljanje dnevnih prehranskih ciljev s pomocjo aplikacije	15
Nastavljanje dnevnih obrokov glede na kolicino obrokov, ki jih dnevno zauzijete	17
Vnašanje posameznih živil	18
Rocno brisanje	20
Skeniranje kode	20
Uporaba pametnega kopiranja	21
Uporaba hitrega dodajanja	23
Kopiranje obrokov ali hrane iz prejšnjega dne	23
Kopiranje celotnih dni	24
Shranjevanje obrokov, ki jih pogosto jeste	25
Vnašanje nedavnih obrokov	27
Dodajanje nove hrane oz. živil	28
Dodajanje surove ali pecene hrane	31
Pregled vaših makrohranil	31
Spremljanje obrokov	33
Nastavljanje razlicnih dnevnih in makrohranilnih ciljev	35
Prilagajanje vaših vadbenih sprememb	36
Posodabljanje preostalih kalorij s strani merilnikov aktivnosti	37
Izvažanje vaših informacij	38
Pregled celotnega tedna	40
Deljenje vašega dnevnika in nastavitve zasebnosti	41
Zaključevanje in deljenje vašega dnevnika	42
Odkrivanje receptov	43
Nastavitve jezika	44

PREGLED PREMIUM MOŽNOSTI

MyFitnessPal Premium članstvo vam omogoča številne dodatne ugodnosti, ki so lahko zelo uporabne. Prav tako vam omogoča hiter dostop do nastavitve vseh najboljših funkcij, ki jih aplikacija ponuja, da ste lahko popolnoma fleksibilni in natančni pri vaših zdravstvenih ciljih.

1. KORAK

Izberite 'Vec (More)'.

2. KORAK

Izberite 'Brezplacno preizkusi Premium (Try Premium for Free)' – oz. Premium uporabniki izberite 'Moje Premium možnosti (My Premium Features)'.

Op. Če se še niste registrirali, boste usmerjeni na izbiro enomesečnega brezplačnega preizkusnega obdobja, kjer lahko narocno kadarkoli spremenite ali odpoveste.

SLIKA 1a. ZACNITE UPORABLJATI PREMIUM (START PREMIUM)
SLIKA 1b. PREGLED STRANI MENI (OVERVIEW MENU PAGE)

SKENIRANJE OBROKOV

Hitro vnesite obrok s pomočjo kamere pametnega telefona - to vam omogoča prepoznavanje in povezovanje hrane s podatki o hranilni vrednosti - vodeni boste skozi celoten proces.

SLIKA 2. SKENIRANJE OBROKA (MEAL SCAN)

NADZORNA PLOŠČA DOMACEGA ZASLONA

Naslov svoje nadzorne plošče lahko spremenite tako, da vidite vec kot le preostale kalorije - to vam omogoča, da določite katere informacije želite imeti prikazane v naslovu.

SLIKA 3. NADZORNA PLOŠČA (DASHBOARD)

Premium uporabniki lahko izbirate med:

'Osredotocenost na kalorije (Calories Focused)'

Prikazuje skupno število zaužitih, porabljenih in preostalih kalorij.

'Osredotocenost na makrohranila (Macronutrient)'

Prikazuje preostalo količino ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob.

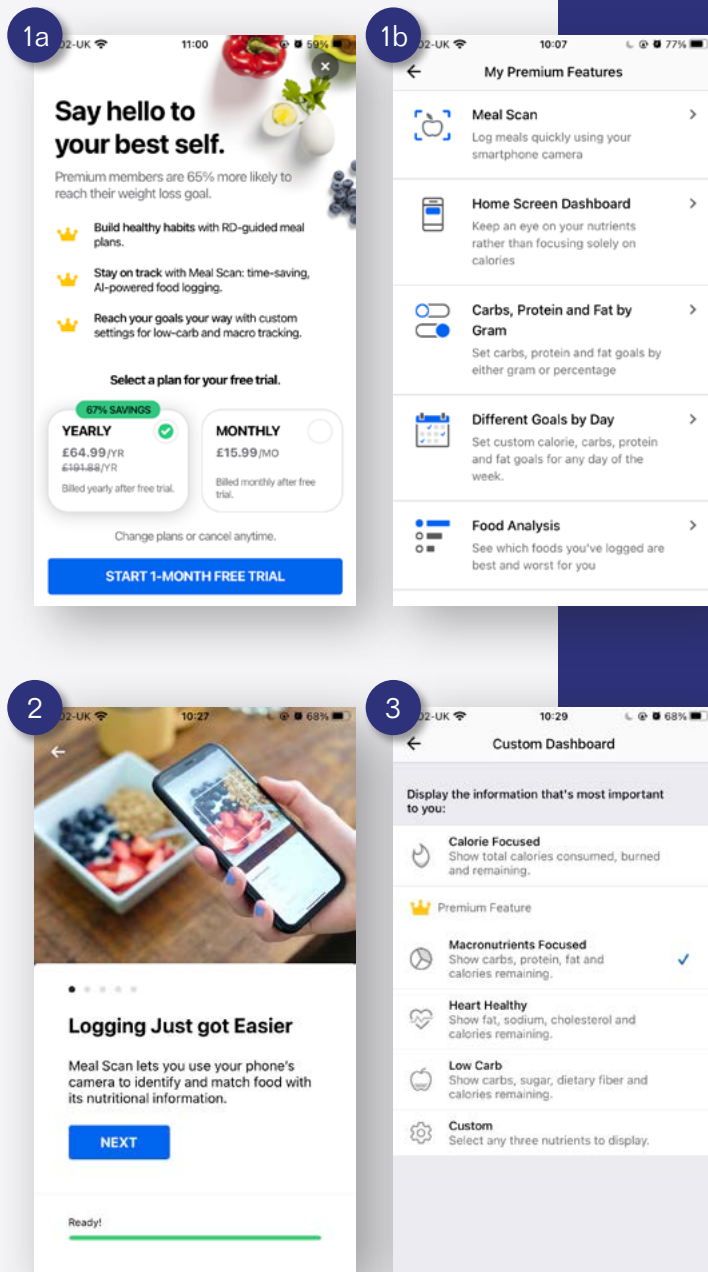
'Zdravo srce (Heart Healthy)'

Prikazuje maščobe, natrij, holesterol in preostale kalorije.

'Nizek vnos ogljikovih hidratov (Low Carb)'

Prikazuje ogljikove hidrate, sladkor in prehranske vlaknine.

'Po meri (Custom)' Prikazuje tri hranila po vaši izbiri.



OGLJIKOVI HIDRATI, BELJAKOVINE IN MAŠČOBE NA GRAM

Cilje za kolicino ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob si lahko nastavite po gramih ali po odstotkih – to vam omogoča, da si kalorijske in makrohranilne cilje prilagodite, prav tako pa tudi, da si nastavite različne dnevne cilje.

SLIKA 4. KALORIJE - OGLJIKOVI HIDRATI PROTI MAŠČOBAM (CALS CARBS PRO FAT)

RAZLIČNI DNEVNI CILJI

Nastavite si po meri prilagojene cilje za kolicino kalorij, ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob za katerikoli dan v tednu.

SLIKA 4. DODAJ DNEVNI CILJ (ADD DAILY GOAL)

ANALIZA HRANE

Poglejte, katera hrana, ki ste jo vnesli, je boljša ali slabša izbira – s to možnostjo dostopate do vaše prehranske nadzorne plošče, ki vam pokaže skupno dnevno kolicino makro in mikrohranil kot tudi kalorije, ki ste jih zaužili pri posameznem obroku in hrano oz. živila, ki jih uživate, in ima(jo) največ kalorij.

1. KORAK

Kliknite na 'Analizo hrane (Food Analysis)'.

2. KORAK

Izberite 'Kalorije (Calories)'.

3. KORAK

Podrsajte na dno strani, kjer boste našli 'Hrano, ki ima največ kalorij (Foods Highest in Calories)'.

4. KORAK

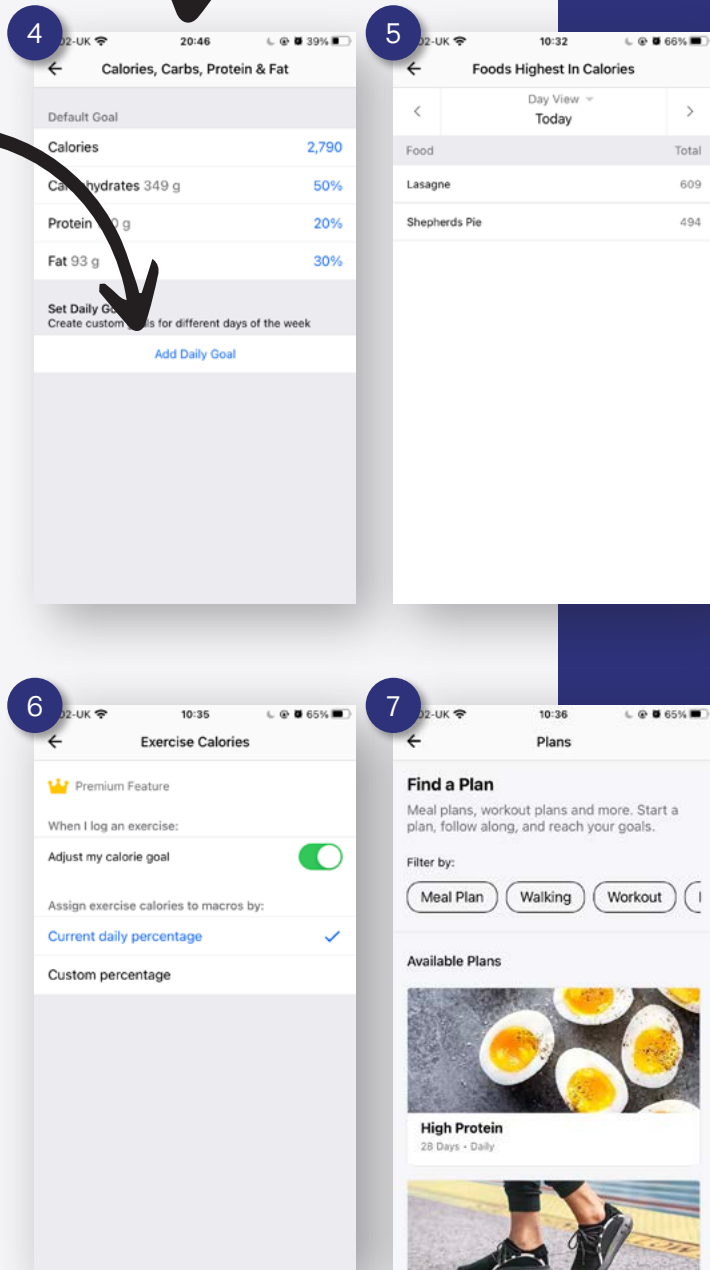
Pritisnite 'Poglej vec (View More)'

SLIKA 5. HRANA Z NAJVEČ KALORIJAMI (HIGHEST IN CALORIES)

NASTAVITEV KALORIJ ZA VADBO

Na dneve, ko trenirate, si določite dnevno prilagoditev hranil – to vam omogoča, da si prilagodite kalorijski vnos glede na vadbo v obliki dnevnega ali po meri nastavljenega odstotka, ki ga določite sami.

SLIKA 6. VADBENE KALORIJE (EXERCISE CALS)



PREMIUM NACRTI

Poiščite prehranske in vadbene programe, ki jih je pripravil MyFitnessPal, kateri vam lahko pomagajo doseči vaše cilje – to vam daje številne možnosti glede na vaše sposobnosti in življenjski stil.

SLIKA 7. POIŠČI NACRTE (FIND PLANS)

CAS ZAUŽITJA HRANE

Naucite se, kako/kdaj jesti in prepoznati ali to vpliva na vašo energijo, treninge in drugo – ta tipka vam omogoča, da uporabite tudi to premium možnost.

SLIKA 8. CAS ZAUŽITJA HRANE (TIMESTAMPS)

KALORIJSKI CILJI PO OBROKIH

Nastavite si kalorijske cilje za vsak posamezni obrok – tako boste prišli do potrditvenega polja, s pomočjo katerega boste lahko omogočili to funkcijo.

SLIKA 9. KALORIJSKI CILJI PO OBROKIH (CALS GOALS BY MEAL)

Premium vam omogoča, da svoje dnevne cilje hranil razdelite na več manjših obrokov, tako boste ves dan na pravi poti. Na primer, če je vaš cilj doseči 1200 kalorij dnevno, potem lahko porabite 300 kalorij za zajtrk, 300 kalorij za kosilo, 400 kalorij za večerjo in 200 kalorij za prigrizke.

Nacrtujete lahko večerjo zunaj s prijatelji, odidete na jutranji sestanek z zajtrkom ali razdelite svoje kalorije tako, kot vam najbolj ustreza.

HITRO DODAJANJE

Dodajte kalorije, ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe po gramih ter cas, ko ste obrok zaužili – to vas pripelje do menija za hitro dodajanje

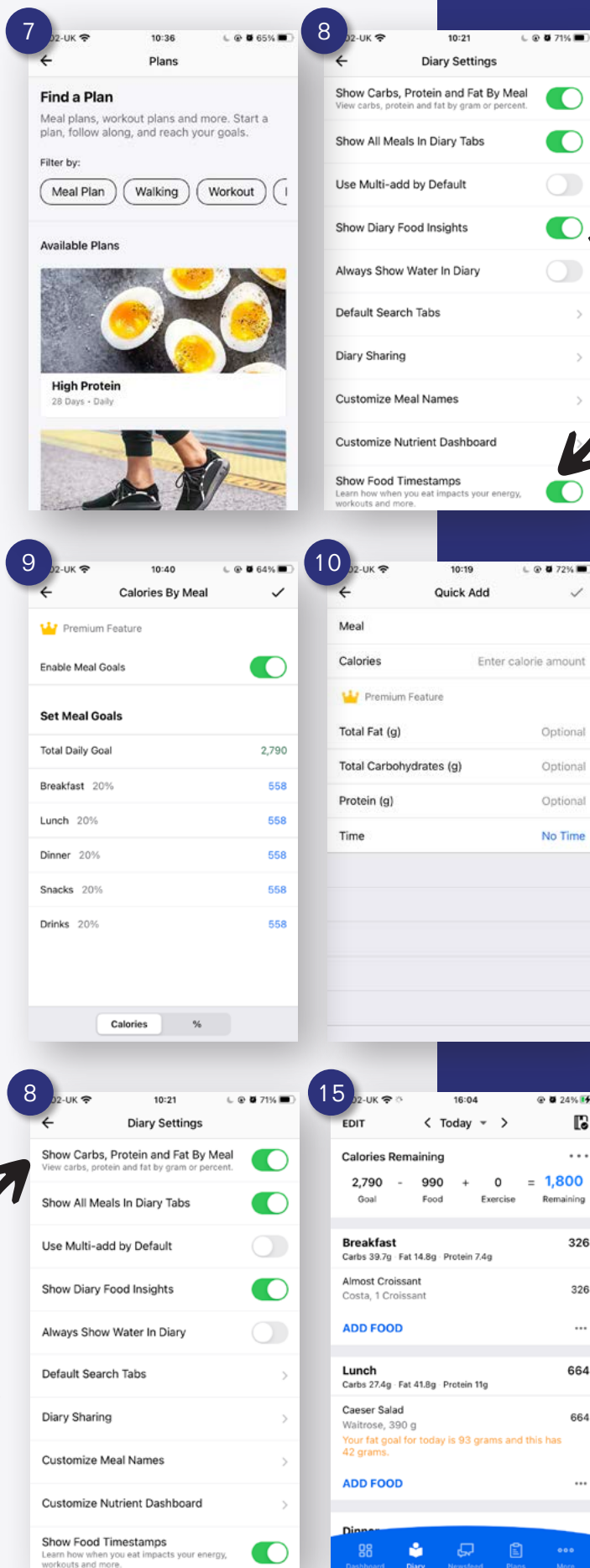
SLIKA 10. HITRO DODAJANJE (QUICK ADD)

V vašem dnevniku imate pregled na kolicino ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob po gramih ali po odstotkih – to vas bo popeljalo do strani za nastavitve dnevnika, kjer lahko omogočite to možnost.

SLIKA 8. CAS ZAUŽITJA HRANE (TIMESTAMPS)

SLIKA 15. B O H M PO OBROKIH (P C F BY MEAL)

Vsak obrok v vašem prehranskem dnevniku bo sedaj prikazoval tudi razporeditev makrohranil po obrokih.



IZVOZITE SVOJE PODATKE

Prenesite si CSV dokumente ali svoj napredek, podatke o obrokih in vadbi – ta opcija vas vodi do strani za izvoz podatkov, kjer lahko izberete časovno obdobje podatkov, ki jih želite deliti v obliki preglednice.

SLIKA 11. IZVOZI INFORMACIJE (EXPORT INFO)

OGLEJ SI TEDENSKE POVZETKE

Pridobite neomejen dostop do vseh vaših poročil iz prejšnjih tednov – to vas bo peljalo do spletnega iskalnika, kjer se boste prijavili in kjer se vam bo prikazal 'Hitri pregled tedna (Week at a glance)' za tedenske kalorijske cilje, vnešene kalorije in porabljene kalorije.

Ta možnost vam bo hkrati tudi izpostavila najpogostejše vnešeno hrano, skupno število makrohranil, vadbo in korake, vse vaše statistične podatke in cilj za vaš niz vpisov v aplikacijo.

SLIKA 12. TEDENSKI POVZETEK (WEEKLY DIGEST)

PREDNOSTNA PODPORA ZA STRANKE

Premium podpora je trenutno na voljo sedem dni v tednu – to vas bo popeljalo do portala Pogostih vprašanj, kjer lahko poiščete odgovore na številna uporabniška vprašanja.

SLIKA 13. PREGLED POGOSTIH VPRAŠANJ (FAQ OVERVIEW)

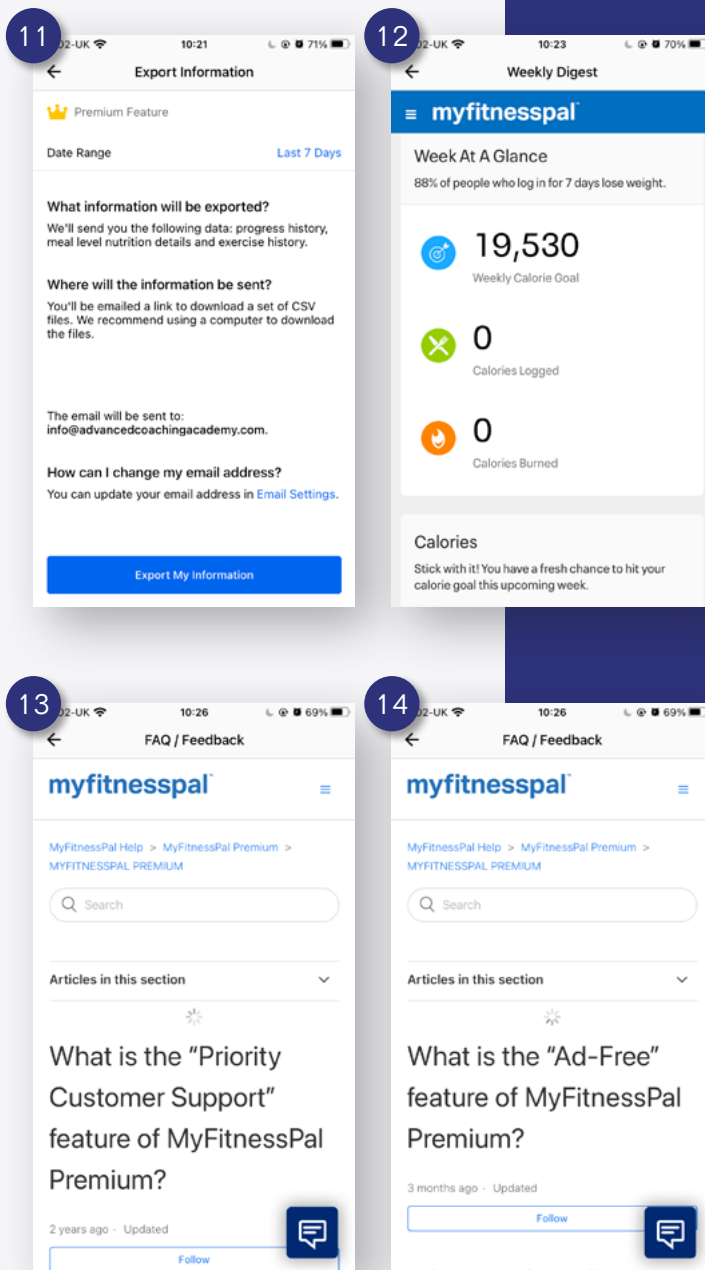
BREZ OGLASOV

Osredotocite se na doseganje svojih ciljev brez motenj – to vas bo vodilo do portala v rubriki Pogostih vprašanj, kjer boste dobili vsa potrebna pojasnila

SLIKA 14. PREGLED BREZ OGLASOV (ADFREE OVERVIEW)

SKENIRANJE CRTNE KODE

Ta funkcija uporablja kamero vašega telefona za skeniranje crtne kode živil. To je preprost način dodajanja hrane v vaš dnevnik in je zelo priljubljena možnost.



RAZLAGA IKON

HITRO DODAJANJE S POMOCJO SKENIRANJA CRTNE KODE

To vam omogoča hiter dostop do iskalnika crtne kode, kjer lahko hitro skenirate crtno kodo na živilu in jo vnesite v svoj dnevnik prehrane. Ta možnost je na voljo novim Premium uporabnikom.

Dostopate lahko tudi do iskalnika hrane, za hitrejši vnos v vaš dnevnik.

SLIKA 1. MENIJSKA VRSTICA (MENU BAR)

Uporaba hitrega iskalnika hrane pomeni, da boste morali v spustnem meniju na vrhu iskalnika izbrati, v kater dnevni obrok boste vnesli živilo.

SLIKA 2. IZBERITE OBROK (SELECT THE MEAL)

Teža predstavlja bližnjico do strani 'Dodajte težo'. Voda predstavlja bližnjico do strani 'Dodajte vodo'. Status vam omogoča, da posodobite vaš status in dodate sliko vašega napredka.

Hrana vam omogoča, da dodate živilo v svoj dnevnik - izberite, za kateri obrok gre, nato poiščite hrano. Vadba vam omogoča, da hitro dodate kardio trening, trening za moc ali poiščete različne vadb.

SLIKA 3. PREKLIC IN POTRDITEV VNOSA (ENTRY CANCEL AND CONFIRM)

IKONA NAZAJ

Popelje vas nazaj skozi vaše navigiranje po strani ali prekine dejanje.

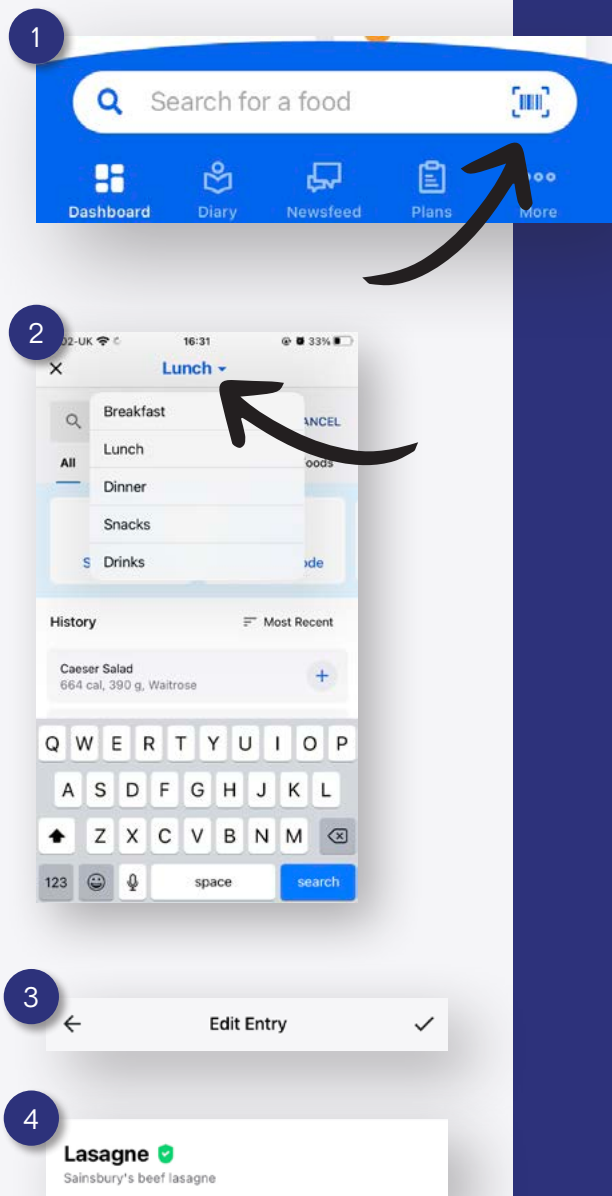
IKONA KLJUKICA

Vnese ali shrani živila s pomočjo navigacije.

SLIKA 4. KLJUKICA ZA ŽIVILO

ZELENA KLJUKICA ZA ŽIVILO

Ko boste v iskalniku naleteli na živila, ki imajo poleg zeleno kljukico, to pomeni, da je to živilo potrjeno (Verified Food) s strani MyFitnessPal-a. To pomeni, da je bilo navzkrižno preverjeno in verjetno predstavlja najbolj natančno izbiro med danimi rezultati iskanja.



OBVESTILA

Ce želite videti obvestila in posodobitve prijateljev, na domaci strani izberite gumb obvestila (notifications).

SLIKA 5. OBVESTILA (NOTIFICATIONS)

UPORABNIKI ANDROIDA

Nekatere funkcije za uporabnike Androida so odvisne od naprave proizvajalca, vključno z razpoložljivostjo nekaterih ikon gumbov in naslovov strani.

Kolešček - ikona za nastavitve - omogoča dostop do nastavitve uporabniškega profila za vaš račun, profil, cilje in povezovanje aplikacije z drugimi aplikacijami in napravami.

ANDROID. A1 AVATAR

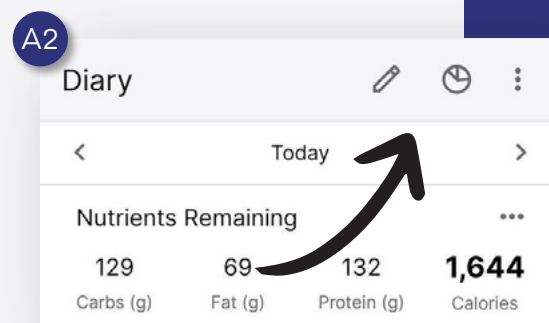
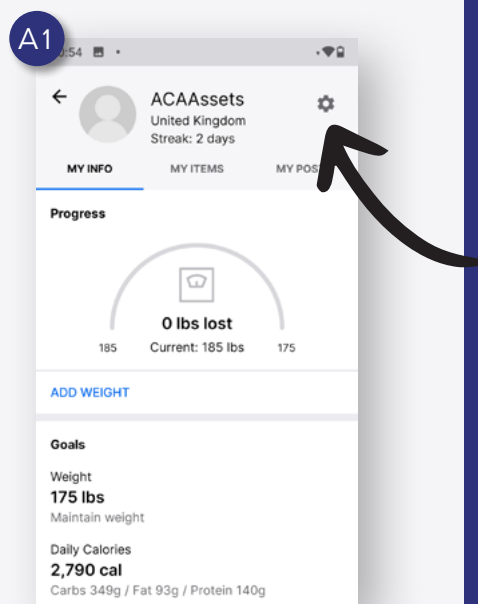
Orodje svincnik - Gumb uredi - omogoča izbiranje, kopiranje na datum ter odstranjevanje in shranjevanje obrokov v dnevniku hrane.

Op. Vsi uporabniki nimajo gumba za urejanje, dokler živila niso vnešena v 'dnevnik'.

Tortni grafikon / Ikona diska - v dnevniku na vrhu aplikacije, vam omogoča dostop do kalorij, ter mikro hranil (vitamini in minerali) in makro hranil (beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe)

Navpicne trojne pike - vam omogočajo 'Kopiraj na datum (Copy on date)' ali 'Shrani obrok (Save meal)' kot tudi 'Zaključni dnevnik (Complete diary)' in dostop do 'Nastavitve dnevnika (Diary settings)'

ANDROID. A2. ORODJE SVINCNIK (PENCIL TOOL)



ZACNITE NASTAVLJATI

Natancen prehranski dnevnik, v katerega vnašate vso hrano in pijaco, ki ste jo zaužili, je zelo koristen iz več razlogov. Boljši vpogled v vaše prehranske navade lahko vam in vašemu prehranskemu coachu pomaga, da naredite smiselne prilagoditve, brez da bi vam to vzelo veliko casa ali truda. Raziskave kažejo, da slabo ocenjujemo kolicino hrane, ki smo jo zaužili zato velikokrat pojemo prevec. Prehranski dnevnik tako predstavlja zelo učinkovito strategijo za uvajanje prehranskih sprememb.

Prvi korak, ki ga morate storiti, da lahko začnete v MyFitnessPal beležiti vnos hrane, hranilnih snovi in makrohranil je, da si **ustvarite racun** in določite **svoje specifične cilje**.

Ko nastavite svoje številke v aplikaciji MFP (MyFitnessPal), spremljajte številke ves dan, da boste vedeli, kaj lahko (in cesa ne) vključite v svoj dnevni vnos.

NALAGANJE IN NAMEŠČANJE APLIKACIJE MYFITNESSPAL NA VAŠ TELEFON

Odprite Trgovino (App Store za Apple ali Google Play store za Android) in poiščite aplikacijo MyFitnessPal.

Na vašem telefonu odprite 'Trgovino' > poiščite MyFitnessPal > Pritisnite namesti (install)

VZPOSTAVLJANJE VAŠEGA RACUNA

Ce uporabljate mobilni telefon, odprite aplikacijo in pritisnite na gumb 'Vpiši se (Sign up)'.

To lahko storite tudi na spletu prek spletnega mesta, pojdite na www.myfitnesspal.com in kliknite gumb 'Vpiši se (Sign up)'.

SLIKA 1. MOBILNO SPOROČILO DOBRODOŠLICE
SLIKA 2. SPLETNO SPOROČILO DOBRODOŠLICE

Izberite eno izmed možnosti za vpis – s pomočjo e-maila, s pomočjo Facebook-a, 'continue with Facebook' ali s pomočjo Applea 'continue with Apple'.

Izberite svojo želeno težo.

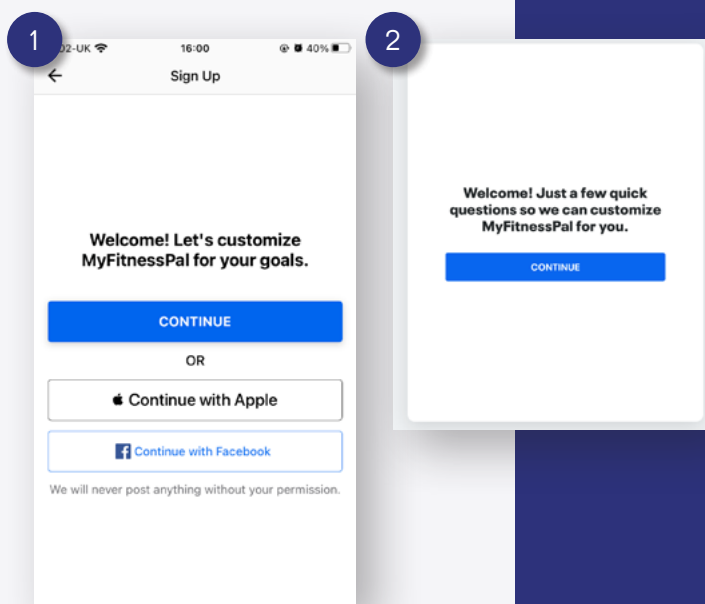
Izberite stopnjo svoje aktivnosti.

Vnesite osebne podatke.

Vnesite težo in višino.

Ustvarite uporabniško ime.

S tem ste uspešno ustvarili svoj racun!



NADZORNA PLOŠČA

NADZORNA PLOŠČA APLIKACIJE:

SLIKA 1. DOMACA STRAN APLIKACIJE (APP HOME PAGE)

Nadzorna plošča aplikacije vam omogoča, da:

- S pomočjo orodne vrstice na dnu strani dostopate do bistvenih funkcij v aplikaciji.
- Obiščete vaš profil in urejate vsebino.
- Vidite posodobitve obvestil.
- Vidite preostanek vaših skupnih kalorij
- Hitro dostopate do vaših korakov, teže, vadbe in skupnih števil.

PRIKAZNA SLIKA VAŠEGA AVATARJA

S pritiskom na ta gumb boste dostopali do pregleda vašega profila, kar vam omogoča, da vidite in urejate vaše profilne informacije in objavite nove komentarje.

SLIKA 2. IKONA PRIJATELJA (BUDDY ICON)

PRIPOMOČKI NADZORNE PLOŠČE

SLIKA 3a. KALORIJE (CALORIES)

SLIKA 3b. MAKROHRANILA (MACROS)

SLIKA 3c. ZDRAVJE SRCA (HEART HEALTHY)

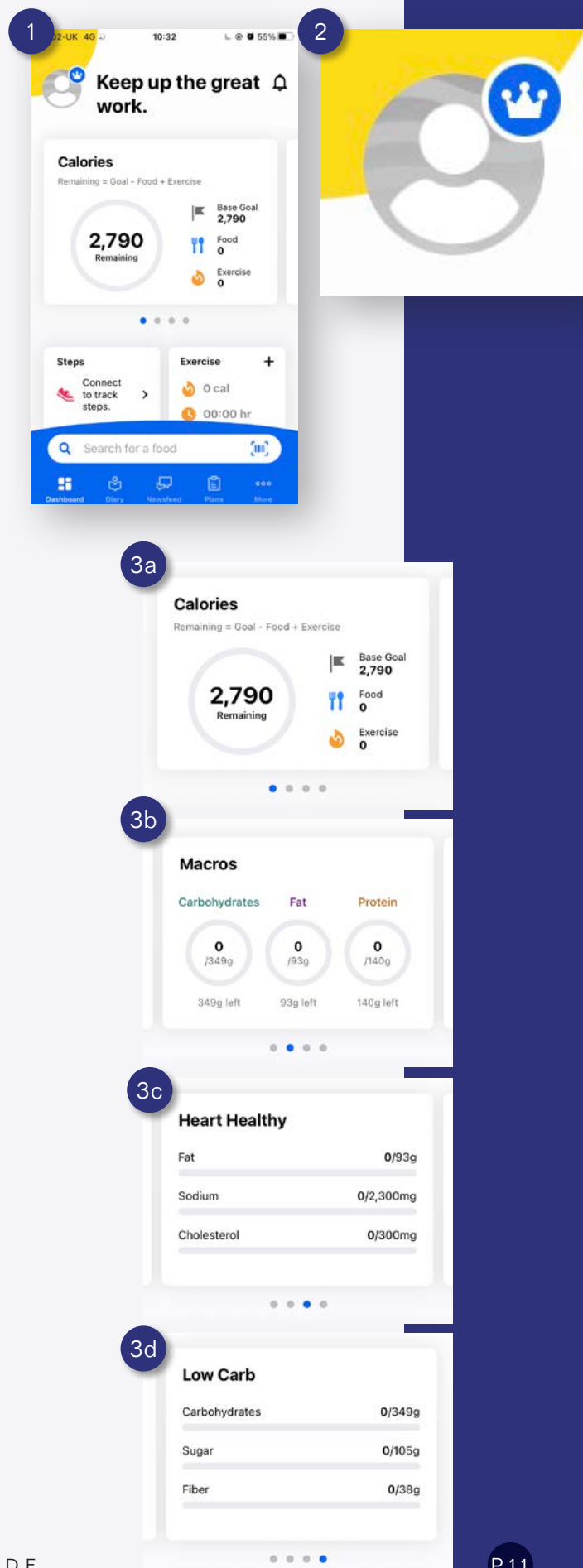
SLIKA 3d. NIZEK VNOS OGLJIKOVIH HIDRATOV (LOW CARB)

Rubrika Kalorije prikazuje, koliko kalorij vam je ostalo na določen dan, vaš osnovni cilj, prehranski vnos in kalorije, ki ste jih porabili z vadbo.

Premium uporabniki lahko podrsate, da vidite skupne številke za druge možnosti, kot so skupno dnevno število makrohranil ali druge specifične sezname mikrohranil, ki so potrebni za vaše zdravje.

Rubrika Koraki prikazuje, koliko korakov ste naredili na določen dan. Za to opcijo morate vaš mobilni telefon povezati z merilnikom aktivnosti.

Rubrika Vadba kaže, koliko kalorij ste porabili z vadbo in kako dolgo je ta trajala. Če izberete plus ikono v kotu, lahko ročno dodate informacije o vadbi, ki ste jo opravili (kardio, vadba za moc ali ostale možnosti vadbe)



Rubrika za Napredek prikazuje spremembe v vaši teži. Če izberete ikono plus, lahko dodate novo težo.

Rubrika za Korake prikazuje skupno število korakov, hkrati pa vam omogoča, da aplikacijo povežete z vašim merilnikom aktivnosti, pametno uro ali merilnikom, ki se nahaja v vašem telefonu in tako izboljšate podatke, ki jih ima aplikacija na voljo.

SLIKA 4. NAPREDEK (PROGRESS)

ORODNA VRSTICA APLIKACIJE:

SLIKA 5. ORODNA VRSTICA APLIKACIJE (APP TOOLBAR)

Trije glavni gumbi, katere morate poznati so:

Iskalnik živil oz. hrane - ta gumb vam omogoči hiter dostop do posodabljanja podatkov o hrani, ki jo vpisujete v dnevnik.

Dnevnik - s tem gumbom dostopate do vašega prehranskega dnevnika, kjer lahko dodajate živila oz. hrano in dostopate do funkcij beleženja.

Vec - s tem gumbom dostopate do vecine nastavitev, ki jih aplikacija ponuja.

Prav tako lahko dostopate do:

Novice - tukaj lahko vidite vaše skupne kalorije in nove naslove prispevkov na MyFitnessPal blogu.

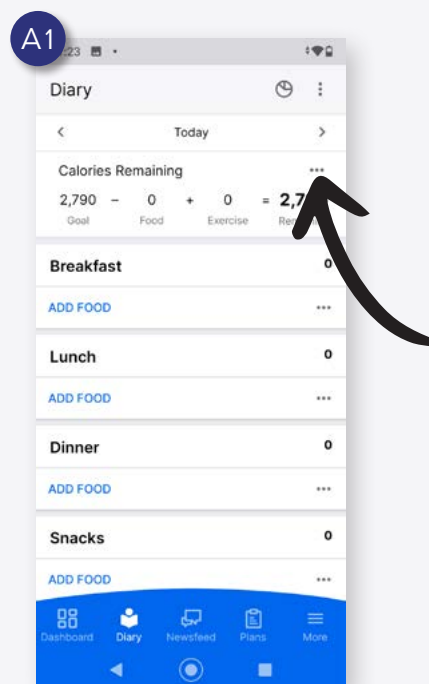
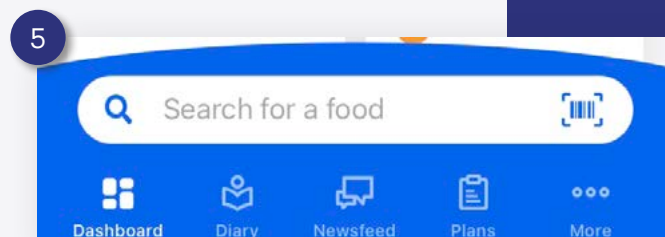
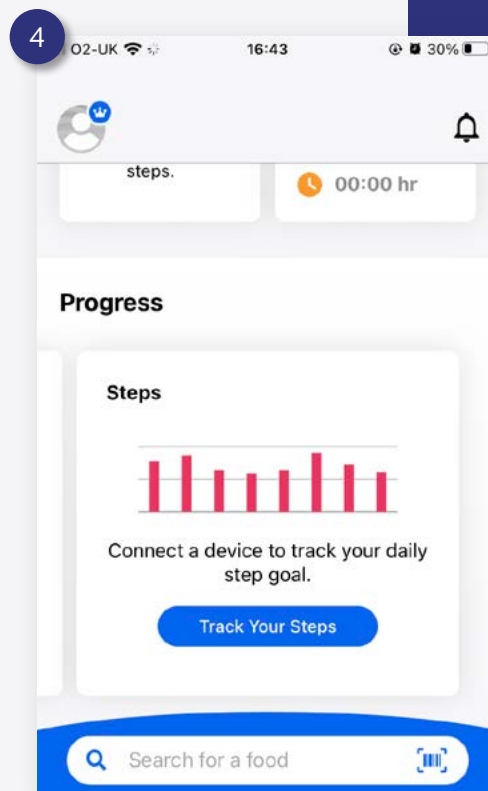
Nacrti - tukaj lahko dostopate do dodatnih informacij glede vnašanja hrane, prav tako pa lahko poiščete prehranske nacрте in vadbene programe.

NADZORNA PLOŠČA PO MERI

IOS in ANDROID UPORABNIKI

Dotaknite se ikone '...' na nadzorni plošči v dnevniku hrane za hiter pregled kalorij (brezplacni uporabniki), makro hranil, zdravjem srca, nizkim vnosom ogljikovih hidratov ali ostalimi osebnimi preferencami (premium uporabniki).

ANDROID. A1. NADZORNA PLOŠČA PO MERI



DODATNE NASTAVITVE APLIKACIJE

IZBERITE MERSKE ENOTE

Pomembno je, da si nastavite merske enote, ki jih želite uporabljati, zato da lahko lažje vnašate svoje informacije.

Izberite vec (More) > Moj profil (My profile) > Uredi profil (Edit Profile) > Enote (Units)

To vam omogoča, da določite, katere merske enote želite uporabljati za težo, višino, energijsko porabo in vnos tekocin. Nastavite si jih po svojih željah.

SLIKA 1. STRAN VEC (MORE PAGE)
SLIKA 2. MOJ PROFIL (MY PROFILE)

ANDROID UPORABNIKI

Izberite svojega avatarja na nadzorni plošči > Nastavitve (ikona zobnik) > Uredi profil (Edit profile) > Enote (Units)

ANDROID. A1. AVATAR - ANDROID. A2. UREDI PROFIL (EDIT PROFILE)

POSTAVITEV LASTNIH PREHRANSKIH CILJEV

Prvi korak, ki ga morate narediti, če želite spremljati svoja makrohranila v MyFitnessPal-u je, da si določite cilje, ki so specifični za vas, zato da jih lažje spremljate.

MyFitnessPal avtomatsko ustvari kalorijske in makrohranilne cilje, ki so prilagojeni glede na to, kako hitro želite izgubiti ali pridobiti težo.

SLIKA 3. CILJI (GOALS)

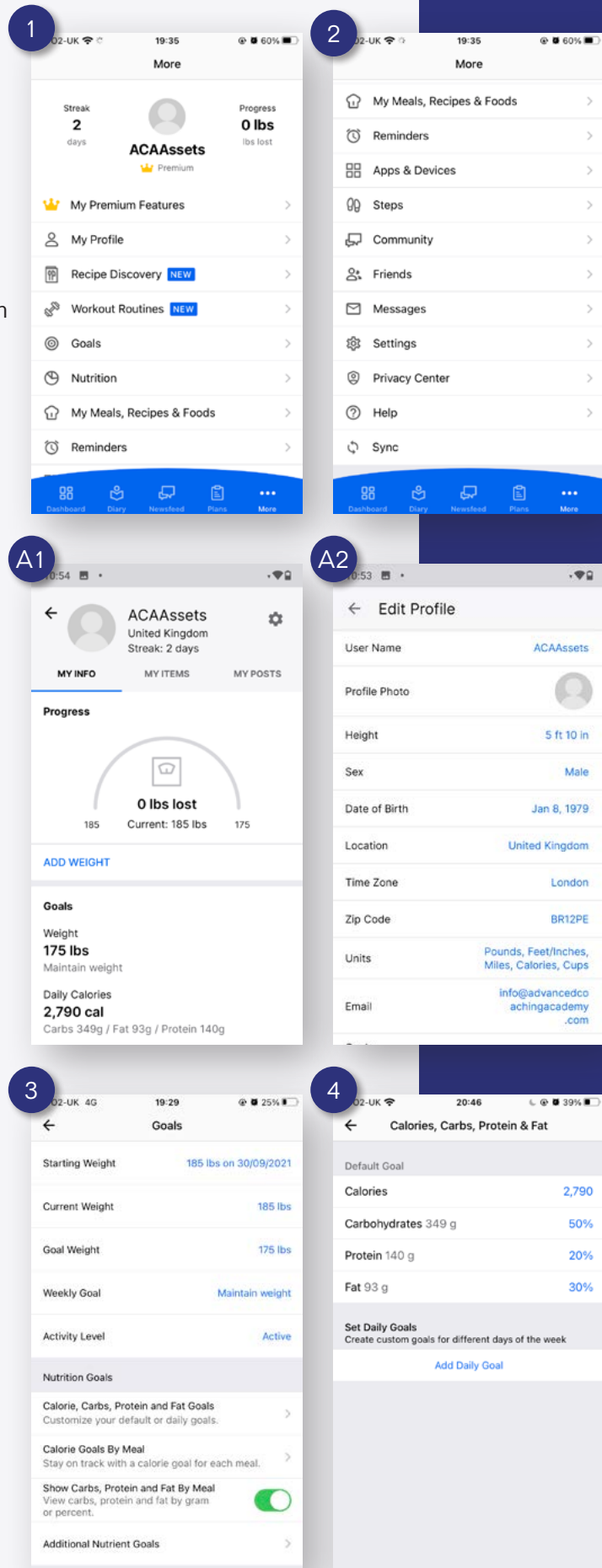
Aplikacija vam bo predlagala generično razporeditev makrohranil, katero pa lahko prilagodite svojim potrebam. Makrohranila so hranilne snovi, ki jih potrebujemo v večjih količinah, saj nam dajejo energijo (kalorije): to so maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati.

MFP predlaga vnaprej določeno razporeditev makrohranil:

- 20% kalorij iz beljakovin
- 50% kalorij iz ogljikovih hidratov
- 30% kalorij iz maščob

MyFitnessPal vam omogoča, da si prilagodite svoje makrohranilne cilje po odstotkih, medtem ko si Premium uporabniki lahko nastavite svoje makrohranilne cilje po gramih, prav tako pa si lahko nastavite cilje, ki so prilagojeni glede na to, kateri dan v tednu je.

SLIKA 4. KCAL OH B M (CALS CHO PRO FAT)



Op. Hrana, ki jo uživate, je sestavljena iz makrohranil – beljakovin, ogljikovih hidratov, sladkorjev, vlaknin in maščob, nekateri vključujejo tudi alkohol. Posvetite nekaj časa temu, da preberete deklaracije na živilih in vnose v aplikaciji, da boste lažje prepoznali, kaj sodi v katero skupino. Polnovredna živila, ki so sestavljena iz ene same sestavine, zlahka prepoznamo, saj so njihove kalorije sestavljene iz beljakovin (jajca, morska hrana, meso), ogljikovih hidratov (žitnice, krompir, sadje, testenine) in maščob (olja, avokado, oreški, semena, mastni kosi mesa). Obroki in recepti bodo vsebovali kombinacijo makrohranil, ki bodo npr. označeni kot živila z nizko vsebnostjo maščob, nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov ali visoko vsebnostjo beljakovin.

NASTAVLJANJE PREHRANSKIH CILJEV NA SPLETU

Odprite spletno stran <http://www.myfitnesspal.com> in se prišite.

Kliknite na Moj dom (My Home) > Cilji (Goals)

To vam bo dalo možnost urejanja 'Dnevni prehranski ciljev (Daily Nutrition Goals)', ki so sestavljeni iz makrohranil in kalorij.

SLIKA 1. DNEVNI PREHRANSKI CILJI (DAILY NUTRITION GOALS)

Kalorije po obroku – določite lahko cilje za vsak posamezni obrok (premium možnost).

SLIKA 2. KCAL NA OBROK (CALS PER MEAL)

Fitness cilji – ta opcija vam pomaga določiti vaše fitness cilje.

SLIKA 3. FITNESS (FITNESS)

Mikrohranila - omogoča določitev ciljev količine natrija, nasičenih maščob, sladkorjev in vlaknin

SLIKA 4. MIKROHRANILA (MICROS)

Če želite izbrati 'Kalorije (Calories)' in vnesti podatke, kliknite 'Uredi (Edit)' poleg 'Dnevni prehranski ciljev (Daily Nutrition Goals)'

SLIKA 5. SPREMEMITE KALORIJE MAKROHRANIL (CHANGE CALS MACROS)

1

Daily Nutrition Goals		EDIT
Calories	2790	
Carbohydrates 349 g	50 %	
Fat 93 g	30 %	
Protein 140 g	20 %	
Custom Daily Goals	No	

2

Calories by Meal		EDIT
Breakfast	-	
Lunch	-	
Dinner	-	
Snacks	-	

3

Fitness		EDIT
Calories Burned / Week	0 Calories	
Workouts / Week	0 workouts	
Minutes/Workout	0	
Exercise Calories	On	

4

Micronutrients		EDIT
Saturated Fat	31 g	
Polyunsaturated Fat	0 g	
Monounsaturated Fat	0 g	
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	300 mg	
Sodium	2300 mg	
Potassium	3500 mg	
Fiber	38 g	
Sugar	105 g	
Vitamin A	100 %DV	
Vitamin C	100 %DV	
Calcium	100 %DV	
Iron	100 %DV	

5

Daily Nutrition Goals	
Calories	2790
Macronutrients Set by Grams	
Carbohydrates 349 g	50 %
Fat 93 g	30 %
Protein 140 g	20 %
% Total	100 %
Macronutrients must equal 100%	

Vnesete lahko svoje kalorije in **kliknete 'Shrani spremembe (Save changes)'**.

Pod Kalorijami so navedene rubrike za makrohranila (OH, B in M)

Ce želite spremeniti številke za makrohranila, izberite eno izmed polj in spremenite svoje ciljne vrednosti, da bo skupen seštevek 100%

Op. Premium uporabniki lahko vnesete natančnejše podatke, ter številke prilagodite bližje svojim ciljem.

Ce odstotek ni enak 100%, se bo kolo obarvalo rdece, izbranih kolicin makrohranil pa ne boste mogli shraniti. Prilagodite kolo tako, da bodo vaša makrohranila kar najbližje 100%.

Kliknite 'Shrani spremembe (Save changes)'.

Ce želite vnesti svoja mikrohranila, se vrnite na stran Cilji (Goals) in izberite 'Uredi (Edit)' pod rubriko 'Mikrohranila (Micronutrients)'.

Izberite Dodatni Mikrohranilni Cilji (Additional Micronutrient Goals).

Rocno vnesite svoje številke za mikrohranila in izberite kljukico, da shranite podatke.

Ta opcija je še posebej uporabna, kadar poskušate doseči določeno kolicino vlaknin ali ce morate paziti na vnos nasadenih maščob ali natrija.

NASTAVLJANJE PREHRANSKIH CILJEV V APLIKACIJI

Iz orodne vrstice, ki jo najdete v spodnjem desnem kotu aplikacije MyFitnessPal izberite 'Vec (More)' in izberite Cilji (Goals).

Poišcite možnost 'Cilji za Kalorije, Ogljikove hidrate, Beljakovine in Maščobe (Calories, Carbs, Protein & Fat Goals)', da spremenite svoje kalorije in makrohranila.

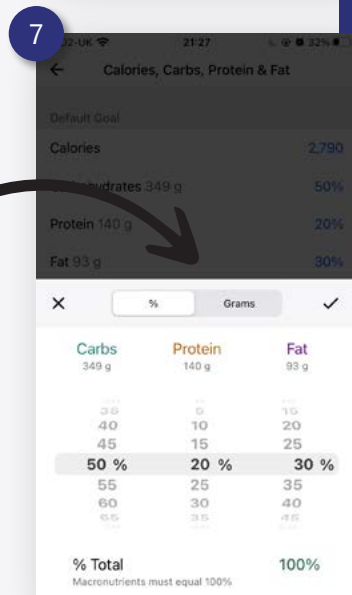
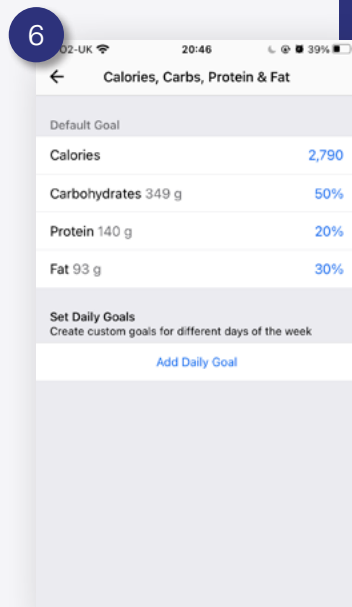
SLIKA 6. SPREMENITE KCAL MAKROTE NA IOS NAPRAVI

Kliknite na 'Kalorije (Calories)' in vnesite svoje podatke. Pritisnite Shrani. Pod Kalorijami se nahajajo rubrike za makrohranila - Ogljikove hidrate, Beljakovine in Maščobe.

Ce želite spremeniti številke za makrohranila, izberite eno izmed teh rubrik.

Pojavilo se bo kolo z odstotki, ki so enaki 100%, medtem, ko lahko Premium uporabniki vnesete natančne numerične podatke. Prilagodite kolesa tako, da bodo kar najbližje številkam, ki jih želite doseči ali vnesite natančne podatke.

SLIKA 7. KOLO ODSTOTKOV (PERCENTAGE WHEEL)



Ce odstotek ni enak 100%, se bo kolo obarvalo rdece in izbranih kolicin makrohranil ne boste mogli shraniti. Prilagodite kolo tako, da bodo vaša makrohranila kar najbližje 100%.

Premium uporabniki lahko tukaj vnesete tudi natančno število gramov.

Pritisnite na kljukico, da shranite spremembe.

Pritisnite puščico za nazaj.

S klikom na 'Dodatni Hranilni Cilji (Additional Nutrient Goals)' lahko prilagodite cilje za preostala mikrohranila, kot so natrij, nasicene maščobe, sladkor ali vlaknine.

Za vnos personaliziranih kolicin mikrohranil, se vrnite nazaj na stran Cilji (Goals) in se pomaknite navzdol do rubrike Prehranski cilji (Nutrition Goals).

Izberite opcijo Dodatni mikrohranilni cilji (Additional Micronutrient Goals).

SLIKA 8. SPREMENITE MIKROTE NA IOS NAPRAVI (CHANGE MICROS IOS)

Rocno vnesite svoje podatke za mikrohranila **in pritisnite na kljukico, da shranite spremembe.**

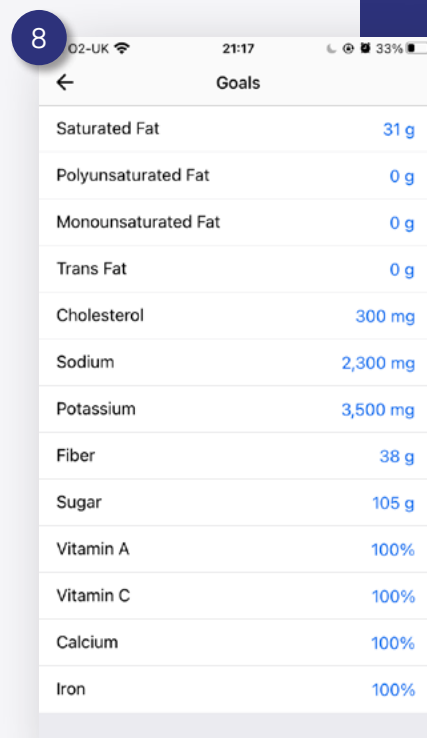
Op. 1. Mikrohranilni cilji so še posebej uporabni, kadar poskušate doseci določeno kolicino vlaknin ali ce morate paziti na vnos nasacenih maščob in natrija.

Ko ste vnesli svoje številke, morate preveriti še skupno kolicino cez celoten dan, zato da veste, kaj lahko (in cesa ne morete) vkljuciti v vaš prehranski nacrt.

Op. 2. Vaše kalorijske ali makrohranilne cilje lahko postavite sami ali vam jih dloci vaš prehranski coach, vendar je prav tako priporocljivo, da si preračunate vaš dnevni kalorijski vnos. Pri tem se lahko zanašate na strokovno svetovanje ali uporabite podatke, ki vam jih na podlagi vaše višine, teže, starosti, spola in stopnje telesne aktivnosti predlaga aplikacija.

Ko so vaša makro in mikrohranila shranjena, imate Premium uporabniki možnost posodobiti tudi svoje **dnevne cilje**, kar pomeni, da lahko imate na razlicne dneve v tednu postavljene razlicne kalorijske cilje. To je še posebej uporabno, ce se poslužujete cikliranja kalorij ali ogljikovih hidratov, ali imate na razlicne dneve v tednu razlicne makrohranilne in energijske potrebe.

Vaše prilagojene kalorije, makro in mikro vrednosti so sedaj shranjene.



Goals	
Saturated Fat	31 g
Polyunsaturated Fat	0 g
Monounsaturated Fat	0 g
Trans Fat	0 g
Cholesterol	300 mg
Sodium	2,300 mg
Potassium	3,500 mg
Fiber	38 g
Sugar	105 g
Vitamin A	100%
Vitamin C	100%
Calcium	100%
Iron	100%

NASTAVITEV PREHRANSKEGA DNEVNIKA GLEDE NA ŠTEVILO OBROKOV DNEVNO.

Ce morda vi in vaš prehranski coach ne sledita trem obrokom na dan, vam MyFitnessPal omogoča, da število obrokov prilagodite. Prav tako lahko spremenite imena obrokov in dodate do dva nova obroka.

NA SPLETNI STRANI:

Obišcite www.myfitnesspal.com in se vpišite v vaš račun.

Ko ste se vpisali, kliknite na 'Moj dom (My Home)', nato na 'Nastavitve (Settings)' in nato 'Dnevniške nastavitve (Diary Settings)'.

Na tej strani lahko spremenite številne stvari, ce pa podrsate do možnosti 'Spremeni imena obrokov (Change meal names)', lahko spremenite ime obroka in dodate do dva dodatna obroka. Skupno lahko imate šest obrokov.

SLIKA 1. PRILAGOJENA IMENA OBROKOV NA SPLETU

Podrsajte do dna strani in pritisnite 'Shrani spremembe (Save changes)'

Nova imena obrokov bodo sinhronizirana z vašo mobilno aplikacijo.

V APLIKACIJI:

1. KORAK

Izberite More (Vec)

2. KORAK

Kliknite na Nastavitve (Settings)

3. KORAK

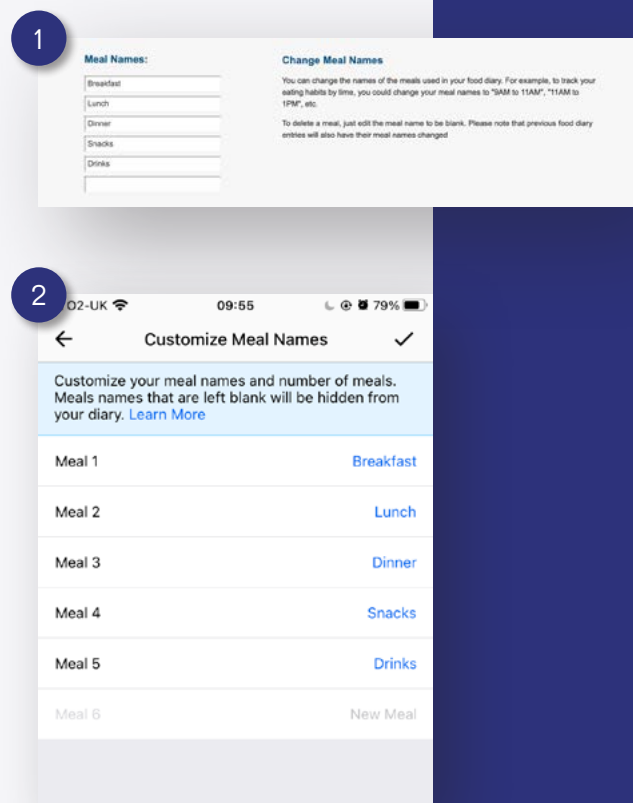
Izberite Dnevniške nastavitve (Diary Settings)

4. KORAK

Izberite "Prilagodite imena obrokov (Customise Meal Names)"

Pritisnite kljukico, da shranite spremembe

SLIKA 2. PRILAGOJENA IMENA OBROKOV NA IOS NAPRAVI



PRIMERI NASLOVOV, KI JIH MORDA ŽELITE VI IN VAŠ ZDRAVSTVENI DELAVEC VKLJUCITI:

Tradicionalno	Preprosto	Imena obrokov	Hrana okoli treninga
Zajtrk	1	Ko vstanete	Obrok pred treningom
Prigrizki	2	Obrok 1	Med vadbo
Kosilo	3	Obrok 2	Po vadbi
Vecerja	4	Obrok 3	Obrok po treningu
Sladica	5	Obrok 4	Dodatki
Pijaca	6	Pred spanjem	Hidracija

VNOS ŽIVIL

ISKANJE ŽIVIL

Vnašanje živil, ki jih jeste, je zelo preprosto. To lahko hitro storite na več načinov.

1. KORAK

V orodni vrstici lahko izberete 'Dnevnik (Diary)', da vidite svoje vnose in imena obrokov ali na nadzorni plošči pritisnete na 'Poišči živilo (Search for a food)', da hitreje dostopate do iskalnika živil.

SLIKA 1a. DNEVNIK (DIARY) – SLIKA 1b. ORODNA VRSTICA (TOOL BAR)

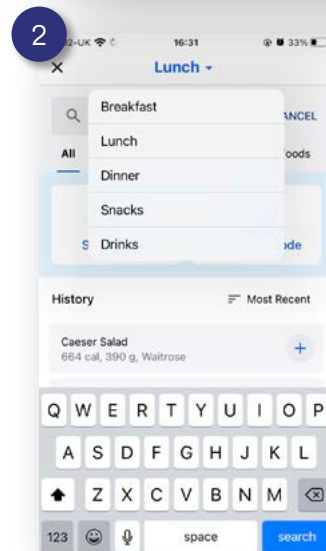
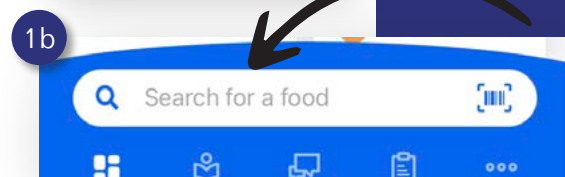
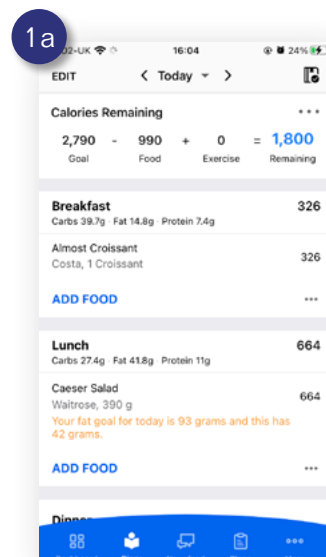
2. KORAK

V dnevniku pod imenom obroka pritisnite na 'Dodaj hrano (Add Food)', kar vas bo peljalo do iskalnika živil.

- ALI -

Na nadzorni plošči izberite možnost 'Poišči živilo (Search for a food)' za hitro iskanje in izberite ime obroka v katerega želite dodati hrano.

SLIKA 2. IME OBROKA (MEAL TITLE)



METODA 1 - ROCNO ISKANJE

Ce ste zacetnik pri vnašanju hrane v MyFitnessPal, bo vaša podatkovna baza nedavnih, pogosto vnešenih in shranjenih obrokov, ter receptov prazna.

SLIKA 3a. ISKALNI SEZNAM (SEARCH LIST)

Za vnos živila, uporabite **iskalno vrstico** na vrhu strani 'Dodaj hrano (Add Food)' in 'Poišči živilo (Search for a Food)'.

Vnesite ime živila, ki ga želite vnesti, pri cemer uporabite cim vec podatkov (npr. surovo ali kuhano, s kožo ali brez, ime znamke itd.)

Izberite Išci (Search).

Pojavil se bo seznam rezultatov.

SLIKA 3b. SEZNAM REZULTATOV (SEARCH RESULTS)

Obicajno, vendar ne vedno, bodo najbolj ustrezni rezultati tisti, ki so bili potrjeni s pomocjo prehranskih podatkovnih baz, označeni z **zeleno kljukico**. To pomeni, da je MyFitnessPal potrdil to živilo in bi morali biti najboljša izbira.

Preglejte rezultate in izberite najbolj ustrezno možnost.

SLIKA 3c. IZBORI ISKANJA (SEARCH SELECTION)

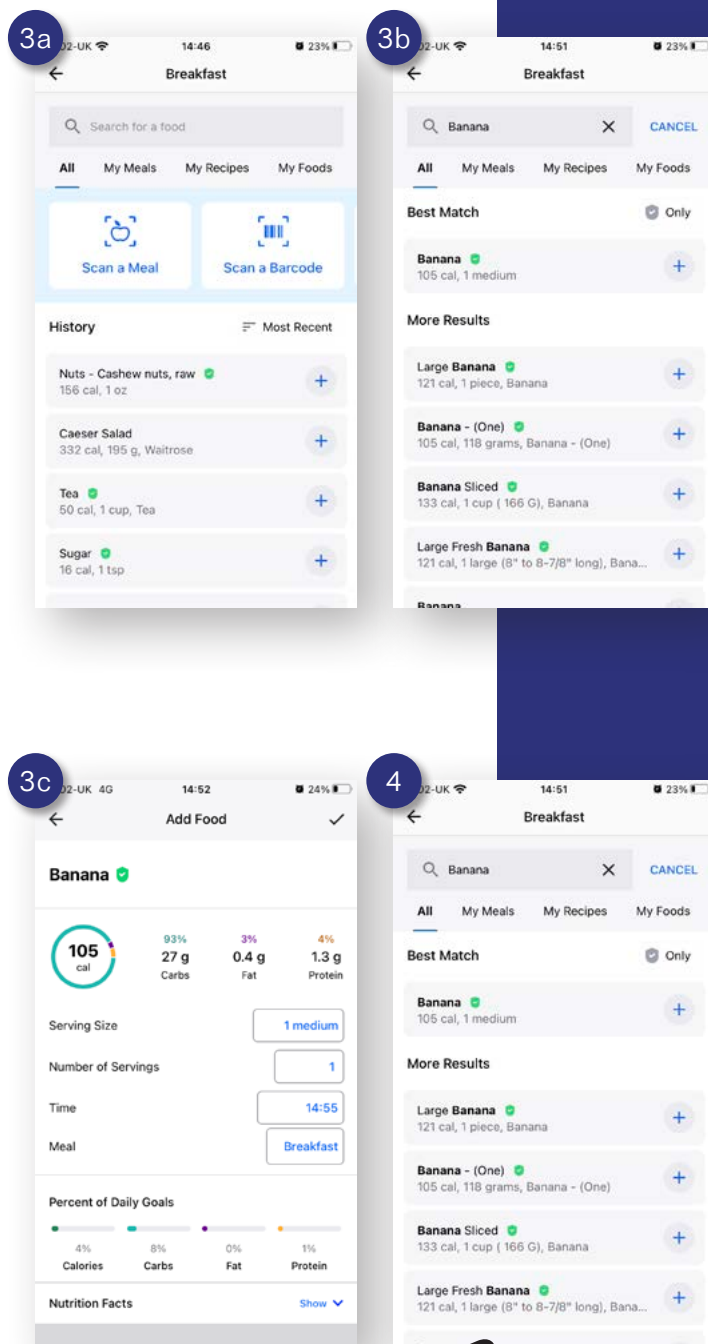
Pomembno je, da vedno primerjate vnose v aplikaciji z deklaracijo na živilih oz. obrokih, ki jih skušate vnesti, saj proizvajalci hrane redno posodablajo sestavine in oznake na živilih. V kolikor to ni možno (npr. pri živilu, ki je kupljeno v delikatesi), pa po svoji najboljši presoji izberite že vnešena živila, ki so označena z zeleno kljukico.

Dolocite porcijo, kolicino, cas (Premium) in ime obroka, ki ga želite vnesti. Zgoraj desno pritisnite na kljukico in živilo shranite v vaš prehranski dnevnik.

Postopek ponovite za vsa živila, ki jih želite vnesti, pri cemer lahko dodate poljubno kolicino živil.

Izberite ikono , da se vrnete do vašega prehranskega dnevnika.

SLIKA 4. DODANO NOVO ŽIVILLO (NEW FOOD ADDED)



METODA 2 - ROCNO BRISANJE

Rocno brisanje je uporabno, kadar želite izbrisati živilo, zaradi ustrežnejše opcije ali ce živila tisti dan niste zaužili.

1. KORAK

V orodni vrstici izberite 'Dnevnik (Diary)' da vidite vaš vnos in imena obrokov.

2. KORAK

Povlecite levo, preko živila, ki ga želite odstraniti iz obroka in prikazala se bo rdeca ikona za brisanje.

SLIKA 5. ROCNO BRISANJE (MANUAL DELETE)

Izberite opcijo brisanje (delete).

Živilo bo odstranjeno, vaše kalorije in makrohranila pa bodo posodobljeni.

ANDROID UPORABNIKI

Pritisnite in držite živilo v dnevniku, da se vam prikaže možnost za 'Premakni v (move to)' in 'Izbriši vnos (delete entry)'.

Izberi Izbriši vnos (delete entry)

ANDROID. A1. ROCNI IZBRIS (MANUAL DELETE)

METODA 3 - SKENIRANJE KODE

Skeniranje crtnih kod živil predstavlja preprost način, s katerim lahko vnesete živila v svoj dnevnik. Gre za funkcijo, ki jo lahko redno uporabljate. Ta način odpre kamero na vašem telefonu, da lahko z njo poskenirate crtno kodo na živilu.

SLIKA 6a. MENIJSKA VRSTICA – SLIKA 6b. SKENIRANJE KODE

1. KORAK

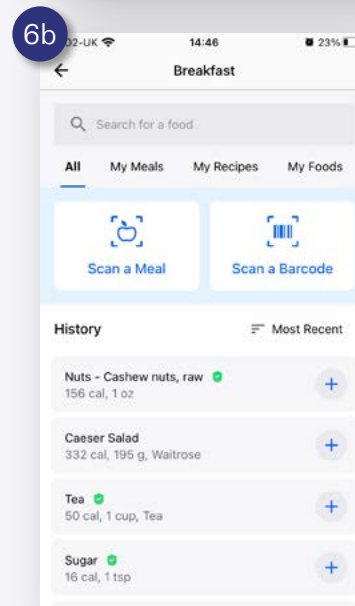
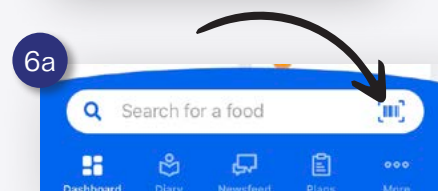
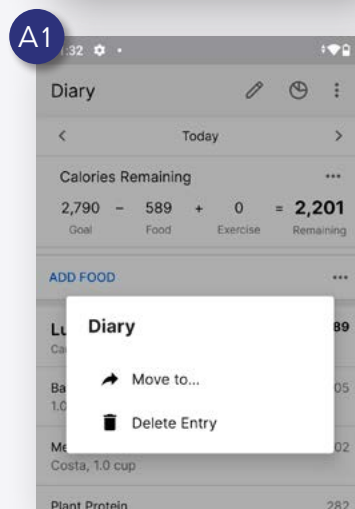
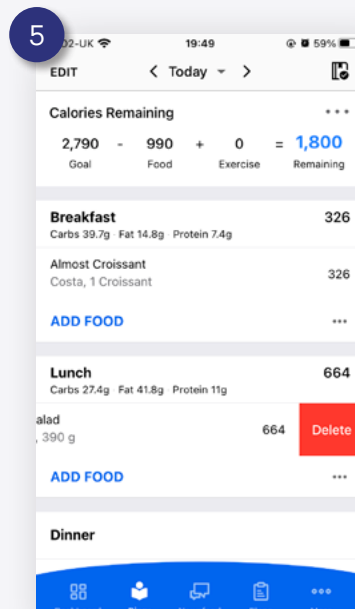
V orodni vrstici lahko izberite 'Dnevnik (Diary)', za ogled vaših vnosov in imen obrokov.

2. KORAK

V dnevniku pod imenom obroka pritisnite 'Dodaj hrano (Add Food)', kar vas bo vodilo do iskalnika živil.

- ali -

Na nadzorni plošči izberite opcijo 'Poišči živilo (Search for a food)' in izberite obrok, kateremu želite dodati živilo.



3. KORAK

Pritisnite na ikono za skeniranje crtne kode. To bo odprlo vašo kamero na telefonu. Crtno kodo živila postavite pred kamero, da jo lahko poskenirate. Če je skeniranje uspešno, se bo prikazal vnos živila, podatki o kalorijah in makrohranilih živila ali recept. V zgornjem desnem kotu pritisnite na kljukico in obrok bo dodan v vaš dnevnik.

Vcasih skenirano živilo ni pravilno ali še ne obstaja v podatkovni bazi MyFitnessPal-a, zato ga boste morda morali ročno poiskati ali vnesti kot novo živilo, če ga boste želeli uporabiti.

ANDROID UPORABNIKI

Gumb 'Skeniraj crtno kodo (Scan a Barcode)' je v android aplikaciji na nasprotni strani.

ANDROID. A1. SKENIRAJ CRTNO KODO (SCAN A BARCODE)

DODATNE METODE ZA HITREJŠE VNAŠANJE HRANE

UPORABA PAMETNEGA KOPIRANJA

Pametno kopiranje je mogoče uporabiti za vsako kategorijo obrokov, zato da lahko naslednji dan preprosto podrsate v desno in v izbrano kategorijo kopirate vse vnešene podatke iz prejšnjega dne. Za hrano ali prehranska dopolnila, ki jih pogosto uporabljate, kot npr. zelenjava v prahu, ribje olje, kreatin, itd. lahko ustvarite ime obroka ali dodatka, da jih naslednjic lažje in hitreje dodate.

Vklop in izbira 'Pametnega kopiranja (Smart Copy)'

1. KORAK

Odprite prehranski dnevnik in poiščite ime obroka, ki ga želite uporabiti za pametno kopiranje.

Op. To boste morali ponoviti za vse obroke, za katere želite uporabiti to nastavitev.

2. KORAK

Pod vnosom obroka, ki ga želite pametno kopirati, Izberite ikono tri pikice (...).

Izberite 'Vklopi pametno kopiranje (Turn On Smart Copy)'

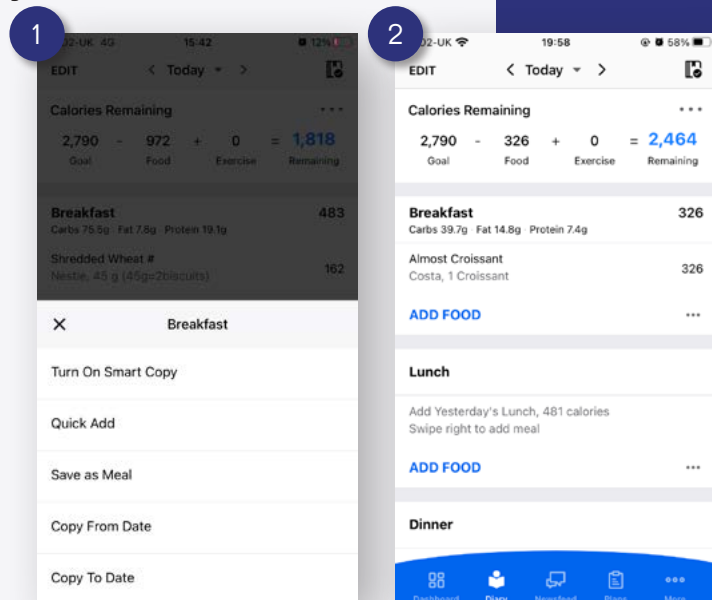
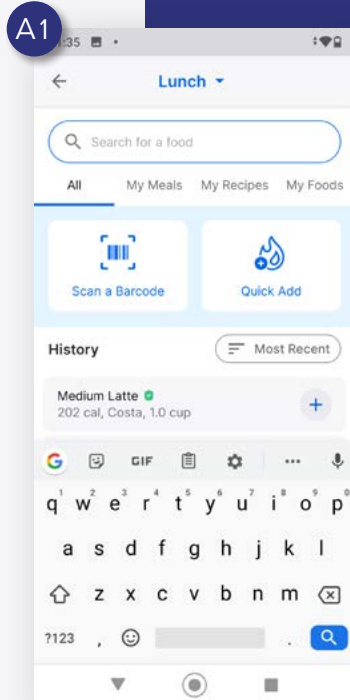
SLIKA 1. VKLOPI PAMETNO KOPIRANJE (TURN ON SMART COPY)

3. KORAK

Če želite uporabiti Pametno kopiranje, odprite prehranski dnevnik in poiščite ime obroka, ki ga želite pametno kopirati. Videli boste, da se bo na seznamu živil pojavilo besedilo 'Dodaj včerajšnje ime obroka/kalorij (Add Yesterdays Meal Title/Calories)' - podrsajte desno, da dodate obrok'.

SLIKA 2. BESEDILO ZA PAMETNO KOPIRANJE (SMART COPY TEXT)

THE MYFITNESSPAL GUIDE



4. KORAK

Podrsajte desno preko imena obroka in pojavila se bo zelena vrstica, s katero boste potrdili, da bo obrok dodan. Ko boste vrstico spustili, bo aplikacija dodala vso hrano, ki ste jo včeraj pri tem obroku zaužili.

ANDROID UPORABNIKI

METODA 1 - KOPIRAJ V (COPY TO)

Pametno kopiranje v Androidu poteka nekoliko drugače. Vecina uporabnikov lahko izbere kopiranje obroka in pritisne ikono '...' na dnu vnosa tega obroka, ki nato daje možnost kopiranja obroka do datuma (Copy meal to date).

Podobno je, ce želite dodati hrano ali obrok prejšnjega dne.

V dnevniku hrane se pomaknite do obroka, ki ga želite kopirati, pritisnite dodaj hrano. V iskalnem meniju izberite 'Moji obroki (My Meals)' in nato 'Kopiraj prejšnji obrok (Copy Previous Meal)'.

ANDROID. A1. KOPIRAJ PREJŠNJI OBROK (COPY PREVIOUS MEAL)

METODA 2 - SHRANI OBROKE (SAVE MEALS)

Obroke lahko shranite in dodate za uporabo pozneje, tako da izberete ikono '...' v obroku, ki ga želite shraniti.

Izberite 'Shrani obrok (Save Meal)' ki ga lahko nato dodate na seznam Moji obroki (My Meals)

ANDROID. A2. SHRANI OBROK (SAVE A MEAL)

Obrok se bo pojavil pod seznamom 'Moji obroki (My Meals)' iz menija za iskanje hrane.

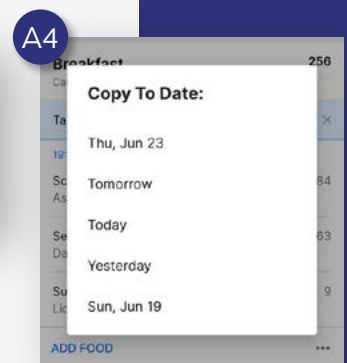
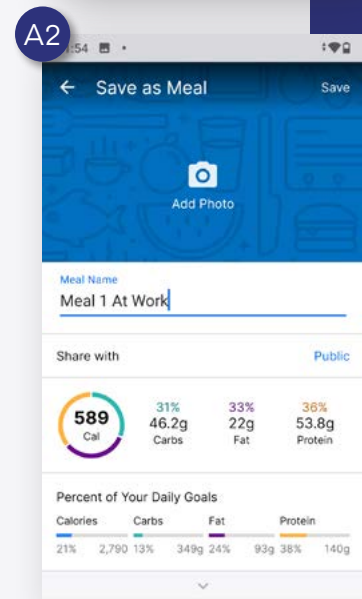
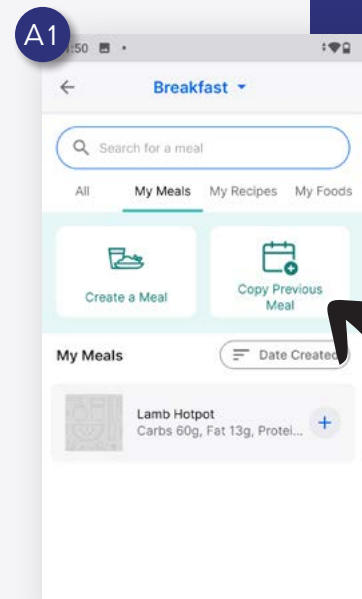
METODA 3 - IZBERI IN KOPIRAJ NA DATUM

Nekateri uporabniki lahko uporabljajo ikono svincnika (URED - EDIT).

ANDROID. A3. ORODJE SVINCNIK (PENCIL TOOL)

S klikom na to ikono, imate možnost izbire živila v Dnevniku, ki ga s klikom na navpično ikono s trojno piko 'Kopirate na datum (Copy to Date)'.

ANDROID. A4. KOPIRAJ NA DATUM (COPY TO DATE)



UPORABA HITREGA DODAJANJA

Orodje za hitro dodajanje je način za dodajanje kalorij ali makrohranil živilom, ki še ne obstajajo v sistemu MyFitnessPal (da lahko hrano kasneje dodate v dnevnik prehrane) ali pa jih želite dodati iz menija restavracije ali recepta

1. KORAK

Odprite prehranski dnevnik in poiščite ime obroka, kateremu želite hitro dodati kalorije ali makrohranila.

2. KORAK

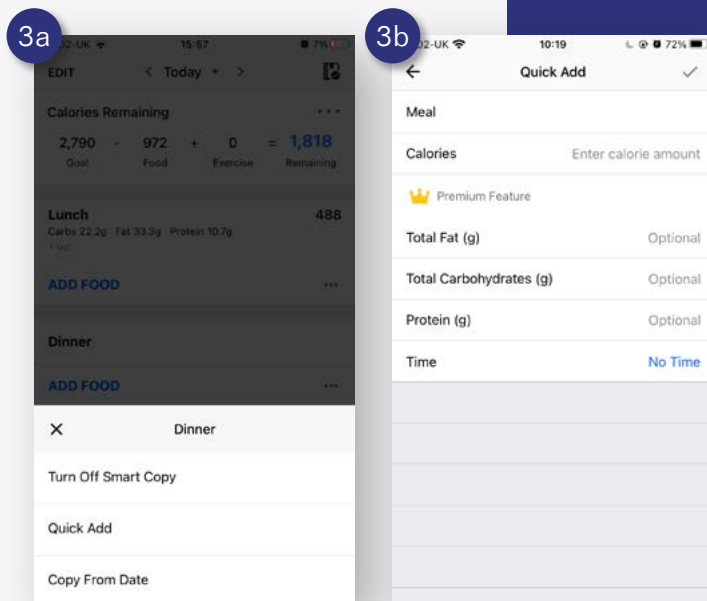
Pod obrokom, ki ga želite 'Hitro dodati (Quick Add)', izberite ikono tri pike (...)

SLIKA 3a. POIŠČI HITRO DODAJANJE (FIND QUICK ADD)

Izberite 'Hitro dodajanje (Quick Add)'.

Odpre vam stran za 'Hitro dodajanje (Quick Add)'.

SLIKA 3b. STRAN ZA HITRO DODAJANJE (QUICK ADD PAGE)



3. KORAK

Brezplacni uporabniki lahko izberejo zgolj količino kalorij, medtem ko lahko Premium uporabniki dodajajo tudi makrohranila in čas zaužitja obroka.

V svoj dnevnik lahko dodate kalorije in/ali makrohranila. Tudi če prilagodite samo makrohranila, vam bo aplikacija preračunala tudi kalorije.

V desnem zgornjem kotu pritisnite na kljukico, da shranite svoje dnevnik. Nove kalorije in makrohranila bodo dodani.

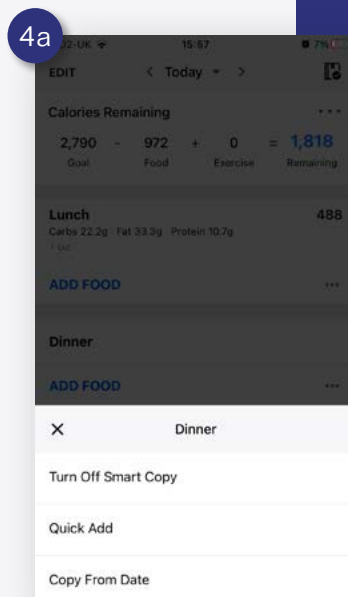
KOPIRANJE OBROKOV ALI ŽIVIL IZ PRETEKLIH DATUMOV

V kolikor ste v preteklih dneh jedli enake ali podobne obroke, jih lahko kopirate v vaš prehranski dnevnik, za hitrejši vnos obroka.

SLIKA 4a. KOPIRAJ IZ DATUMA (COPY FROM DATE)

1. KORAK

Odprite prehranski dnevnik in poiščite obrok, v katerega želite kopirati obrok ali živilo.



2. KORAK

Pod obrokom, za katerega želite izbrati 'Kopiranje iz datuma (Copy From Date)' izberite ikono tri pike (...).

Izberite 'Kopiraj iz datuma (Copy From Date)'.

3. KORAK

Prikazal se bo vrteci koledar, na katerem izberite datum, iz katerega želite kopirati obroke.

SLIKA 4b. KOPIRAJ IZ KOLEDARJA (COPY FROM DATE CALENDAR)

V zgornjem desnem kotu pritisnite na kljukico, da shranite vaš dnevnik. Obroki iz izbranega datuma bodo dodani.

Ta postopek lahko uporabite tudi v obratni smeri, da kopirate podatke na določen datum 'Kopiraj na datum (Copy To Date)', če želite najprej poiskati obroke iz preteklih dni in jih nato dodati na sedanja dan ali na prihodnje dni.

KOPIRANJE CELOTNIH DNI

Ce pri prehrani sledite določenemu jedilniku, kjer se količine ponavljajo, vam bo ta funkcija omogočila, da ohranjate vnos hrane konsistenten več dni.

1. KORAK

Odprite 'Dnevnik (Diary)'.

2. KORAK

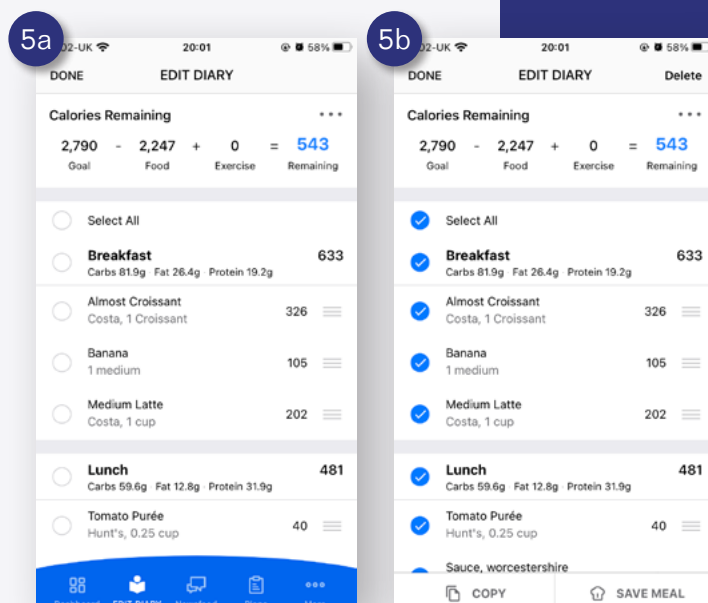
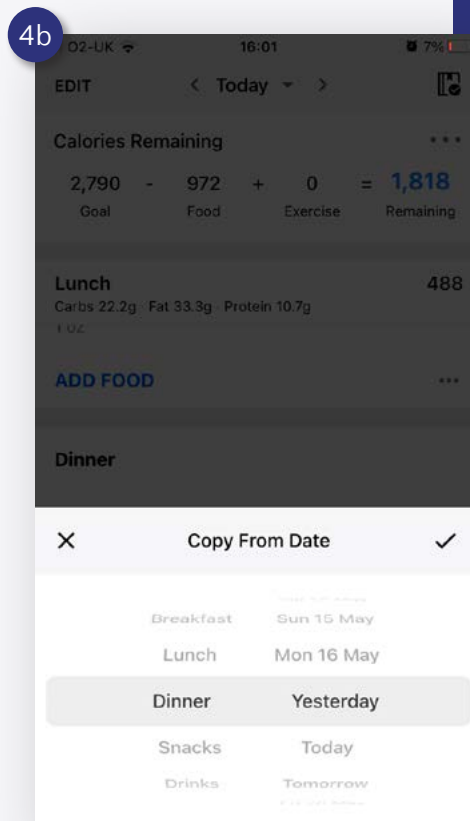
V zgornjem levem kotu dnevnika se nahaja gumb za 'UREJANJE (EDIT)'. Kliknite nanj in videli boste, da lahko izberete posamezna živila ali več živil, ki jih lahko shranite ali dodate in tako tudi na ta način ustvarite obrok.

SLIKA 5a. KOPIRAJ CELOTNE PREHRANSKE DNI (COPY WHOLE DAYS FOOD)

3. KORAK

Na vrhu dnevnika pritisnite na 'Izberi vse (Select All)' nato izberite 'Kopiraj na datum (Copy To Date)' in na vrtečem koledarju izberite datum skupaj z možnostjo, da dodate vse ali samo posamezno hrano h kateremukoli obroku.

SLIKA 5b. KOPIRAJ CELOTNO HRANO (COPY WHOLE FOODS SELECT)



Najprej izberite datum, nato v zgornjem desnem kotu pritisnite na kljukico, da shranite kopiran obrok na datum, ki ste ga izbrali.

SLIKA 5c. KOPIRAJ PREHRANSKI KOLEDAR (COPY FOODS CALENDAR)

To morate storiti za vsak dan posebej, vendar je to vseeno preprost način, da prihranite čas.

ANDROID UPORABNIKI

V zgornjem desnem kotu Dnevnika izberite ikono svincnika (UREJANJE - EDIT).

ANDROID. A1. ORODJE SVINCNIK (PENCIL TOOL)

Izberite vse elemente, ki jih želite kopirati, nato izberite ikono navpicne pike v zgornjem desnem kotu strani.

Izberite 'Kopiraj na datum (Copy to Date)'.

ANDROID. A2. KOPIRAJ NA DATUM (COPY TO DATE)

SHRANITE OBROK, KI GA POGOSTO UŽIVATE

Morda boste ugotovili, da nekatere obroke ali živila pogosto uživate. V tem primeru je smiselno, da jih shranite kot 'obrok (meal)', da v prihodnje prihranite na času.

SLIKA 6a. SHRANI KOT OBROK (SAVE AS MEAL)

1. KORAK

Na začetnem zaslonu MyFitnessPal izberite 'Dnevnik (Diary)'. Pod obrokom, ki ga želite shraniti, poiščite obstojec vnos obroka.

2. KORAK

Desno spodaj pod obrokom izberite ikono tri pike (...)

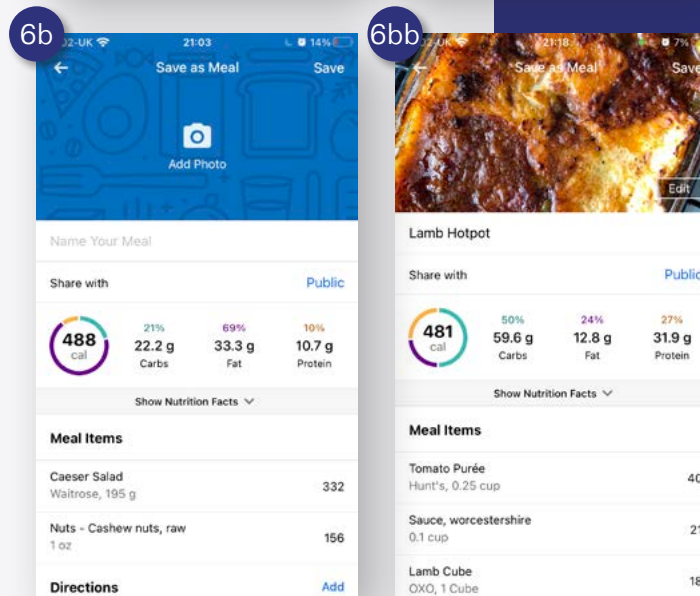
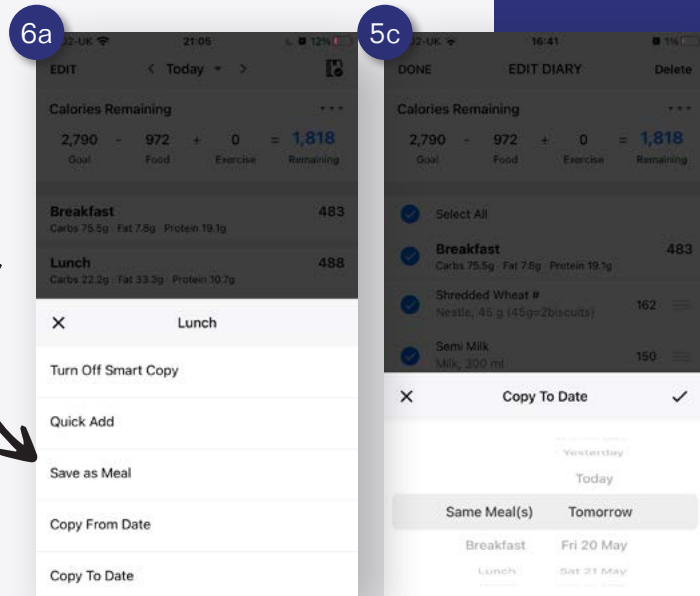
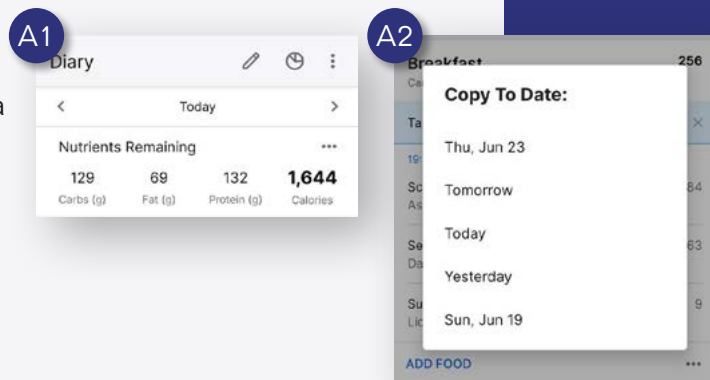
Pritisnite na 'Shrani kot obrok (Save as Meal)'.

SLIKA 6b. STRAN SHRANI KOT OBROK (SAVE AS MEAL PAGE)

3. KORAK

Dodajte ime, fotografijo, navodila in dodatna živila, ki so potrebna za ta obrok. Na primer, morda želite obrok poimenovati kot 'zajtrk' saj ga jeste vsak dan ali ga vedno izberete v določeni restavraciji. Če želite, da je ta obrok dostopen javnosti, lahko izberete možnost 'Deli z (Share with)', nato preverite, ali so podatki o hranilni vrednosti pravilni in izberete 'Shrani (Save)'. Pojavilo se bo okence, ki vam bo povedalo, da je bil obrok ustvarjen, nato boste preusmerjeni nazaj na dnevnik.

SLIKA 6bb. SHRANJEN OBROK (SAVE AS MEAL PAGE ENTERED)



Dodajanje tega obroka v vaš prehranski dnevnik

1. KORAK

V dnevniku pojdite na ime obroka, pod katerega želite vnesti nov obrok. Izberite gumb 'Dodaj hrano (Add food)'.

2. KORAK

Na strani za iskanje hrane imate tri naslove:

Moji obroki (My Meals) – za obroke, ki jih shranite.

Moji recepti (My Recipes) – za vec živil, ki postanejo en vecji obrok.

Moja hrana (My Foods) – za novo hrano, ki jo najdemo in dodamo v podatkovno bazo.

Izberite 'Moji obroki (My Meals)' kjer boste našli svoj novo ustvarjeni obrok.

SLIKA 6c. DODAJ OBROK, RECEPT ALI HRANO (ADD A MEAL RECIPE FOOD)

3. KORAK

Izberite obrok in v zgornjem desnem kotu pritisnite na kljukico.

SLIKA 6cc. DODAJ OBROK, KI STE GA USTVARILI (ADD THE MEAL YOU MADE)

Ta obrok bo sedaj dodan pod imenom obroka, ki ste ga izbrali.

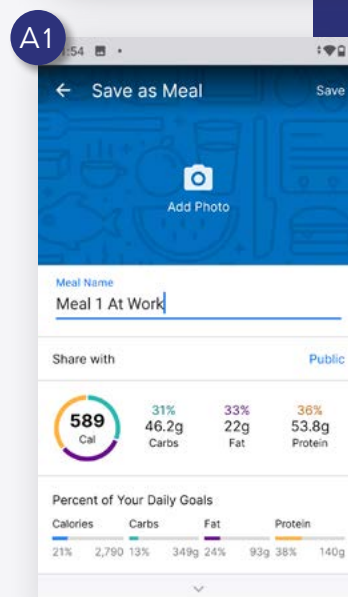
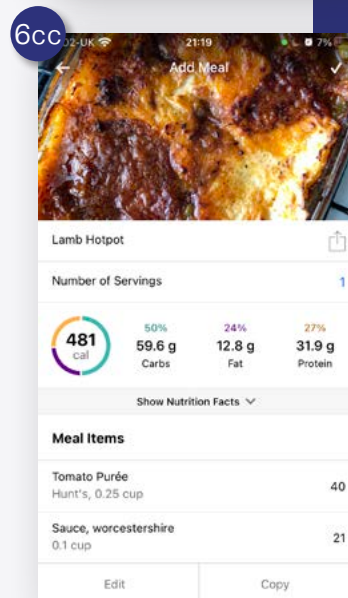
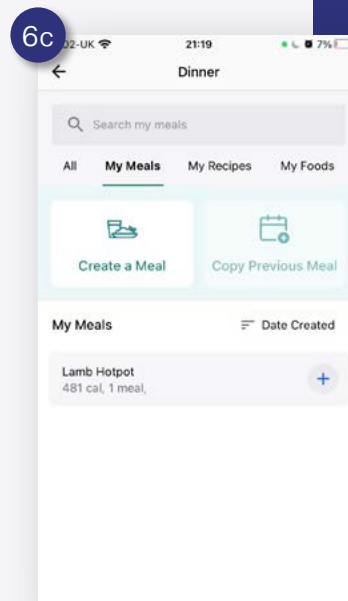
Obroke lahko shranite in dodate za kasnejšo uporabo, tako da izberete ikono s trojno piko v obroku, ki ga želite shraniti, potem ko vnesete živilo v Dnevnik.

Pritisnite ikono '...' na dnu vnosa obroka v dnevniku.

Izberite 'Shrani obrok (Save Meal)', ki ga lahko nato dodate na seznam Moji obroki (My meals).

ANDROID. A1. SHRANI OBROK (SAVE A MEAL)

Pojavil se bo pod seznamom 'Moji obroki (My Meals)' v meniju za iskanje hrane.



VNAŠANJE NEDAVNEGA OBROKA

1. KORAK

Ce želite vnesti obrok, ki ste ga nekoc že vnesli (npr. danes imate isto kosilo, kot ste ga imeli včeraj), pojdite pod imena obrokov in izberite 'Dodaj hrano (Add food)'.

2. KORAK

V navigacijski vrstici na vrhu strani bi se moral pod naslovom 'Vse (All)', ki prikazuje vašo zgodovino, pojaviti seznam živil. Ce podrsate skozi ta seznam, boste videli živila, ki ste jih nedavno uporabili v vaših obrokih.

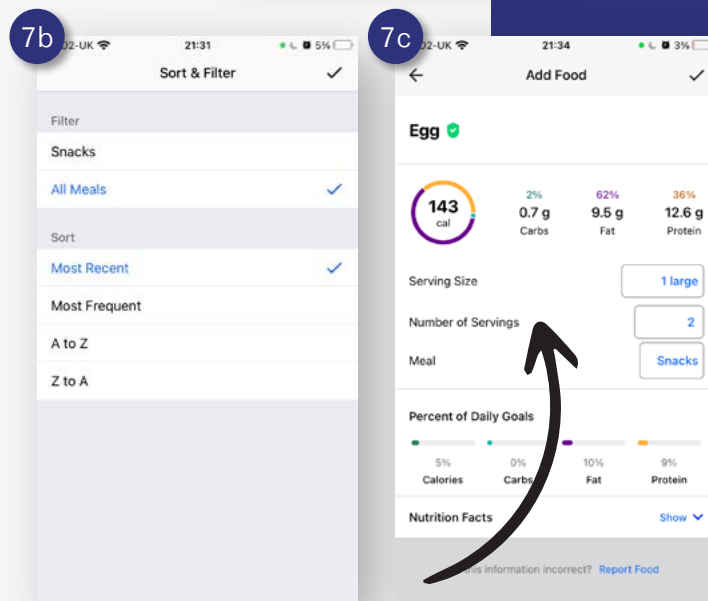
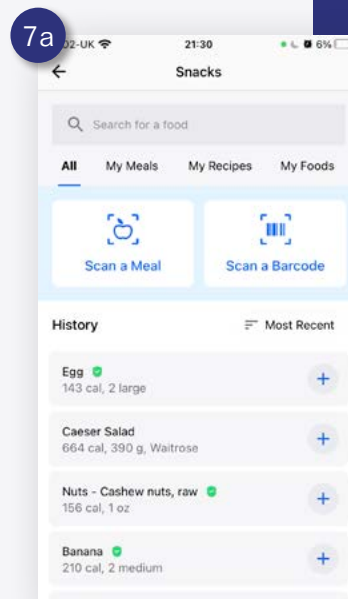
SLIKA 7a. NASLOVI ŽIVIL (FOOD TITLES)

Te rezultate lahko uredite in filtrirate tako, da izberete možnost 'Nedavno (Most Recent)', ki se nahaja poleg Zgodovine. Izberete lahko, da vam pokaže nedavne možnosti za določen obrok ali za vse obroke. Prav tako jih lahko razvrstite po abecednem redu in glede na to, ali gre za nedaven oz. pogost obrok.

SLIKA 7b. RAZVRSTI IN FILTRIRAJ (SORT & FILTER)

Izberite živilo, ki ga želite ponoviti in po potrebi posodobite porcije, nato ga dodajte tako, da pritisnete enter.

SLIKA 7c. POSODOBI PORCIJE (UPDATE SERVINGS)



DODAJANJE NOVIH ŽIVIL

Vcasih hrane, ki jo želite vnesti v svoj dnevnik, še ne obstaja v bazi podatkov, vendar lahko sami manjkajoče živilo ali recept zelo enostavno dodate.

Op. Potrebovali boste hranilne vrednosti vašega izdelka. Hranilne vrednosti, ki so napisane na deklaraciji (hrbna stran izdelka) vam nudi informacije o tem, koliko maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov vsebuje izdelek. Kjer je to pomembno, vam včasih daje tudi ostale informacije, kot je vsebnost vitaminov in mineralov.

Razpredelnica prikazuje hranilne vrednosti na 100 g – lahko prikazuje tudi vrednosti na porcijo – kar pomeni, da lahko prilagodite velikost porcije po vaših željah.

SLIKA 8a. TABELA HRANILNIH VREDNOSTI (NUTRITIONAL TABLE)

8a

Typical Values	(as consumed) per 100g	(as consumed) per pack	%RI
Energy	394kJ/94kcal	1496kJ/356kcal	18%
Fat	2.9g	11.1g	16%
of which saturates	1g	3.9g	20%
Carbohydrate	8.7g	33.1g	
of which sugars	1.8g	6.9g	8%
Fibre	2.2g	8.2g	
Protein	7.1g	26.8g	
Salt	0.4g	1.51g	25%
*Reference intake of an average adult (8400kJ/2000kcal) (RI)			

1. KORAK

Metoda 1

V navigacijski vrstici izberite 'Vec (More)' - nato izberite Obroki, Recepti in Hrana (Meals, Recipes & Foods). Prikazal se vam bo meni za ustvarjanje, kamor lahko vnesete vaše lastne obroke, recepte in hrano.

SLIKA 8b. USTVARI NOVE IZDELKE (CREATE NEW ITEMS)

Na dnu strani Hrana (Foods) izberite 'Ustvari novo hrano (Create a New Food)'. To vas bo vodilo do strani, kjer lahko ustvarite hrano.

- ali -

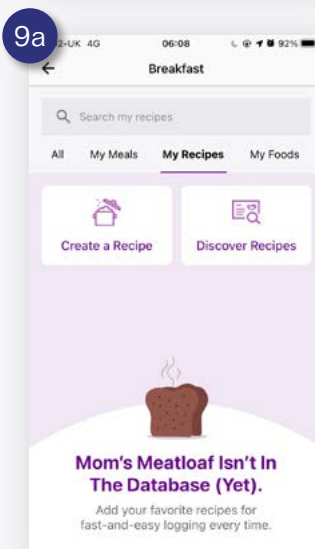
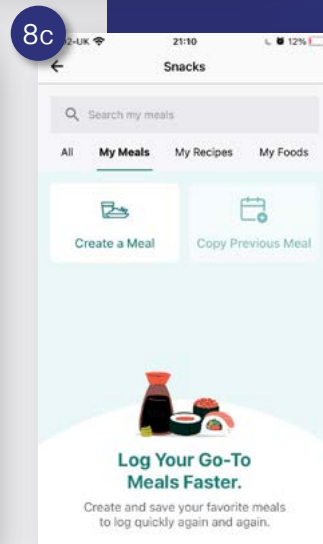
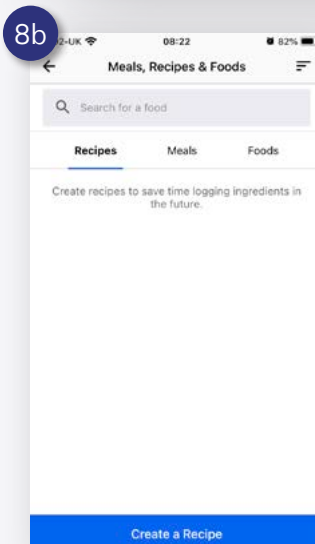
Metoda 2

Na strani Dnevnik pod imenom obroka izberite Dodaj hrano (Add Food). Tako boste prišli do iskalnika hrane, ki vključuje tudi razdelke za Obroke, Recepti in Hrana. (Meals, Recipes & Foods).

SLIKA 8c. USTVARI OBROK (CREATE A MEAL)

SLIKA 8cc. USTVARI RECEPT (CREATE A RECIPE)

SLIKA 8ccc. USTVARI HRANO (CREATE A FOOD)



2. KORAK

S pomočjo embalaže in deklaracije na izdelku, v aplikacijo vnesite ime znamke, ime izdelka in opis.

SLIKA 8d. ZNAMKA, IZDELEK, OPIS (BRANDE NAME DES)

Uporabite deklaracijo za vnos količine posamezne porcije ter število porcij v pakiranju. Za določitev količine porcije uporabite podatke na 100g živila za najbolj natančno določitev porcije. V kolikor pa so podatki na izdelku navedeni samo kot eno serviranje, potem je bolje, da ga vnesete podatke za eno porcijo.

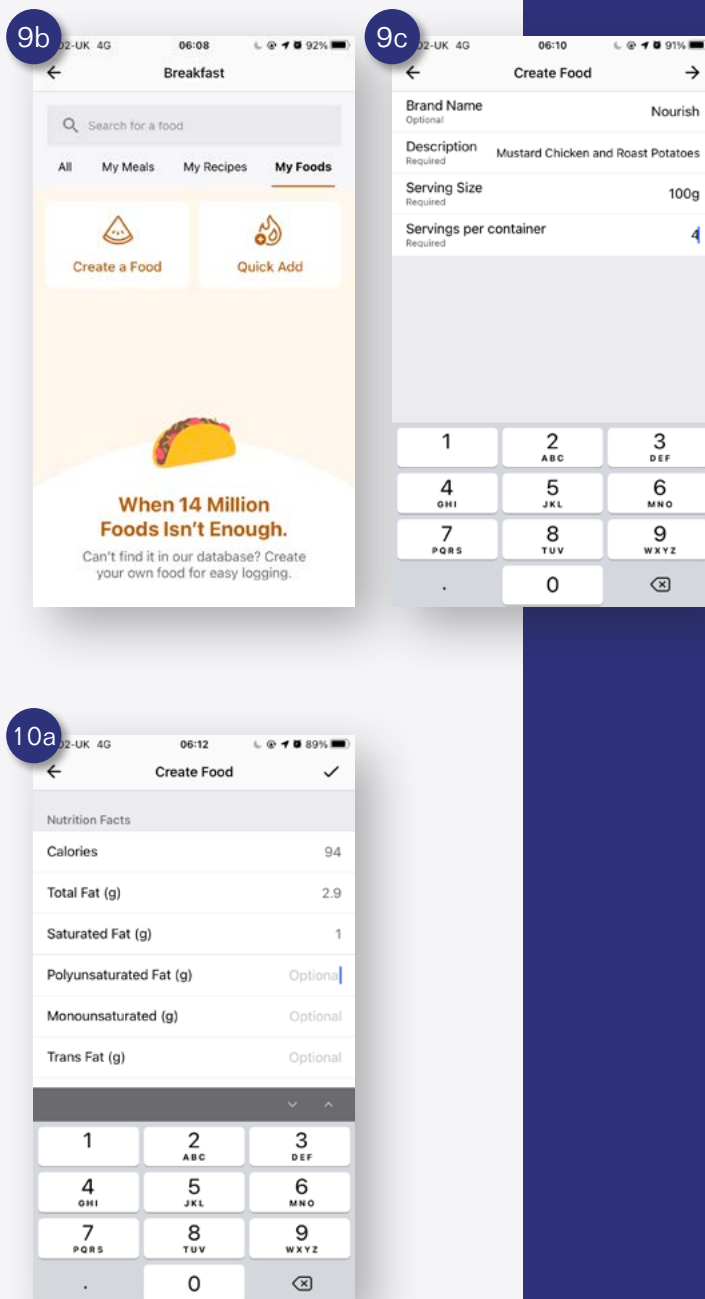
Teža hrane je bolj natančna kot merjenje volumna ali količine, zato je bolje, da za velikost porcije uporabite grame.

MyFitnessPal bo preračunal makrohranilne vrednosti na gram izdelka, kar pomeni, da lahko nato uporabite katerokoli količino. Aplikacija bo prav tako ustvarila velikost porcije za 1 g, tako da lahko svojo porcijo stehtate in izmerite na gram natančno. Ko dokončate vnos, v zgornjem desnem kotu pritisnite na puščico, da nadaljujete.

3. KORAK

S pomočjo deklaracije izpolnite podatke, ki jih imate na voljo glede makrohranil, mikrohranil, vitaminov in mineralov v danem izdelku. Morda nimate vseh podatkov, vendar vključite vse, ki so vam na voljo, zato da bo vnos čim bolj natančen.

SLIKA 8dd. VNOS MAKROHRANIL (MACRO ENTRY)



Vnesti morate glavna makrohranila, beljakovine, maščobe in ogljikove hidrate, kot tudi vlaknine. V zgornjem desnem kotu pritisnite na kljukico, da izdelek oz. hrano shranite v **vašo podatkovno bazo**.

4. KORAK

Preusmerjeni boste nazaj na MyFitnessPal podatkovno bazo 'Food' database, ki bo sedaj vsebovala tudi izdelek, ki ste ga vnesli. To pomeni, da lahko ta izdelek oz. hrano sedaj dodate v vaš 'Dnevnik (Diary)' prehrane.

SLIKA. 10b. PODATKOVNA BAZA HRANE (FOOD DATABASE)

5. KORAK

Izberite hrano in prilagodite velikost porcije in/ali število porcij.

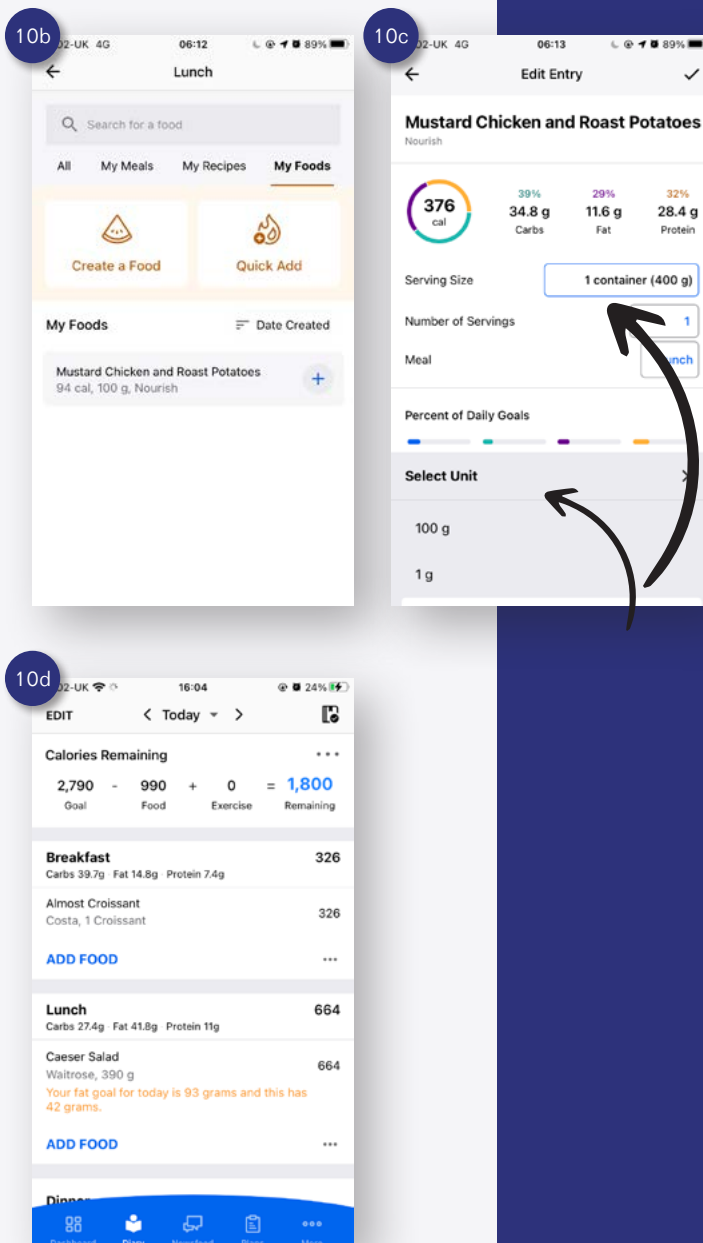
Kadar vnašate živila, ki ste jih ustvarili, lahko prilagodite velikost porcije. To pomeni, da če stehtate vaš izdelek in ta tehta 50 g, s klikom na velikost porcije (serving size) 100 g ali 1 g enostavno spremenite kolicino.

Ko boste povecali ali zmanjšali velikost porcije, boste videli, da se hkrati prilagodijo tudi makrohranila.

SLIKA. 10c. VELIKOST PORCIJE (SERVING SIZE)

V zgornjem desnem kotu pritisnite na kljukico, da hrano dodate v vaš prehranski dnevnik.

SLIKA. 10d. DODANA HRANA (FOOD ADDED)



KUHANA - SUROVA HRANA (RAZLIKE)

Zavedati se morate, da se teža hrane močno spremeni glede na to, ali je kuhana ali surova. Hrana, kuhana v vodi, kot so žitarice, pridobi na volumnu in teži zaradi vode, ki jo vsrka, medtem ko se teža živalskih beljakovin zmanjša.

Primeri:

100 g surovega piščanca v kuhani obliki tehta nekje 55 g.
SLIKA 1a. PIŠCANEC (CHICKEN)

300 g nepečenega sladkega krompirja v pečeni obliki tehta ca. 200 g.
SLIKA 1b. KROMPIR (POTATO)

100 g testenin, kuhanih v vodi, pridobi na volumnu in tehta nekje 240 g.
SLIKA 1c. TESTENINE (PASTA)

Op. Pomembno je, da na deklaracije preverite, ali je kje navedeno, da je izdelek 'Pripravljen za uživanje (as prepared)' ali 'surov (raw)', saj vam bo to povedalo, ali so podatki na deklaraciji usklajeni z načinom priprave, ki je naveden na embalaži. Kalorije in makrohranila se bodo glede na metodo kuhanja zelo razlikovali.

Običajno je bolj natančno, če v podatkovni bazi uporabite podatke za nekuhano hrano, vendar je priporočljivo, da se z vašim zdravstvenim delavcem pogovorite o tem, katera opcija beleženja bi bila za vas najustreznejša, saj boste tako pri beleženju najbolj uspešni. Za najbolj natančne podatke vedno glejte deklaracijo na živilu.

1a



1b



1c



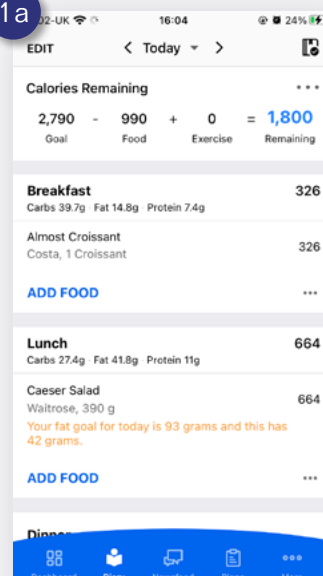
PREVERJANJE MAKROHRANIL

V orodni vrstici izberite 'Dnevnik (Diary)'.

Premium uporabniki lahko v Premium možnostih omogočite opcijo 'Hidrati, Beljakovine in maščobe na obrok (Carbs, Protein and Fat by Meal)'. Vaš prehranski dnevnik vam bo prikazal razporeditev makrohranil za vsak obrok, ki ste ga vnesli. Med grami in odstotki lahko preprosto menjujete tako, da pritisnete na številke.

SLIKA 1a. OH B M NA OBROK (C P F BY MEAL)

1a



Op.. Če imate na telefonu omogočeno usmerjenost zaslona, ga lahko obrnete vodoravno, da vam za posamezni dan pokaže tabelo makrohranil vnešenih živil in skupne vrednosti tistega dne.

SLIKA 1b. USMERITVENA TABELA MAKROHRANIL (ORIENTATION MACRO TABLE)

- ali -

Podrsajte do dna vašega prehranskega dnevnika in pritisnite na ikono 'Prehrana (Nutrition)'.

2. KORAK

Na vrhu strani 'Prehrana (Nutrition)' lahko izbirate med Makroti, Hranili in Kalorijami (Macros, Nutrients or Calories).

Kot Premium uporabniku, vam bo aplikacija pokazala tudi, katera živila vsebujejo največ kalorij in posameznih makrohranil. Tako boste lažje ugotovili, katera živila vam bodo pomagala pri znižanju nasitenih maščob ali pri doseganju vaših beljakovinskih ciljev.

SLIKA 2a. MENI KALORIJ (CALORIES MENU)

SLIKA 2aa. MENI KALORIJ PREMIUM (CALORIES PREMIUM)

Kalorije vam omogočajo, da vidite svoj kalorijski vnos za vsak obrok v obliki tortnega grafikona skupaj s skupnimi, neto in ciljnim kalorijami. Kot Premium uporabnik, lahko podrsate do dna strani, kjer boste imeli pregled nad, hrana z največ kalorijami, ki ste jo zaužili.

SLIKA 2b. MENI HRANIL (NUTRIENTS MENU)

Stran za Hranila (Nutrition) vam omogoča, da vidite svoj vnos makrohranil in mikrohranil v obliki števil in v obliki majhnih tortnih grafov, ki vsebujejo skupno in ciljno količino gramov ter količino gramov, ki vam jih še ostane. Če podrsate do dna strani, lahko preverite tudi vaša mikrohranila.

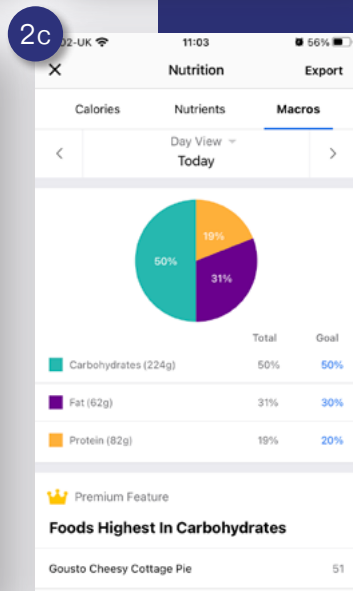
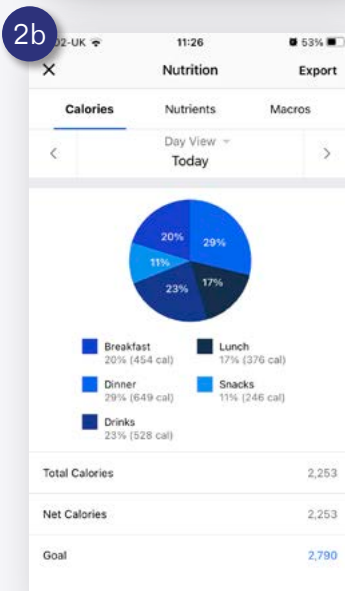
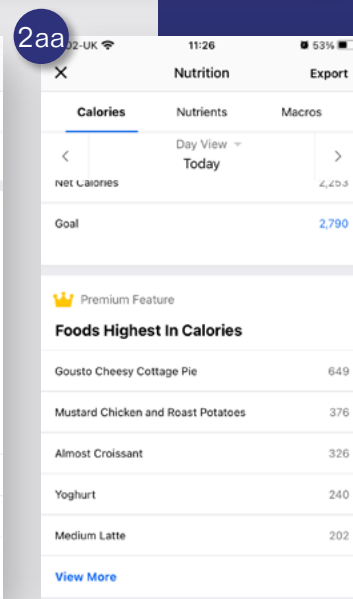
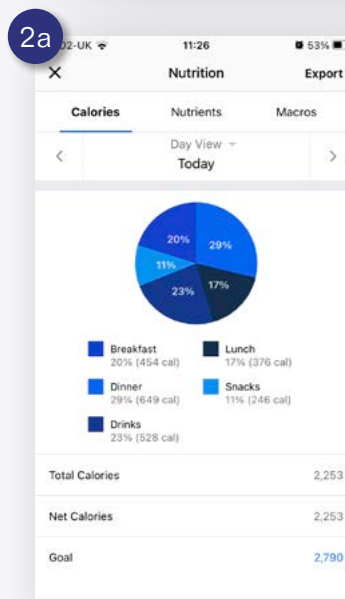
SLIKA 2c. MENI MAKROHRANIL (MACROS MENU)

SLIKA 2cc. MENI MAKROHRANIL PREMIUM (MACROS PREMIUM)

Stran za Makrohranila (Macros) vam omogoča, da vidite vaš vnos makrohranil v obliki tortnega grafikona, pod katerim je zapisano natančno število gramov. Kot Premium uporabnik se samo pomaknite na dno strani in prikazana vam bodo tudi vnešena živila, katera vsebujejo največjo vsebnost ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin.

1b

< Today >						
Lunch	488	21	69	10	203	4
12:10						
Caesar Salad	332	21	71	8	200	2
Waitrose, 195 g						
Nuts - Cashew nuts, raw	156	21	67	12	3	2
1 oz						
Totals	488	21	69	10	203	4
Goals	2,790	50	30	20	2,300	105
Remaining	2,302	55	23	22	2,097	101



METODA 2

1. KORAK

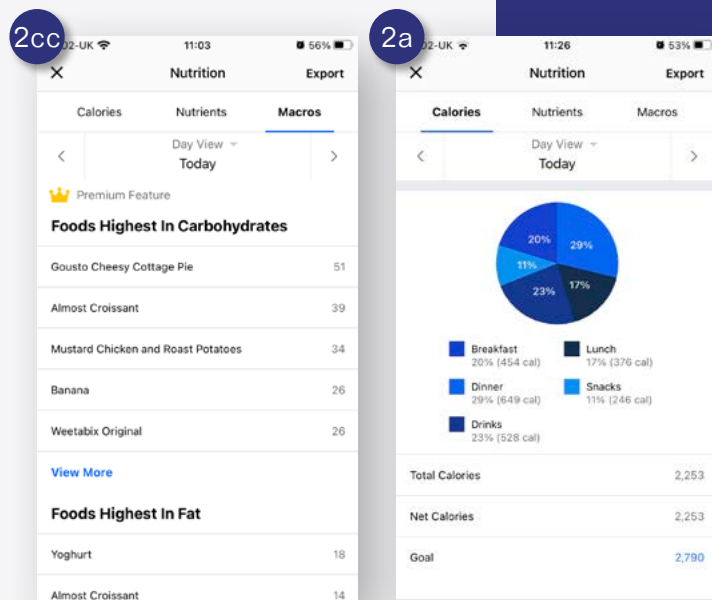
V orodni vrstici izberite možnost 'Vec (More)'.

2. KORAK

Sedaj izberite opcijo 'Prehrana (Nutrition)'.

To vas bo vodilo do strani Makroti, Hranila in Kalorije, kjer boste lahko pogledali svoj vnos makrohranil, mikrohranil in kalorij.

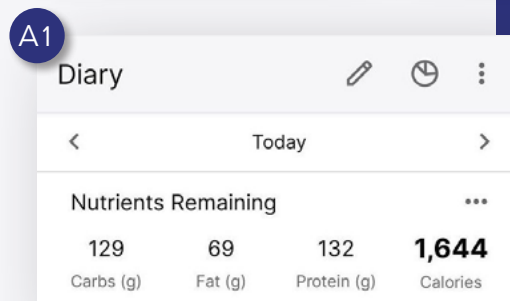
SLIKA 2a. MENI KALORIJ (CALORIES MENU)



ANDROID UPORABNIKI

Uporabniki Androida lahko dostopate do kalorij, hranilnih snovi in makrov tako, da na vrhu, desno od dnevnika prehrane (Food Diary) izberete ikono tortnega grafikona/diska.

ANDROID. A1. ORODJE SVINCNIK (PENCIL TOOL)



SPREMLJANJE OBROKOV

Nimamo vedno možnosti pojesti doma pripravljenega obroka, ali pa nam to zaradi socialnih druženj ne ustreza. MyFitnessPal vam pomaga, da izberete dobre opcije, tudi kadar jeste zunaj. Vecina restavracij in okrepcevalnic ima na meniju zapisane tudi informacije o vsebnosti kalorij posameznih obrokov, nekateri izmed teh obrokov pa so tudi že vnešeni v podatkovno bazo MyFitnessPal-a. V kolikor niso, preverite ce lahko do podatkov dostopate preko njihovih spletnih strani, kjer imajo zapisane menije ali podatke o hranilni vrednosti.

METODA 1 – SPLETNI MENIJI

Uporabite iskalnik hrane in poskušajte najti specifično hrano oz. jed iz podatkovne baze MyFitnessPal-a ali obiščite spletno stran restavracije. Ce živila oz. jedi ni v podatkovni bazi, jo lahko sami dodate tako, da uporabite opcijo VNESI ŽIVILO (ENTER A FOOD ITEM)..

SLIKA 1. INFORMACIJE O SPLETNEM MENIJU (ONLINE MENU INFO)

1 FILTER SEARCH RESULTS

Item	Serving size	kJ	Kcal	Fat (g)	Saturated Fat (g)	Carbohydrates (g)	Sugars (g)	Protein (g)	Salt (g)
FILLET BURGER	1	1985	475	19.30	2.30	45.10	5.50	29.70	2.02
ZINGER BURGER	1	1885	450	18.80	2.10	43.80	5.40	26.40	1.97
FILLET TOWER BURGER	1	2995	630	28.00	4.60	58.40	10.20	33.50	3.39
ZINGER TOWER BURGER	1	2495	595	27.60	4.30	56.70	8.90	30.20	3.22
MINI FILLET BURGER	1	1205	290	10.70	1.40	25.10	3.20	18.00	1.35
KIDS BURGER	1	1105	265	7.30	1.10	30.70	5.10	18.00	1.42

METODA 2 - RAZCLENITEV OBROKA

SLIKA 2a. KRUH (BUN)
SLIKA 2b. PLESKAVICA (PATTY)
SLIKA 2c. SIR (CHEESE)
SLIKA 2d. OMAKA (SAUCE)

Obrok razdelite na posamezne sestavine.

Posamezno živilo dodajte pod ime obroka in dobili boste približno oceno hranilnih vrednosti. Vrednosti, ne bodo najbolj natančne je pa rešitev, v kolikor nimate na voljo spletnih informacij o meniju.

METODA 3 - OCENA ZA HITRO DODAJANJE

SLIKA 3. HITRO DODAJANJE (QUICK ADD)

Veckrat kot boste uporabili prehranski dnevnik, bolj boste razumeli velikost porcij in tako lažje ocenili svojo porcijo. To seveda ni najbolj natančna metoda, vendar je najenostavnejša, še posebej, če si pogosto sami pripravljate hrano.

1. KORAK

Odprite Dnevnik (Diary),

2. KORAK

Podrsajte do obroka, v katerega želite vključiti živilo in izberite ikono tri pike (...), da pridete do možnosti 'Hitrega dodajanja (Quick Add)'.

3. KORAK

Izberite 'Hitro dodajanje (Quick Add)'.

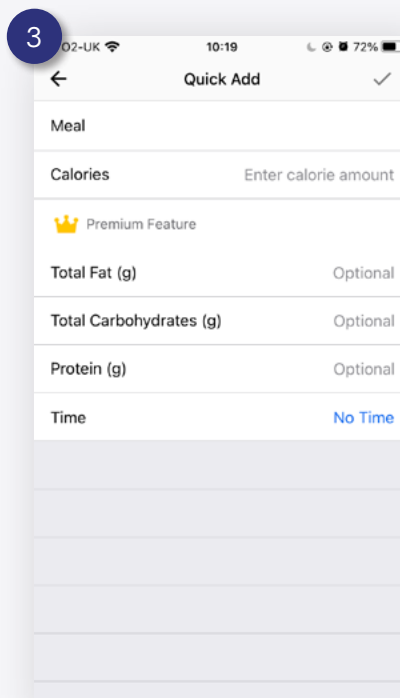
Brezplacni uporabniki lahko vnesete kalorije, Premium uporabniki vnesete podrobnejše podatke o makrohranilih.

METODA 4 - VNOS SUPERMARKET VERZIJE

SLIKA 4. ŽVILA IZ SUPERMARKETA (SUPERMARKET ITEM)

V trgovini izberite živilo, za katerega veste, da ima podobne hranilne vrednosti kot živilo, ki ga želite vnesti. Vecina trgovin ima na voljo t.i. 'Boljše' ali 'Top' pripravljene jedi, katerih priprava in makrohranilna vsebnost je podobna jedem iz restavracij.

Op. Vaš prehranski coach bo lahko imel na voljo vodice za hitro prehrano, ki vam lahko pomaga pri držanju prehranskega načrta in uživanju v okusni hrani.



DOLOCANJE RAZLIČNIH DNEVNIH KALORIJSKIH IN MAKRO CILJEV

Z vašim prehranskim coachem lahko določite različne cilje makrohranil za različne dneve v tednu. Tako bi na določene dneve v tednu dvignili kolicino vaše hrane v skladu z nacrtovanimi aktivnostmi ali prehranskimi navadami.

Premium verzija vam omogoča nastavitve makrohranil po meri na različne dni. Če imate npr. dneve z nižjim ali višjim vnosom ogljikovih hidratov, lahko to v aplikaciji prednastavite.

1. KORAK

V navigacijski vrstici v spodnjem desnem kotu izberite 'Vec (More)'

2. KORAK

Izberite možnost 'Cilji (Goals)'.

3. KORAK

Na strani 'Cilji (Goals)' izberite dnevni cilj za Kalorije, Ogljikovi hidrate, Beljakovine in Maščobe'.

4. KORAK

Izberite 'Dodaj dnevni cilj (Add Daily Goal)'.

5. KORAK

Dodajte prilagojene cilje (Add Custom Goals).

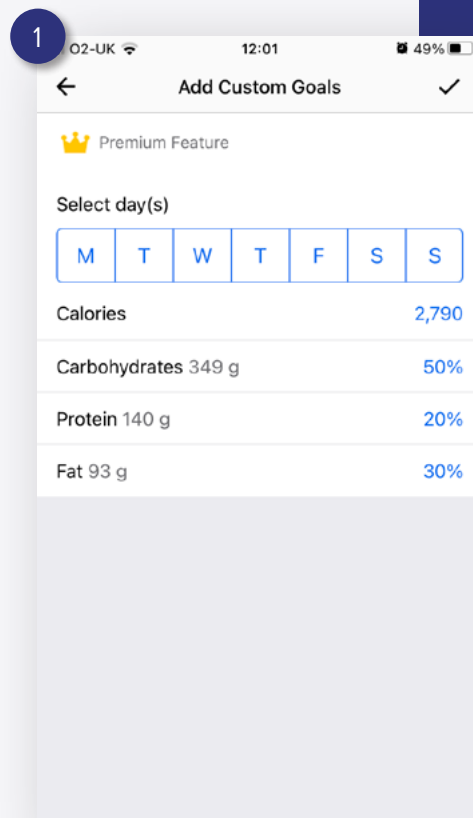
SLIKA 1. DODAJ PRILAGOJENE DNEVNE CILJE (ADD CUSTOM DAILY GOALS)

Izberite dneve v tednu, ki bi jih radi prilagodili in uporabite vrteco vrstico, da prilagodite nastavitve makrohranil na izbrani dan. Kliknite na kljukico in shranite.

Ko se vrnete v dnevnik in se pomaknete do dneva(-ov), boste videli, da bodo makrohranila na te izbrane dneve prilagojena glede na vaše nastavitve.

Morda boste želeli spremeniti vaše 'Tedenske Prehranske Nastavitve (Weekly Nutrition Settings)', da izberete tistih sedem dni v tednu, za katere želite imeti zbrane prehranske podatke.

Na primer, če se vi in vaš prehranski coach sestaneta v torek, lahko prilagodite vaše izvožene podatke in mu pokažete samo dnevnik za preteklih 7 dni



1. KORAK

V orodni vrstici izberite Vec (More).

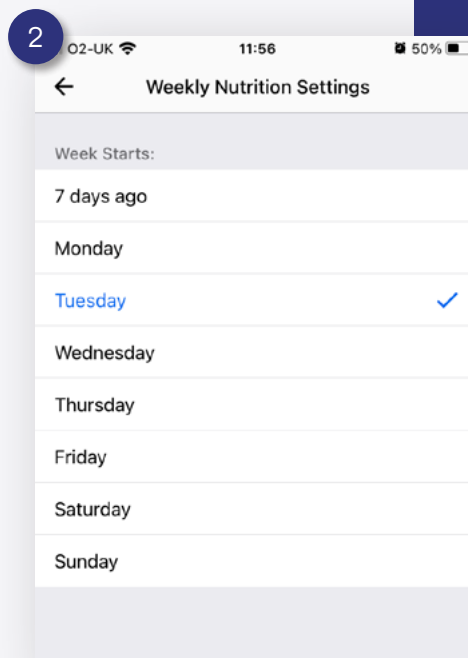
2. KORAK

Izberite Nastavitve (Settings).

3. KORAK

Izberite Tedenske nastavitve prehrane (Weekly Nutrition Settings).

Tukaj lahko prilagodite nastavitve tako, da vidite preteklih sedem dni ali izberete na kateri dan želite, da se vaš teden začne s klikom na željeni datum.



SPREMEMBE PRILAGOJENE VADBI

Kadar v aplikacijo dodate vadbo na določen dan, so kalorije, ki ste jih porabili na vadbi, dodane k vašemu splošnemu kalorijskemu cilju in nato razdeljene glede na razmerje hranil, ki ste ga izbrali.

SLIKA 1. DOMACA STRAN APLIKACIJE (APP HOME PAGE)

Premium uporabniki lahko onemogocite, da bi bile vadbene kalorije dodane k vaši skupni dnevni vrednosti kalorij, ali pa si jih prilagodite tako, da ustrezajo vašemu razmerju makrohranil.

MyFitnessPal privzeto nastavi vaše prehranske cilje v Neto

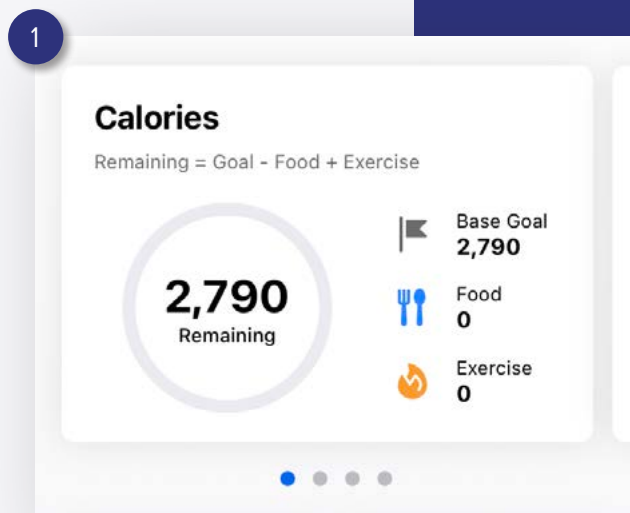
Kalorije, ki so opredeljene kot:

Zaužite kalorije (Hrana) – Porabljene kalorije (Vadba) = Neto kalorije

To pomeni, da vam aplikacija na dneve, ko telovadite priporoči več hrane. Nastavi vam nominalno količino kalorij, ki jih lahko 'porabite' na določen dan, pri čemer je vadba tista, ki vam poveča 'dnevni limit'.

Lahko celo prilagodite, ali želite kalorije dodati nazaj kot ogljikove hidrate, maščobe ali beljakovine. To je zelo uporabno, če želite pojesti samo določeno količino določenega makrohranila.

Ta opcija je še posebej uporabna, če pazite na vnos ogljikovih hidratov in želite pojesti samo določeno število gramov ogljikovih hidratov na dan. Aplikaciji lahko poveste, da doda vadbene kalorije nazaj samo v obliki maščob ali beljakovin.



To ima svoje prednosti in slabosti, zato je vedno pametno, da se najprej posvetujete s svojim prehranskim coachem.

POSODOBITEV PREOSTALIH KALORIJ Z MERILNIKOM AKTIVNOSTI

Ce imate aplikacijo povezano s pametno uro ali števcem korakov, lahko to avtomaticno spremeni vaše vadbene podatke.

To lahko v aplikaciji izključite ali prilagodite na vec načinov:

METODA 1

1. KORAK

Na nadzorni plošči aplikacije podrsajte do napredka (progress) in se premaknite na 'Korake (Steps)'.

2. KORAK

Pritisnite na 'Sledi korakom (Track Your Steps)') in izberite napravo.

METODA 2

1. KORAK

V orodni vrstici izberite 'Vec (More)'.

2. KORAK

Izberite meni 'Koraki (Steps)'.

3. KORAK

Izberite 'Ne sledi korakom (Don't track steps)'.

SLIKA 2. NE SLEDI KORAKOM (DON'T TRACK STEPS)

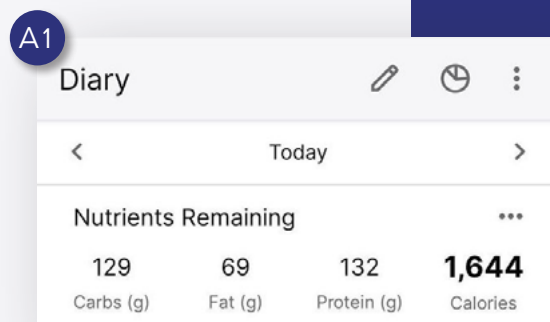
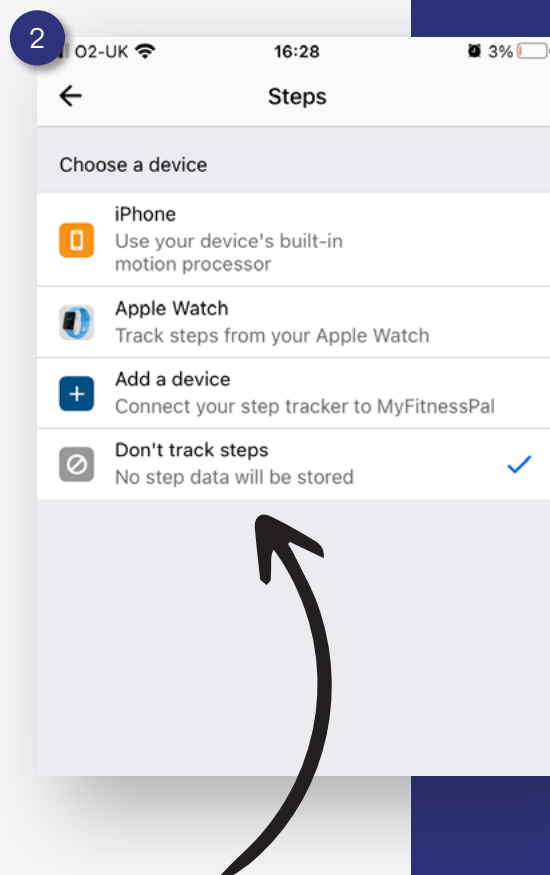
Na tej strani lahko izberete tudi, iz katerega merilnika želite, da aplikacija pridobiva najbolj relevantne podatke.

Op. Prav tako lahko tega preprosto ne upoštevate tako, da se osredotocite samo na 'kalorijski cilj (calorie goal)' namesto na 'preostale kalorije (calories remaining)'.

ANDROID UPORABNIKI

V menijski vrstici aplikacije izberite Vec (More) > Koraki (Steps) > Izberite napravo (Choose device)

Morda boste želeli koristiti tudi opcijo, da ne želite slediti svojim korakom



IZVOZITE SVOJE PODATKE

MyFitnessPal Premium vam omogoča, da izvozite svoje podatke v vec .CSV datotek (datoteka, ki vključuje tabele), ki jih lahko odprete npr. v Microsoft Excelu, Apple Numbers ali Google Sheets.

Prav tako se lahko poigravate z vašimi podatki in se poglobite v vaše navade tako, da ustvarite grafe po meri. Vaše datoteke lahko tudi natisnete in jih delite z vašim prehranskim coachem.

IZVOZ S POMOCJO SPLETNE STRANI:

Na 'Moji domaci strani (My home screen)':

1. KORAK

Iz menijske vrstice izberite 'Porocila (Reports)'

2. KORAK

Na strani 'Razpredelnice in porocila (Charts and Reports)' pritisnite na zeleni gumb 'Izvoz (Export)'

SLIKA 1a. RAZPREDELNICE IN POROCILA NA SPLETU (CHARTS AND REPORTS ONLINE)

Tukaj najdete stran 'Izvoz podatkov (Export information)'. Na tej strani lahko potrdite vaš email naslov in izberete razpon podatkov preden kliknete na 'Izvoz (Export)'.

3. KORAK

Preverite svoj email

IZVOZ S POMOCJO APLIKACIJE:

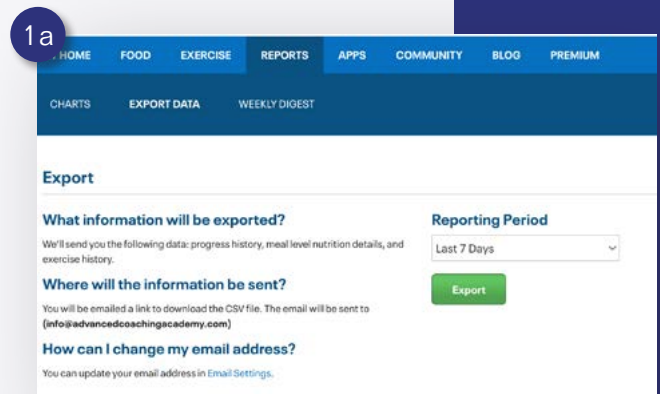
1. KORAK

Na dnu navigacijskega menija izberite 'Napredek (Progress)', kjer na vrhu strani najdete 'Izvoz (Export)'.

Najdete lahko tudi gumb 'Izvozi (Export)' na vrhu strani 'Hranila (Nutrients)' poleg gumba 'Prehrana (Nutrition)' na dnu prehranskega dnevnika.

Na dnu menija kliknite na zavihek Vec (More) ali na Napredek (Progress).

Ce ste kliknili na Vec (More), potem pritisnite na Prehrano (Nutrition).



Pritisnite na povezavo za izvoz, ki jo najdete zgoraj levo na zaslonu strani Napredek (Progress) in zgoraj desno na zaslonu strani Prehrana (Nutrition).

SLIKA 1b. APLIKACIJA ZA IZVOZ PODATKOV (EXPORT INFO APP)

2. KORAK

To je stran za 'Izvoz podatkov (Export information)'. Tukaj lahko potrdite vaš email naslov in izberete razpon podatkov preden kliknete na 'Izvoz (Export)'.

3. KORAK

Preverite svoj email

KAJ STORITI S STISNjeno DATOTEKO:

Odpri e-pošto s strani MyFitnessPal-a:

SLIKA 2a. EMAIL NA SPLETU

SLIKA 2b. EMAIL NA IOS NAPRAVI

Vaši podatki bodo poslani v obliki Zip datoteke.

V emailu kliknite na gumb 'Naloži datoteke (Download Files)' in jih naložite na racunalnik..

Datoteko je najboljšje pogledati s programom za razpredelnice, kot so Microsoft Excel, Apple Numbers ali Google Docs.

Na Mac-u, datoteko ali mapo odprite tako, da nanjo dvakrat kliknete.

Ce želite odpreti stisnjeno datoteko na racunalniku, povlecite prilogo na namizje. Ko je datoteka na namizju, lahko nanjo dvakrat kliknete ali pritisnete desno tipko, da jo odprete in vidite njeno vsebino.

SLIKA 3a. STISNJENA DATOTEKA NA SPLETU (ZIP FILE ONLINE)

SLIKA 3b. STISNJENA DATOTEKA NA IOS NAPRAVI (ZIP FILE IOS)

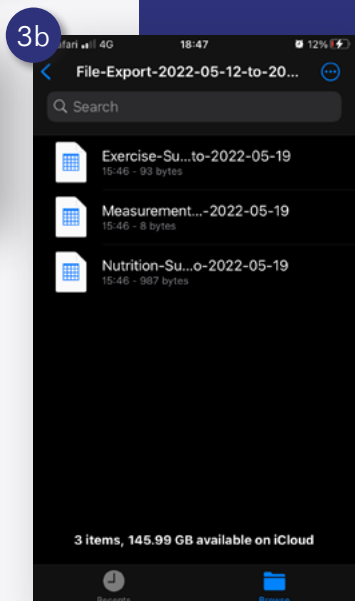
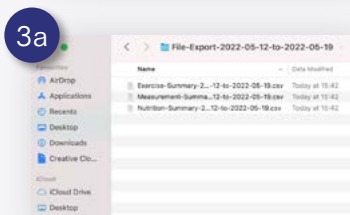
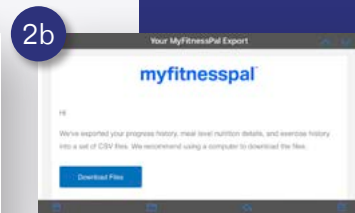
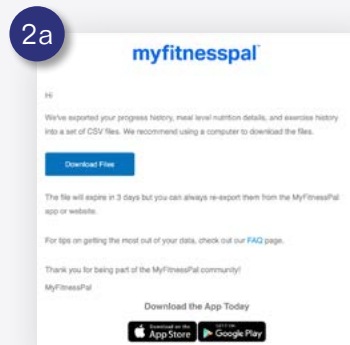
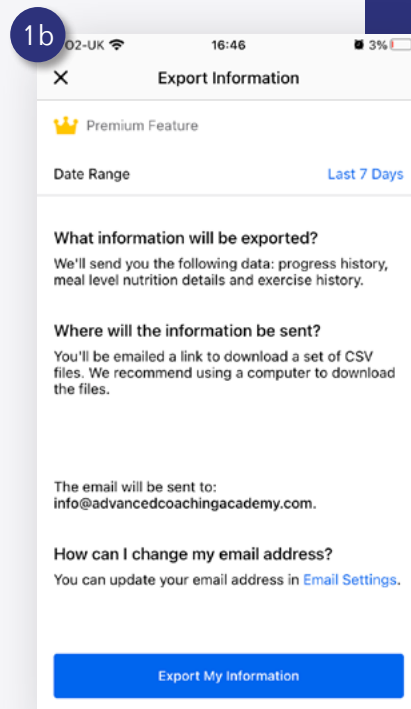
Videli boste tri razlicne datoteke:

Vaš napredek (Your Progress)

Vaša vadba (Your Exercise)

Vaša prehrana (Your Nutrition)

Te datoteke vam bodo pokazale vaše podatke glede na vsak posamezni razdelek. Za boljši vpogled in boljše prihodnje izbire, jih lahko delite z prehranskim coachem.



HITRI PREGLED TEDNA

Premium uporabniki imate neomejen dostop do svojih poročil iz vseh preteklih tednov, hkrati pa imate na voljo tudi 'Hitri pregled tedna (Week at a glance)' za pregled tedenskih kalorijskih ciljev, vnešenih kalorij in porabljenih kalorij, za hitrejši, vizualni pogled na podatke.

Ta možnost vam hkrati oznaci najpogosteje vnešeno hrano, skupno število makrohranil, skupno vadbo in korake, vse vaše statistične podatke in kakšen je cilj glede na pretekle vpise v aplikacijo.

SLIKA 1. HITRI PREGLED TEDNA (WEEK AT A GLANCE)

1. KORAK

V navigacijski vrstici izberite 'Vec (More)'

2. KORAK

Ce še niste prijavljeni, izberite možnost 'Preizkusite Premium brezplačno (Try Premium for Free)' in pridobite enomesečni brezplačni poskusni dostop. Premium uporabniki boste videli 'Moje Premium Features (My Premium Features)'.

SLIKA 2. PREMIUM HITRI DOSTOP (PREMIUM QUICK ACCESS)

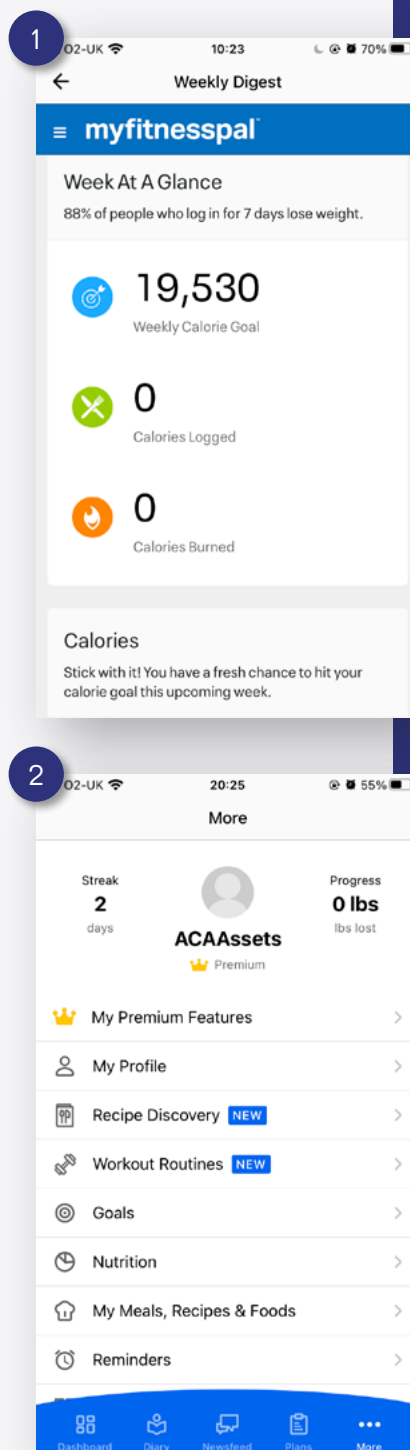
3. KORAK

Podrsajte in izberite 'Poglej celotni tedenski povzetek (View All Weekly Digests)', kar vas bo usmerilo na spletni vpis (online login). Vpišite se s svojimi podatki.

4. KORAK

Preglejte svoje skupne tedenske številke za kalorijske cilje, vpisane kalorije in porabljene kalorije. Podrsajte, da vidite tedenski povzetek tabele za kalorije, pogosto vnešene hrane, tedenski povzetek v obliki tabele za mikrohranila, vadbo in korake, vse vaše statistične podatke in vaš niz vpisov v aplikacijo.

To je zelo preprost in pregleden način, s pomočjo katerega lahko delite podatke s prehranskim coachem in se o njih pogovorite.



DELJENJE VAŠEGA DNEVNIKA IN NASTAVITVE ZASEBNOSTI

Kot brezplačni uporabnik lahko s pomočjo nastavitev zasebnosti svoj dnevnik javno delite ali pa v celoti skrijete svoje podatke.

SLIKA 1. HITER PREGLED TEDNA (WEEK AT A GLANCE)

1. KORAK

Izberite 'Vec (More)'

2. KORAK

Podrsajte in izberite 'Nastavitve (Settings)'

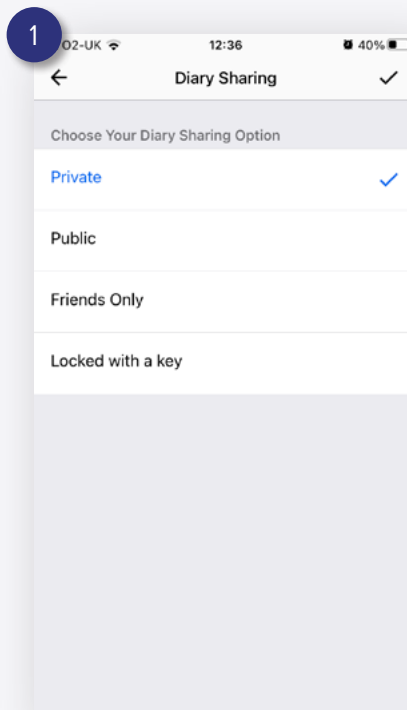
3. KORAK

Izberite 'Deljenje in zasebnost (Sharing and Privacy)'

4. KORAK

Izberite 'Delitev dnevnika (Diary Sharing)'

SLIKA 1. PREFERENCE DELITVE DNEVNIKA (DIARY SHARING PREF)



ANDROID UPORABNIKI

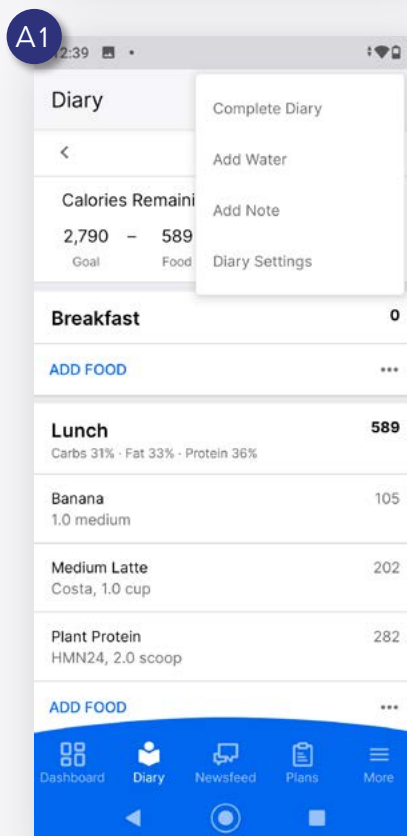
Android uporabniki lahko tudi izberete dokončanje svojega dnevnika in spremenite nastavitve dnevnika z navpicno ikono '...'

ANDROID. A1. DOSTOP DO NASTAVITEV DNEVNIKA IN DELJENJA (ACCESS DIARY SETTINGS AND SHARING)

Izberite navpicne pike v zgornjem desnem kotu Dnevnika

Izberite 'Nastavitve Dnevnika (Diary Settings)'

Izberite 'Delitev dnevnika (Diary Sharing)'



ZAKLJUČEVANJE DNEVNIKA IN DELJENJE

Ob koncu dneva boste morda želeli deliti in 'zaključiti (complete)' svoj dnevnik, zato da ga lahko pogleda vaš znanec ali prehranski coach.

1. KORAK

V navigacijskem meniju izberite 'Dnevnik (Diary)'.

2. KORAK

Podrsajte do dna in poiščite 'Zaključni Dnevnik (Complete Diary)'

SLIKA 2. JAVNA DELITEV DNEVNIKA (PUBLICLY SHARE THE DIARY)

S tem boste vašim prijateljem znotraj aplikacije sporočili, da ste posodobili dnevnik in dosegli ali presegli vaš cilj tako, da bo aplikacija posodobila vaš status na domaci strani.

Izberite navpicne pike v zgornjem desnem kotu Dnevnika.

Izberite 'Zaključni Dnevnik (Complete Diary)'

ANDROID UPORABNIKI

Izberite navpicne pike v zgornjem desnem kotu Dnevnika.

Izberite 'Zaključni Dnevnik (Complete Diary)'

OPOMNIKI

Najnovejše različice aplikacije za iOS in Android vas lahko opozorijo, ce še niste zabeležili hrane za določen obrok ali za vse obroke. Izberete lahko čas dneva, ko želite prejemati te opomnike, in za kaj želite biti opomnjeni. To vključuje beleženje vaše teže, katerega koli obroka iz dnevnika ali ce se niste prijavili in spremljali hrane en, tri ali sedem dni.

1. KORAK

Pritisnite 'Vec (More)' nato 'Opomniki (Reminders)' ki vas popelje na trenutni seznam opomnikov.

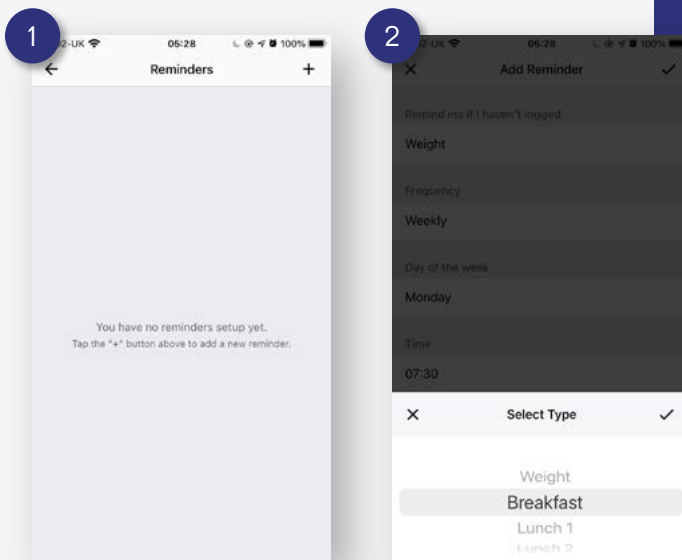
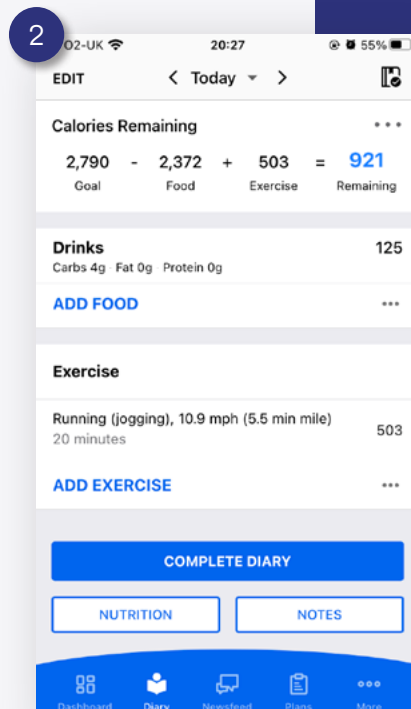
Za dodajanje novega opmnika, kliknite gumb "+" v zgornjem desnem kotu

SLIKA 1. SEZNAM OPOMNIKOV (REMINDERS LIST)

2. KORAK

Izberite čas in vrsto opomnika tako, da kliknete obe polji na zaslonu.

SLIKA 2. VRSTA OPOMNIKA (REMINDER TYPE)



Ko so pogoji za opomnik izpolnjeni pritisnite gumb '✓'.

Če želite aplikaciji MyFitnessPal omogočiti pošiljanje opomnikov, morate to aplikaciji dovoliti v vaših splošnih nastavitvah telefona.

ANDROID UPORABNIKI

Do tega lahko dostopate neposredno iz dnevnika pod katerim koli vnosom obroka.

V dnevniku prehrane, se pomaknite do obroka, ki ga želite kopirati, pritisnite ikono trojne pike '...' v obroku, tako ima meni dostop do Opomnikov.

ANDROID. A1. DOSTOP DO OPOMNIKOV (REMINDER ACCESS)

ODSTRANI ALI UREDI OPOMNIKE

Na strani seznamov opomnikov, boste videli zelen gumb za vklop ali izklop opomnikov.

SLIKA. 3. GUMB ZA VKLOP ALI IZKLOP OPOMNIKOV

Če kliknete na opomnik lahko uredite ali popolnoma izbrišete nastavitve

SLIKA. 4. UREDI OPOMNIK (EDIT REMINDER)

ISKANJE RECEPTOV

Odkrivanje receptov vam omogoča, da z lahkoto najdete recepte, ki podpirajo vaše prehranske cilje, shranite vaše najljubše recepte in tiste recepte, ki jih pripravite, direktno vnesete v aplikacijo.

1. KORAK

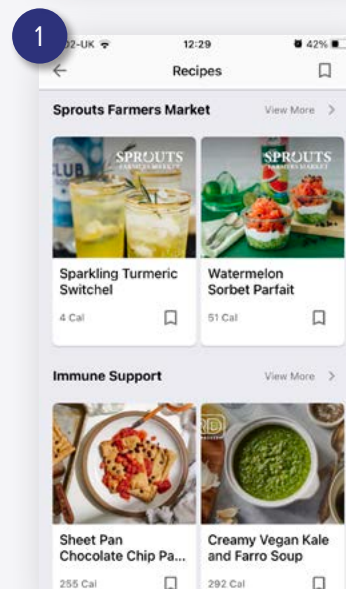
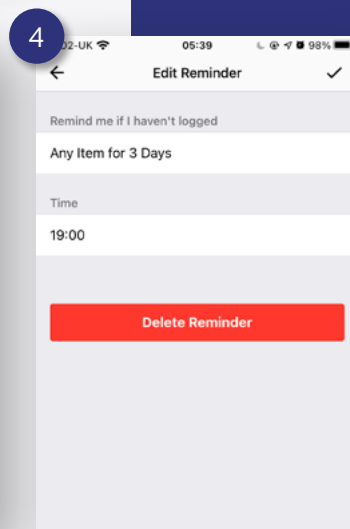
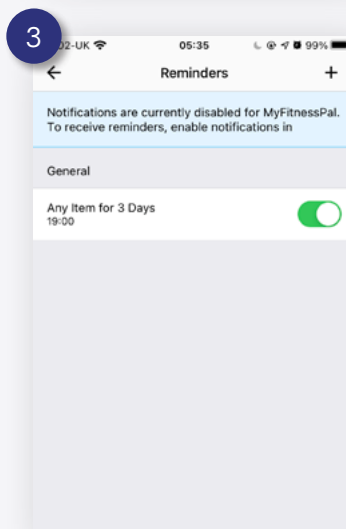
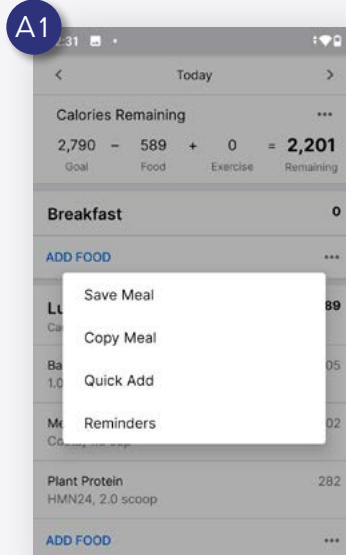
Izberite 'Vec (More)'

2. KORAK

Izberite 'Iskanje receptov (Recipe Discovery)'

SLIKA. 1. ISKANJE RECEPTOV (RECIPE DISCOVERY)

To je odlična možnost za odkrivanje novih receptov in idej za uporabo zelenjave, za kuhanje obrokov z visoko vsebnostjo beljakovin, prav tako pa vam lahko pomaga pri specifičnih zdravstvenih potrebah, kot je krepitev imunskega sistema ali iskanje opcij, ki so primerne tudi za diabetike.



JEZIKOVNE NASTAVITVE

MyFitnessPal je mogoče uporabljati v angleščini, španščini, italijanščini, nemščini, francoščini, brazilski portugalščini, švedščini, danščini, norveščini, nizozemščini, ruščini, korejščini, japonščini, tradiciopnalni kitajščini in poenostavljeni kitajščini.

V aplikacijah za Android in iOS je jezik določen z nastavitvami v glavnem operacijskem sistemu sistem. Če na primer uporabljate telefon v španščini, bo aplikacija prikazana v španščini. Na spletnem mestu MyFitnessPal lahko spremenite jezik prikaza na dva načina:

METODA 1

V spodnjem desnem kotu spletne strani je spustni meni, ki ob kliku izpiše vse razpoložljive jezike.

Na pojavnem seznamu lahko nato izberete željen jezik.

SLIKA. 1. ORODNA VRSTICA ZA IZBIRO JEZIKA

METODA 2

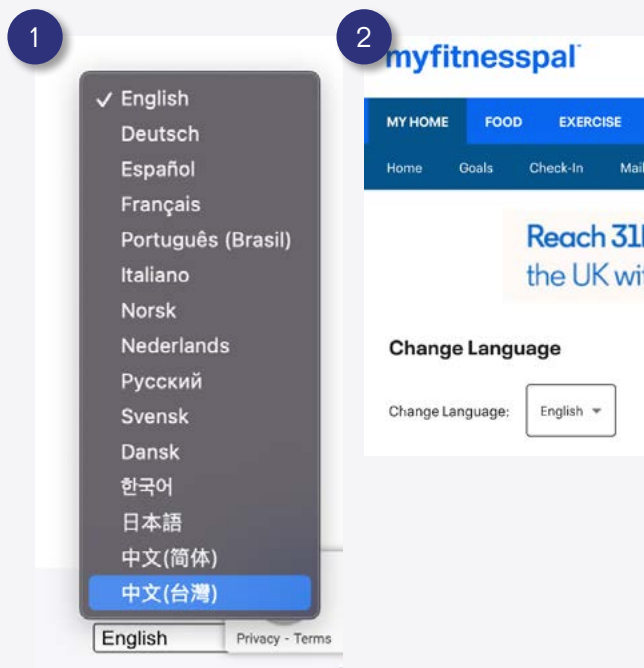
Kliknite 'Domaca stran (My Home)'

Izberite 'Nastavitve (Settings)'

Pomaknite se do 'Spremeni jezik (Change Language)'

Prikaže se spustni meni, kjer lahko izberete želeni jezik.

SLIKA. 2. SPREMENITE JEZIKOVNE NASTAVITVE (CHANGE LANGUAGE SETTINGS)



THE

MYFITNESSPAL

GUIDE

myfitnesspal

SIGN UP FOR FREE

LOG IN

pt-businessacademy.com