ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ РАЦИОНА FATSECRET И YAZIO

1. ПРИЛОЖЕНИЕ FATSECRET

Есть версии для Android и iOS.

Основные функции бесплатной версии:

- пищевой дневник, позволяющий планировать и контролировать суточную, недельную и месячную калорийность потребленной пищи;
- график изменений веса и журнал, помогающие отслеживать ваш прогресс;
- дневник тренировок и интеграция данных с приложениями и устройствами для отслеживания физической активности (Google Fit, Google Health Connect, Fitbit, Samsung Health, Garmin Connect);
- информация о калорийности и нутриентном составе различных продуктов и блюд, в том числе блюд популярных сетей общепита:
- коллекция рецептов.

Также есть платные функции, они помечены значком в виде желтого кружка с замочной скважиной. Однако бесплатного функционала вполне достаточно для успешной работы с весом.

Для использования приложения вам понадобятся:

- смартфон с подключением к Интернету;
- напольные весы для отслеживания веса тела;
- кухонные весы для измерения веса продуктов.

Чтобы начать пользоваться приложением, необходимо:

- скачать мобильное приложение на смартфон;
- запустить приложение, дать согласие на обработку персональных данных и ответить на несколько вопросов: какова ваша цель (похудеть, набрать вес, поддерживать текущий вес), сколько килограммов вы хотели бы набрать или потерять, ваш пол, рост, вес, дата рождения, уровень физической активности;
- после ответа на эти вопросы нужно зарегистрироваться через электронную почту или войти, используя аккаунт Facebook либо Google.

После ответа на вопросы и регистрации приложение исходя из предоставленной вами информации рекомендованную суточную (РСК) и соотношение автоматически рассчитает калорийность макронутриентов (белков, жиров, углеводов).

Внимание! Fatsecret может завышать суточную калорийность, поэтому лучше рассчитать ее самостоятельно и ввести вручную (подробнее см. ниже).

	← ••••••	← •••••••	<
	Какова ваша цель?	Каков ваш уровень активности?	Выберите регион
		Сидачий Виды повоединений деятельности, требующие миникальных усигий, таких как слуал, сидение за рабочин сполок или за рупки.	
fatsecret	Потеря веса 🗸	Малоактивный Видь повездиваю деятельности, трябующие некоторик учелия, таки как временное прабывание в стоячем положиние, работа по долу или несложае украинания.	
	Сохранение моего нынешнего веса	Активный Виды поводачевной деятельности, требующие небольших усилий, таких как стояние, физическая	
	Увеличение веса	расота или регулярные умеренные физические нагрузки.	8
Я новый пользователь		Очено активноги Виды повседнений деятельности, требующие интенсивных физических усилий, такж как строительные работы или регузярные зоветсивные илозначания	Перейти к созданию учётной записи
У меня уже есть аккаунт			ИСПОЛЬЗУЙТЕ АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ
			или
	\rightarrow	6	G продолжить через GOOGLE
			ПРОДОЛЖИТЬ ЧЕРЕЗ FACEBOOK
Нажав на кнопку "Продолжить", вы соглашаетесь с	Muse and an Western and the Alexa		Уже есть учётная запись? Войти
постановления и условия «политика конфиденциальности	уже есть учетная запись? Воити	уже есть учетная запись? Воити	Пропустить

Fatsecret: стартовая страница, примеры вопросов, страница регистрации



Интерфейс приложения

Приложение имеет 4 вкладки, между которыми можно переключаться внизу экрана





Лента новостей пользователей Fatsecret и ваших друзей. В ней отображаются данные, которыми пользователи хотят поделиться с сообществом: изменения веса, рецепты, фотографии еды.



0	Д. Har	стройки	← Текущий Вес	+
ia.		Mari202424	69,7	КГ
	Тип учетной зап	иси: Бесплатная	Последнее Взвеш	ивание - Сегодня
			Начальный Вес: 70 кг	Желанный Вес: 60 кг
	Мой Вес	>	Сбрашена: 0,3 кг	Осталось: 9,7 кг
			π	
Ö	Напоминания	>		
	Фотоальбом	>		
5	Коммуникации и конфиденциальность	>	anp. 2024 s	иая 2024 икон. 2024
۵	Обратная связь	>	2024	
			19 июня	69,7 кг 🖊
			18 июня	69,8 кг 🔸
			17 июня	70 кг
Drasean	₩ Г Я Дневник С	ITVETN Premium		

Я → Мой вес

Добавить вес

Вкладка «Я»

Содержит 5 пунктов меню:

- «Мой вес» здесь отображается график изменения веса. Чтобы добавить данные нового взвешивания, нажмите на «Мой вес». Затем на открывшейся странице нажмите значок «+» в верхнем правом углу экрана;
- «Напоминания» здесь можно включить напоминания о взвешивании и приемах пищи, задав нужное вам время;
- «Фотоальбом» сюда можно добавлять фото продуктов и блюд. Приложение попробует определить их по фотографии, и если ему это удастся, изображенный на фото продукт можно будет добавить в дневник питания:
- «Коммуникации и конфиденциальность» здесь можно ознакомиться с условиями использования приложения, политикой конфиденциальности, политикой использования личных данных о состоянии здоровья;
- «Обратная связь» здесь можно задать вопрос техподдержке.





Вкладка «Дневник»

Дневник питания — ваша основная вкладка. В ней отображаются приемы пищи за текущий день, в которые вы будете добавлять съеденные продукты и блюда.

Внизу страницы вы можете увидеть общее количество потребленных калорий и оставшееся на сегодня количество калорий, соотношение нутриентов в вашем сегодняшнем меню.

Кроме того, в «Дневник» можно добавить физическую активность и длительность сна, которые будут учитываться при оценке расхода калорий. Например, для ввода физактивности нужно:

- нажать «Добавить упражнение/сон»;
- на открывшейся странице нажать «Упражнение»;
- на следующей открывшейся странице на вкладке «Поиск» ввести в поисковую строку название упражнения и выбрать подходящий вариант. Или же сделать свайп влево (пальцем смахнуть страницу влево), открыть вкладку «Мое упражнение» и добавить свое.

Сегод	ня -		×	Деятельность & Упражн вторини, изон. 18	ения	×	Деятельность 8	& Упражнени
дневник упр/ Сожженные К	окнений алории			поиск последние упраж	нения ч	я чы	ОТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	моё упражн
🕙 Упраж	кнение	o	× (Q, бег	0	- 12	+ Добавить сво	е упражнение
) часа			Q	бег (бег трусцой) - 8 км/ч	7		Добавить своё у	пражнение
🖺 Спать	/Отдыхать	1698	Q	бег - 10 км/ч	R			
24 часа		~	Q	бег - 11 км/ч	15		часкод Энергии ккал	
~	-		Q	бег - 13 км/ч	~		Гродолжительность	
Cooperers	Устанскить	Прилож Финон					00	59
	794027401660	устронства					01 :	00
							02	01
							OTMEHA	сохранить
						k	OTMEHA	сохру
			_					

Добавить упражнение

+Упражнение

Поиск • Выбрать упражнение

Мое упражнение Добавить свое упражнение



Вкладка «Отчеты»

Здесь можно посмотреть калорийность и нутриентный состав пищи за выбранный период (сегодняшний и вчерашний день, текущая или прошлая неделя), соотношение калорий и макронутриентов в разных приемах пищи, соответствие реальных и целевых показателей.



Настройки

Настройки

CHET

Управление учетными записями

ПАРАМЕТРЫ

Страна Россия	>
Язык приложения Русский	>
Темная тема Выкл.	>

общество

Поделиться Моими: Вес, Журнал и Календарь	• >
с моими подписчиками	
Разрешить Комментарии	
дневник	
Единица Энергии Калории	>

4.12.011	FIX	
Един Кало	ица Энергии рии	>
Един Кило	ица веса граммы	>
PCK 1700	калорий	>
Инди	видуальные Приёмы Пищи	0
Трек	ер Воды	0
Днев	ник Упр.	
Прил FatSe	ожения и устройства cret	>
V	Google Fit Поделиться данными с Google Fit	
Ø	Google Health Connect Поделиться данными с Google Health Connect	

Выйти из системы

Настройки приложения

На вкладке «Я» в верхнем правом углу есть пиктограмма шестеренки. Нажав на нее, вы попадете в меню настроек, в котором можно:

- удалить учетную запись;
- выбрать страну проживания и язык приложения;
- выбрать стандартную или темную тему оформления:
- указать, какой информацией вы хотите делиться с сообществом Fatsecret:
- задать единицы измерения энергии и веса;
- пересчитать расчетную суточную калорийность;
- синхронизировать Fatsecret с другими приложениями и устройствами: Google Fit, Google Health Connect, Fitbit, Samsung Health, Garmin Connect.

Как задать собственную суточную калорийность и соотношение белков/ жиров/углеводов

Перейдите на вкладку «Отчеты». В верхнем правом углу нажмите на пиктограмму «Цели». После этого откроется новая страница; введите на ней собственные целевые значения суточной калорийности; потребления макронутриентов в граммах или в процентах от суточной калорийности (не забывайте, что сумма процентов должна равняться 100); потребления отдельных питательных веществ. Нажмите «Сохранить» в верхнем правом углу экрана.

Если в разные дни недели вы хотите использовать разную калорийность, найдите пункт «Установить дневные целевые показатели» и нажмите «Добавить дневной целевой показатель». В открывшемся меню выберите разные дни недели и укажите для них разную суточную калорийность и соотношение макроэлементов. Нажмите «Сохранить» в верхнем правом углу.



		Мои цели	Сохранить		
		Требуемые показатели калорий			
		Калории	17/00 кал		
		FatSecret рассчитывает Ваше Реко Суточное Количество или РСК что ежедиевную цель количества кало достижения вашего желаемого век Вы	мендуемое бы дать вам эрий, нужных для са. ЧИСЛИТЬ МОЁ РСК		
		Требуемые показатели макроэлем	ентов		
р	Цели 🎯	Углеводы 250г	50 %		
Текущая неделя АЛОРИИ МАКРОЭЛЕМЕ	питательные	Белки 100г	20 %		
тории		Жиры 67г	30 %		
еднесуточная норма: 199	Цель: 1729ккал	испол	ІЬЗОВАТЬ ГРАММЫ	Добавить отдельный	целевой показатель
		Установить дневные целевые пока Создать отдельные целевые показ дней недели	азатели затели для разных	выбрать дни Пн Вт Ср Чт	Пт Сб Вс
Пн 17 Вт 18 Ср 19 Чт 20 Пт 21	Сб 22 Вс 23 Кал (ккал)	Добавить дневной целевой показатель	+ +	Требуемые показатели кало	орий
Завтрак	(50%) 99	Целевые показатели других питат	ельных веществ	Калории	кал
Обед	(50%) 100	Клетчатка	r	Углеводы	%
Ужин	(0%) -	Сахар	r	-	
Перекус/Другое	(0%)	Насыщенные Жиры	r	Белки Ог	%
ьеденная пища		Полиненасыщенные Жиры Моконенасыщенные	r	Жиры Ог	%
юдукты Кол пр	ичес Кал мемов (ккал)	Жиры	r		ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГРАММЫ
тофельное Пюре	x1 = 100	Холестерин	мг		
рники с Изюмом	x1 = 99	Натрий	мг		
cero	x2 = 199	Калий	мг		
панах я дневние	The Original Premium	Главная В Диевнике	ин Отчеты Ристан	Гласная Я Днесн	ник Отметы Premium
гчеты → Цели		Ввод калорий и нутриентов		Ввод целевых показателей п	о дням

Как внести съеденные продукты в дневник питания

Взвесьте на кухонных весах блюдо или продукт.

Перейдите на вкладку «Дневник». Нажмите на нужный прием пищи (завтрак, обед, ужин, перекус). Откроется новая страница с несколькими вкладками, между которыми можно переключаться с помощью свайпов вправо-влево. Добавить на ней продукты можно следующими способами:

- на вкладке «Еда» введите в строку поиска название продукта или блюда. Выберите максимально подходящий вариант из появившегося списка, поставьте галочку справа от него, затем нажмите на галочку в верхнем правом углу страницы. Продукт добавится в прием пищи, для него будут отображаться калорийность и нутриентный состав. При необходимости нажмите на продукт и на открывшейся страничке измените вес порции;
- если ранее вы уже вносили продукт в свой дневник, он будет отображаться на вкладках «Недавно употребленные» и «Наиболее употребляемые», где его тоже можно выбрать.

Кстати, на этой же странице можно посмотреть рецепты на вкладке «Рецепты» или добавить свой рецепт на вкладку «Кулинарная книга».

Когда вы заполните хотя бы один дневной прием пищи, в нижней части вкладки «Дневник» вы увидите количество потребленных и оставшихся на сегодня калорий, а также соотношение макронутриентов и потребление некоторых отдельных нутриентов.



s.,			

+/_ 100

Картофельное Пюре Редактировать в Моём Дневнике

Сегодня 👻	Œ	<u> </u>
Осталось Калор Употреблено Кал	ий торий	1700 0
羔 Завтрак		+
🜻 Обед		+
🍝 Ужин		+
С Перекус/Другое		+
Индивидуальны Отслеживайте не тольк	не Приёмы Пи	щи ×
Трекер Воды Отслеживайте свои ежи	дневные цели по пој	Х
ά. Ποδοριμη Υπρο		
л, дооавить эпра.	кнение/Сон	
Э., Доовить упра. Зводка Істалось Калорий потреблено Калорий	жнение/Сон 1700 0	

× Обед • среда, июн. 19	
нига рецепты еда недавно	употре
Х Q картофельное пюре	0
Картофельное Пюре 100 г. РСК 6% - 100 ккал	
Картофельное Пюре (с Цельным Молоком и Маслом) 100 г. РСК 7% - 113 ккал	
Картофельное Пюре (с Цельным Молоком) 100 г. РСК 5% - 83 ккал	
Картофельное Пюре на Воде 100 г. РСК 4% - 70 ккал	
Картофельное Пюре с Маслом (Свежов) 100г РСК 5% - 87 ккал	
Нежное Картофельное Пюре на Молоке (Три Правила) 100г – РСК 8% - 130 ккал	
Картофельное Пюре (Чайхона) 1 порция (150r) РСК 13% - 217 ккал	
Картофельное Пюре на Молоке со Сливочным Маслом (Дело Вкуса) 100г - РСК 6% - 97 ккал	
Пюре Картофельное (Му-Му)	



≣	r		
Ċ,	Обед		
	VEADUTI	00000	111471
	удалить	COXPA	нить
	Калории	*	иры
	100 (6%)	3,	54r
	ция	-	в порции
Энер	гетическая ценнос	ть	418 кДж
			100 ккал
Жир			3,54r
Ha	сыщенные Жиры		0,791
Mo	ноненасыщенные	Киры	1,577r
По	линенасыщенные 3	Киры	0,978r
Углен	воды		15,72r
Ca	xap		1,38r
Клет	чатка		1,3r
Бело	ĸ		1,8r
Here	uŭ.		22144

1мг

260MF

Выбрать прием пищи

Выбрать продукт

Нажать на продукт

Указать вес

Холестерин

Калий

- Также можно добавить продукт с помощью фото:
- зайдите в фотоальбом на вкладке «Я»;
- нажмите на значок фотокамеры в верхнем правом углу экрана;
- в появившемся списке выберите прием пищи;
- сделайте фото продукта;
- выберите нужный вариант из появившегося списка продуктов. После этого вы перейдете на вкладку «Еда», где нужно уточнить выбор;
- после этого продукт добавится в выбранный прием пищи. Нажмите на продукт и укажите его вес.



Нажать на продукт, указать вес



Если вашего блюда или продукта не оказалось в списке, добавьте их вручную.

Для добавления продукта:

- нажмите на нужный прием пищи;
- на открывшейся новой странице на вкладке «Еда» введите любой поисковый запрос. Когда откроется страница с результатами, промотайте ее до самого низа и нажмите «Добавить новую еду»;
- после этого откроется страница, где нужно ввести название продукта, торговую марку (если имеется), а также калорийность и состав, которые можно взять с этикетки. После ввода не забывайте каждый раз нажимать на галочку в верхнем правом углу, чтобы сохранить информацию;
- когда страничка продукта будет заполнена, нажмите «Сохранить» внизу страницы.

PA3MEP I	порции	
100	граммы	
энергет	ИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	
Калор	ии	05438
1 кал =	4,184 кДж	Поменят
жиры		
Bcero	Жиров (граммы)	05433
Haci	ыщенные Жиры (гр	аммы)
Тран	нс-Жиры (граммы)	
Мон	юненасыщенные Ж	(иры (граммы)
Пол	иненасыщенные Ж	иры (граммы)
углевод	ы	
Bcero	Углеводов (граммь	05essa I)
Caxa	ар (граммы)	
Дие	тическая Клетчатка	а (граммы)
БЕЛОК		
Белок	(граммы)	Обяза
_		
Натри	й (миллиграммы)	

Сегодня 👻	<u>ه</u> م
Осталось Калорий Употреблено Калорий	1700 0
送 Завтрак	+
🔶 Обед	+
🛎 Ужин	+
С Перекус/Другое	+
Привидуальные При Отслеживайте не только основни	иёмы Пищи ×
Трекер Воды Отслеживайте свои смедневные	х
Л; Добавить Упражнение	/Сон
Сводка Осталось Калорий Употреблено Калорий	1700 0
Главная я Диевник	Orvena Premium

Выбрать прием пищи

🗙 🔍 картофель	
Жареная Картошка 100 г. РСК 11% - 185 юкал	
Картофель по-Деревенски (Азбука Вкуса) 100г – РСК 9% - 151 ккал	
Картофель (Ашан) 100г РСК.4% - 76 ккал	
Картошка Вареная 100 г. РСК 5% - 82 ккал	
Картофель (с Кожурой, с Солью, Вареный) 100 г. РСК 5% - 78 ккал	
Картофель (Лента) 100г РСК 4% - 76 ккал	
Печеный Картофель (Съеденый без Кожуры) 100 г. РСК 5% - 92 ккал	
🔶 Следующая Страница	

Добавить новую еду

Добавить Новую Еду

Отправить Фото	Белок (граммы)
Добавить/Редактировать Категории	
Добавить/Редактировать Категории Введите категории	Натрий (миллиграммы 1мг = 0,001г
	Холестерин (миллигран 1мг = 0,001г
Отмена Сохранить	Калий (миллиграммы) 1мг = 1000мкг

Добавить Новую Еду

Добавить/Редактировать Порционную Инф Пищевая Ценность Φοτοει

Марка Продукт

Доб

Заполнить карточку продукта

Указать калорийность и состав





Для добавления сложного блюда, состоящего из нескольких продуктов:

- нажмите на нужный прием пищи;
- на открывшейся новой странице на вкладке «Сохраненная еда» нажмите «Новая сохраненная еда»;
- в появившемся окошке введите название нового блюда;
- после этого появится страничка блюда, где потребуется добавить все продукты, входящие в его состав. Для этого нажмите «Добавить продукт» и выберите продукт на вкладках «Недавно употребленные», «Наиболее употребляемые» или «Еда»;
- продукт добавится на страничку блюда. Нажав на продукт, скорректируйте его вес.



Выбрать прием пищи

<

Ввести название блюда

удалить сохранить

Добавить продукт

Выбрать продукт





2. YAZIO

Есть версии для Android и iOS.

Основные функции бесплатной версии:

- пищевой дневник, позволяющий планировать и контролировать калорийность потребленной пищи;
- график изменений веса и журнал. помогающие отслеживать прогресс:
- дневник тренировок и интеграция данных с трекерами физической активности;
- информация о калорийности и нутриентном составе различных продуктов и блюд;
- коллекция рецептов.

Также есть платные функции, они помечены значком «PRO». Однако бесплатного функционала вполне достаточно для успешной работы с весом.

Для использования приложения вам понадобятся:

- смартфон с подключением к Интернету;
- напольные весы для отслеживания веса тела;
- кухонные весы для измерения веса продуктов.

Чтобы начать пользоваться приложением, необходимо:

- скачать мобильное приложение на смартфон;
- запустить приложение и ответить на вопросы. Их в YAZIO гораздо больше, чем в Fatsecret. Кроме стандартных — цель, пол, рост, вес — будут вопросы про мотивацию, предпочитаемый тип питания и пр.;
- после ответа на вопросы нужно зарегистрироваться через электронную почту или войти, используя аккаунт Google:
- в конце регистрации вы окажетесь на странице оформления платной подписки. Но ее можно просто закрыть, нажав на крестик вверху слева, и вернуться к бесплатной версии.

Далее приложение автоматически рассчитает необходимую вам суточную калорийность и соотношение макронутриентов (белков, жиров, углеводов).

Внимание! YAZIO может не очень точно определить суточную калорийность, поэтому лучше рассчитать ее самостоятельно и ввести вручную (подробнее см. ниже).

🍓 YAZIO	✓ У вас есть еще какие-то цели?	✓ Испытание временем. Сколько дней подряд вы можато сторимрати.		
	 Улучшить свои взаимоотношения с едой 	питание?	27	
85 миллионов 🎽	научиться готовить здоровую	🚀 50 дней подряд (превосходно)	Войдите, чтобы начать свой путь с YAZIO!	
пользователей	• Укрепить свой иммунитет	🚅 30 дней подряд (невероятно)	чади помогло миллионам пользователей как вы достичь целей.	
база данных	- Лучше спать и быть	🚲 14 дней подряд (отлично)	G Продолжить с Google	
продуктов	¹ энергичнее	👟 7 дней подряд (хорошо)	📓 Войти с помощью эл. почты	
Пусть каждый день дает результат!	Чтобы мне нравилось свое тело		Пропустить	
Начать	💬 Другое			
У меня уже есть аккаунт	Далее		Продолжая, я принимаю Условия использования.	

YAZIO: стартовая страница, примеры вопросов, страница регистрации



Интерфейс приложения

Приложение имеет 5 вкладок, между которыми можно переключаться внизу экрана

Внимание! На всех вкладках можно делать свайпы вправо-влево, открывая дополнительные экраны.

Вкладка «Дневник»

Ваша основная рабочая вкладка. Используя свайпы влево, вы сможете открыть следующие дни, свайпы вправо — прошедшие.

Пункт «Сводка». Здесь вы можете увидеть соотношение нутриентов в вашем сегодняшнем меню, общее количество потребленных и израсходованных калорий, оставшееся на сегодня количество калорий.

Пункт «Питание». Сюда вы будете добавлять съеденную пищу (подробнее см. ниже).

Пункт «Активность». Сюда можно добавить физические нагрузки, которые будут учитываться при оценке расхода калорий. Для этого нажмите «Больше». Откроется страница, на которой можно:

- подключить приложения и устройства для отслеживания физической активности Google Fit, Huawei Здоровье, Fitbit, Garmin, Polar, Samsung Health, Gear;
- вручную ввести количество пройденных за день шагов;
- добавить другую физическую активность. Для этого нажмите внизу экрана «Добавить еще». Откроется новая страница, где можно выбрать один из частых вариантов активности; выбрать вариант из обширного алфавитного списка; добавить свой вариант, нажав на «Добавить другую активность». Во всех случаях нужно указать длительность нагрузки в минутах.

Пункт «Измерения тела». Сюда вы будете добавлять результаты взвешиваний, нажимая на «+» или «-».

Пункт «Отслеживание выпитой воды». Сюда можно добавлять объем выпитого, нажимая на стаканчики. По умолчанию 1 стаканчик — это 250 мл. Объем стаканчика и желаемый суточный объем воды можно изменить в настройках приложения (см. ниже).

Также можно вызвать краткое меню. Для этого нажмите на синий кружок со значком «плюс», расположенный в нижней правой части экрана.



Вкладка «Дневник»





Добавление физической активности

12:12

Интервальное

вка к го

12:12

* Θ ٢

> ŵ Q =

Θ

0

0

Рецепты

05306

голодание Если вам надоело начинат перестаньте сдаваться.

Трекер годорания

Краткое меню

Вкладка «Голодание»

Предназначена для тех, кто хочет попробовать интервальное голодание. Здесь можно получить информацию об этом способе снижения веса и включить трекер голодания, который будет напоминать вам, в какие интервалы времени можно есть, а в какие — нельзя.

Свайпы влево открывают дополнительные экраны — «История голодания» и др.

Вкладка «Рецепты»

Имеет 2 внутренние вкладки, «Обзор» и «Избранные».

На вкладке «Обзор» можно найти подходящие вам рецепты, выбрав различные параметры:

- калорийность блюда;
- прием пищи завтрак, обед, ужин, перекус;
- регион средиземноморская, азиатская, мексиканская кухня и пр.;
- предпочитаемая схема питания классическая, низкоуглеводная, высокобелковая, вегетарианская и т. д.

Понравившиеся рецепты можно сохранить в «Избранные», нажав на звездочку в верхнем правом углу рецепта.



٠ Ô



Вкладка «Профиль»

Имеет 2 внутренние вкладки, «Я» и «Друзья». На вкладке «Я» можно:

- посмотреть свой прогресс по разным показателям потребление калорий. питательных веществ и воды, вес. энергозатраты и др. Чтобы открыть журналы наблюдений, нажмите «Анализ». Откроется страница «Анализ», где можно выбрать нужный журнал;
- вручную изменить целевые значения желаемый вес, калорийность, потребление макронутриентов и пр. (см. ниже);
- синхронизировать YAZIO с приложениями и устройствами для отслеживания физической активности.

Ha вкладке «Друзья» можно поделиться своими достижениями, целями и рецептами.

Профиль → Я → Анализ

Вкладка «PRO»

Покупка платной подписки, которая в настоящее время для жителей России недоступна.

× Настройки

- Аккаунт
- 0 Профиль
- Moutuan
- ик и трекер вол Лне
- 10 Напоминания
- цы измер
- Страна продуктовой базы д
- Помощь и вопрось
- 0 YAZIO

Настройки приложения

На вкладке «Профиль» в верхнем правом углу есть пиктограмма шестеренки. Нажав на нее, вы попадете в меню настроек. В нем можно:

- изменить электронную почту, к которой привязан аккаунт;
- удалить учетную запись;
 - задать единицы измерения энергии и веса;
- отключить или изменить отслеживание выпитой воды. Для этого нажмите «Дневник и трекер воды», на открывшейся странице в разделе «Отслеживание выпитой воды» нажмите на пункт, который хотите изменить;
- включить напоминания;
- выбрать страну, для которой будут подгружаться базы данных по продуктам;
- целевые показатели вручную изменить суточной калорийности и соотношения БЖУ.

Как задать собственную суточную калорийность и соотношение белков/ жиров/углеводов

Это можно сделать двумя способами.

1. Перейдите на вкладку «Профиль», внутреннюю вкладку «Я». Напротив пункта «Мои цели» нажмите «Редактировать». На открывшейся странице:

- сначала нажмите «Цель по калориям». Откроется еще одна страница, где снова нужно нажать «Цель по калориям». Введите требуемые цифры в появившуюся строку ввода, нажмите «Сохранить»;
- нажмите «Настройки питания». Откроется страница с процентным содержанием • теперь макронутриентов в рационе. Чтобы изменить проценты, нажмите на каждый макронутриент, укажите в появившейся строке ввода нужную цифру, нажмите «Сохранить». Помните, что сумма процентов должна равняться 100.



я	ДРУЗЬЯ	← Мои цели	← Цель по калориям	← Цель по калориям
той прогресс Вы потерял всего лиць 4 индели до	АНАЛИЗ ин 0,1 кг! достиновние цели	Цаль Потеря вксе Исходный вес	Обратите вонназми что актовиците пладачие назват подпекта на цать по потрабление нагодни.	Обратите вномания, что истившия голодания ножит подлякть на цать по потребнико налорий.
40.0 sr = 0.1 sr	58,0 Kr	60,0 мг Желаемый вес 58,0 мг	Антивируйти "викедные калории", если котиге ксть бельше по викадими.	Астивируйте "викеодные натерии", если котите всть ботяще по ваньсение.
 Питание: По умолчания Цоль: Потора проз 	10	Уровень активности Нижий	Цель по калориям 1229 жыл	Цель по калориям (ккал)
• Вес: 58.0 кг • Калории: 1 239 ккал		цель на неделю -0.5 кг	Пересчитать норму калорий	De 1239
Шаги: 10 000		1239 жал Шаги	Выходные калории	в. отменить сохранить
нопытание	е Никакого сахара	10 соо Настройки питания По умолчанию	Распределение калорий	
Начать испытание	Начать исполтания			
↔ 🚺 🖬	B 💦 🕅			

Ввод целевой калорийности в профиле

×	Настройки
ô	Аккаунт
θ	Профиль
P	Мои цели
M	Дневник и трекер воды
*	Напоминания
1	Единицы измерения
-	Страна продуктовой базы данных
0	Помощь и вопросы
0	0 YAZIO

2. Перейдите на вкладку «Профиль». В верхнем правом углу нажмите пиктограмму шестеренки, чтобы войти в меню настроек. В настройках нажмите на пункт «Мои цели». После этого вы окажетесь в том же меню, что и при использовании первого способа. Действуйте по описанному выше алгоритму.

Ввод целевой калорийности в настройках



Выбрать прием пищи

Добавить еще

Как внести съеденные продукты

в дневник питания

Взвесьте на кухонных весах блюдо или продукт.

Перейдите на вкладку «Дневник». В пункте «Питание» нажмите на нужный прием пищи (завтрак, обед, ужин, перекус): откроется новая страница. Внизу страницы нажмите «Добавить еще».



На следующей открывшейся странице будут 3 внутренние вкладки.

«Продукты». Здесь тоже есть 3 внутренние вкладки:

- «Частые». Здесь нужно выбрать продукт из списка или ввести его название в поисковую строку. Выбрав нужный продукт, нажмите на него, и на открывшейся страничке продукта введите внизу вес порции. Чтобы завершить процесс, нажмите «Добавить». Также можно найти продукт, отсканировав штрих-код; для этого нужно нажать на пиктограмму в поисковой строке и приблизить камеру телефона к штрихкоду;
- «Недавние» здесь отображаются последние добавленные продукты;
- «Избранные» продукты, которые вы добавили в избранное.

Когда вы заполните хотя бы один дневной прием пищи, в верхней части вкладки «Дневник» (пункт «Сводка») вы увидите количество потребленных и оставшихся на сегодня калорий и макронутриентов.

Обед	0 :	🔶 Яичница	× ų	× Обед -	☆
Q Что вы ищете?	(m)	🔕 Верифицировано 🗶 Избрани	ое 🖉 Созданик	Глазунья из 2 яиц Яичница	
🥕 🍱 🔅 🌞		Глазунья из 2 яиц Яичница, 100 г	Ð		
Продукты Приёмы пи. Рецепты		Продукт	160 юкал	160 ккал 0,5 г 14,0 г Калории Улекоды Белки	15,7 г Жиры
НЕДАВНИЕ	ИЗБРАННЫЕ	Яичница с помидорами	Đ		
Orypeu 100 r	15 ккал 🕀	Яичница, 100 г Продукт	132 юкал	Рейтинг продуктов Наши рейтинги продуктов помогут понять, какие продукты для вак пол а какие нет.	вам 63ны,
ПОМИДОР Красный. 1 порция (100 г)	20 ккал 🕀	Яичница (З яйца)	Ð	Разблокировать все	
Кофе 1 чашка (237 мл)	2 ккал 🕀	Продукт	119 юкал	Питательные вещества	
Черешня Черешня, 100 г	52 ккал 🕀	Яичница	Ð	Калории	160 ккал 14.0 г
Белый хлеб 1кусочик (28 г)	74 ккал 🕀	Продукт	142 ккал	Углеводы	0,5 r
Сахарный песок 1 чложка (4 г)	16 ккал 🕀	Яичница из 3-х яиц 1 порция (183 г)	٠	Всего жиров 🕀 Добавить	15,7 r
Макароны, приго Готово 1 чашка (140 г)	221 ккал 🕀		∎ e) (00	100 Passep порши	•
Ввести название или отсканироват	ъ	Выбрать продукт		Ввести вес	

«Приемы пищи». Здесь есть 3 внутренние вкладки, где отображаются недавние, часто повторяющиеся и созданные вами приемы.

Если в какой-то прием пищи вы регулярно едите одну и ту же комбинацию продуктов, ее можно сохранить, чтобы каждый раз не добавлять в дневник заново. Для этого:

- на вкладке «Созданные» нажмите «Создать прием пищи»:
- на открывшейся странице введите название блюда;
- нажмите «Добавить еще». После этого вы перейдете на страничку выбора продуктов, где нужно выбрать первый ингредиент блюда;
- на страничке выбранного продукта укажите вес порции и нажмите «Добавить».

После добавления в рецепт всех ингредиентов нажмите «Сохранить» в верхнем правом углу экрана. После этого прием пищи появится в «Созданных». Нажав на него, вы сможете увидеть его калорийность и нутриентный состав.



штрих-код



«Рецепты». Здесь на трех внутренних вкладках можно увидеть недавно выбранные, избранные и созданные вами рецепты.

Если вашего блюда или продукта не оказалось в списке, добавьте их вручную.

Для добавления продукта или блюда:

- нажмите на нужный прием пищи;
- внизу страницы нажмите «Добавить еще»;
- на открывшейся новой странице введите любой поисковый запрос на вкладке «Продукты» «Частые». Когда откроется страница с результатами, промотайте ее до самого низа и нажмите на пиктограмму в виде папки с плюсиком;
- после этого откроется страница, где нужно выбрать, что вы хотите добавить: продукт с/без штрих-кода, блюдо и т. д. Если вы выберете блюдо, то автоматически перейдете в уже описанный алгоритм создания приема пищи;
- если вы выберете продукт без штрих-кода, на следующих страницах нужно будет ввести его название, выбрать категорию (мясные продукты, выпечка, соусы и т. д.), указать калорийность, состав, размер порции и нажать «Сохранить».

< Яичница >	< .	×	×	×	
🗶 Верифицировано) 🗮 Избранное	Создание	Что вы хотите добавить?	Выберите категорию	Информация о питат ценности	ельной
Яичница глазунья Донашняя. 100 г Паодухт - 🕤	182 кнал	Пользовательская запись	 Поиск категорий Конфеты и сладости 	Маркировка США	100.5
Янчница 1 ст. похика (8,6 г) Продукт - 🔇	⊕ 48 xxan	Новый продукт со штрих-кодом Фтакланий продукт (закранар, кулурузные клотые Nextbo)	 Алкогольные напитки Безалкогольные напитки 	Энергия	200 ккал
Яичница из 2-ух яиц своими руквик, 100 г	•	 Новый продукт без штрих-кода Отдельный продукт (например, рогалия) 	🔝 Блюда из макарон	Всего жиров Насыщенные жиры	0 r 0 r
Продукт	160 xxan	Новое блюдо Продукты, которые вычасто едите внесте (например, хозгра с налеком)	бобовые	📀 ПОКАЗАТЬ ВСЕ	
Яичница Из 2 якц. 1 порция (120 г) Продукт	(+) 200 жилл	Новый рецепт	 витамины и вад Выпечка и мучные изделия 	Углеводы	50 r
Глазунья из 2 яиц	•	 Радетт с уназановни (натример, донадний грибной крем-суп) 	🍼 Детское питание	Сахара	25 r
Якеннца, 100 г	e) 300		 Замороженные сасеоты далее Зерновые и злаковые 	Белки	0 r

Добавление нового продукта без штрих-кода



Обед	0 :	← Создать рецепт	٥
Q Что вы ищете?	(H)	•	
недолини: Изаялиные Здесь бусут позвотт создить ясного и блор создить ясногт	СОЗДАННЫЕ Ся а.	Очение редитя Название редита 1 2 Добавить инградиент Ингрудии (онболитьна) Ф. Добавить шаг	
Готово		Сохранить	

Блюдо также можно добавить в виде рецепта:

- нажмите на нужный прием пищи;
- внизу страницы нажмите «Добавить еще»;
- на открывшейся новой странице перейдите в «Рецепты» → «Созданные»;
- нажмите «Создать рецепт»;
- на открывшейся странице укажите название блюда и добавьте все ингредиенты по тому же алгоритму, который использовался при создании приема пищи;
- сохраните рецепт.

Создать рецепт

Ввести название, добавить ингредиенты

