

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:

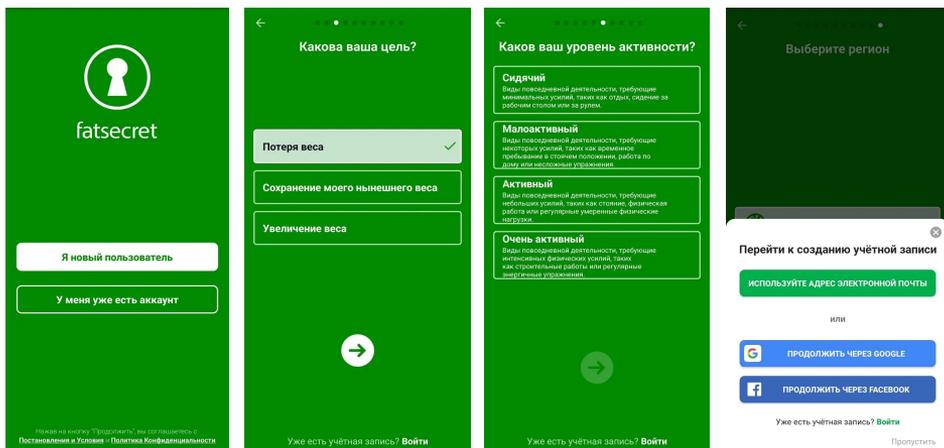
- смартфон с подключением к Интернету;
- напольные весы для отслеживания веса тела;
- кухонные весы для измерения веса продуктов.

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 автоматически рассчитает рекомендованную суточную калорийность (РСК) и соотношение макронутриентов (белков, жиров, углеводов).

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



Fatsecret: стартовая страница, примеры вопросов, страница регистрации

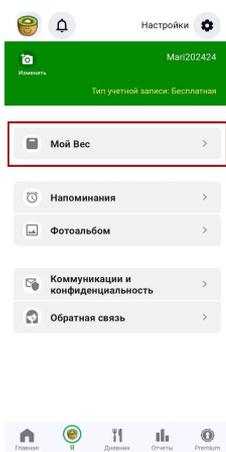
Интерфейс приложения

Приложение имеет 4 вкладки, между которыми можно переключаться внизу экрана



Вкладка «Главная»

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



Я → Мой вес

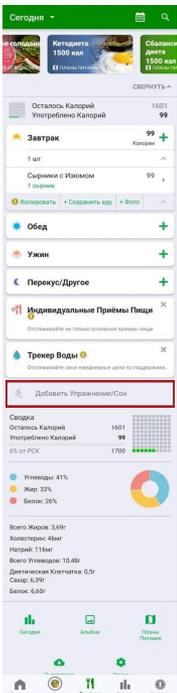


Добавить вес

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 попытается определить их по фотографии, и если ему это удастся, изображенный на фото продукт можно будет добавить в дневник питания;
- «Коммуникация 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.



Добавить упражнение

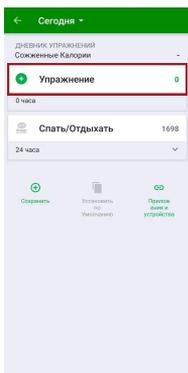
Вкладка «Дневник»

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

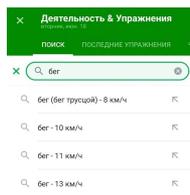
Внизу страницы вы можете увидеть общее количество потребленных калорий и оставшееся на сегодня количество калорий, соотношение нутриентов в вашем сегодняшнем меню.

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.



+Упражнение



Поиск → Выбрать упражнение

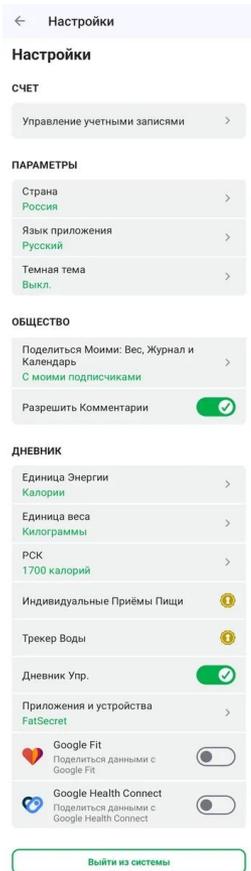


Мое упражнение → Добавить свое упражнение



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 приложения

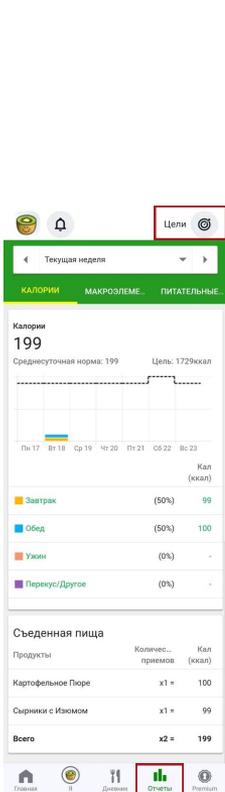
На вкладке «Я» в верхнем правом углу есть пиктограмма шестеренки. Нажав на нее, вы попадете в меню настроек, в котором можно:

- 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.

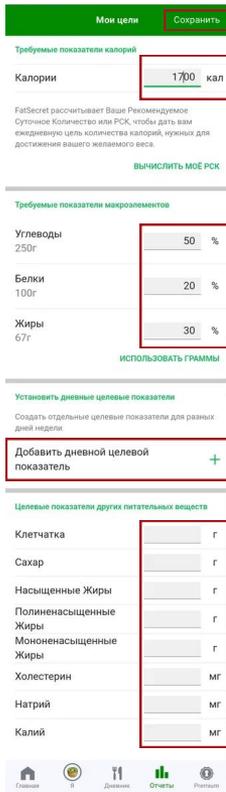
Как задать собственную суточную калорийность и соотношение белков/жиров/углеводов

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.



Отчеты → Цели



Ввод калорий и нутриентов



Ввод целевых показателей по дням

Как внести съеденные продукты в дневник питания

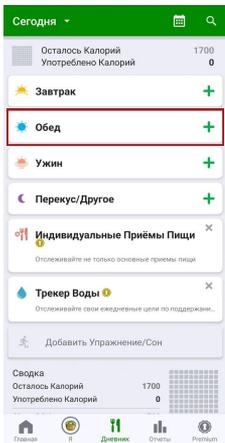
Взвесьте на кухонных весах блюдо или продукт.

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:

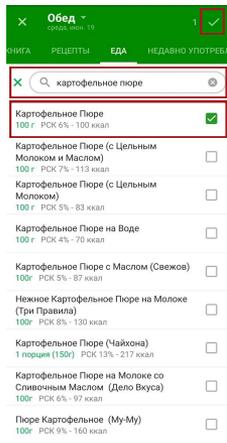
- на вкладке «Еда» введите в строку поиска название продукта или блюда. Выберите максимально подходящий вариант из появившегося списка, поставьте галочку справа от него, затем нажмите на галочку в верхнем правом углу страницы. Продукт добавится в прием пищи, для него будут отображаться калорийность и 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».

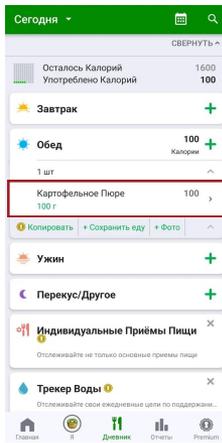
Когда вы заполните хотя бы один дневной прием пищи, в нижней части вкладки «Дневник» вы увидите количество потребленных и оставшихся на сегодня калорий, а также соотношение макронутриентов и потребление некоторых отдельных нутриентов.



Выбрать прием пищи



Выбрать продукт



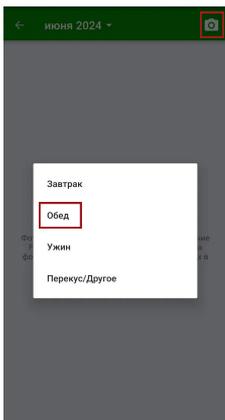
Нажать на продукт



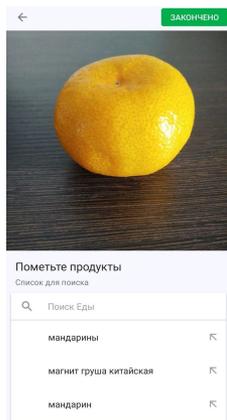
Указать вес

Также можно добавить продукт с помощью фото:

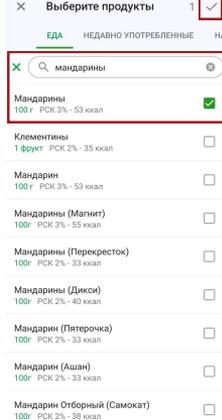
- зайдите в фотоальбом на вкладке «Я»;
- нажмите на значок фотокамеры в верхнем правом углу экрана;
- в появившемся списке выберите прием пищи;
- сделайте фото продукта;
- выберите нужный вариант из появившегося списка продуктов. После этого вы перейдете на вкладку «Еда», где нужно уточнить выбор;
-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



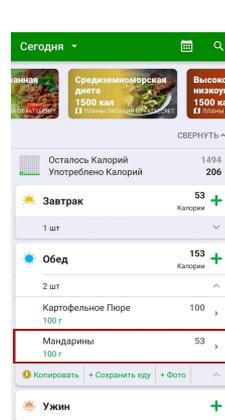
Выбрать прием пищи



Выбрать продукт



Уточнить продукт

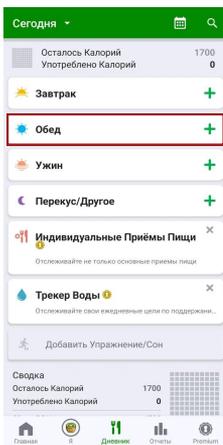


Нажать на продукт, указать вес

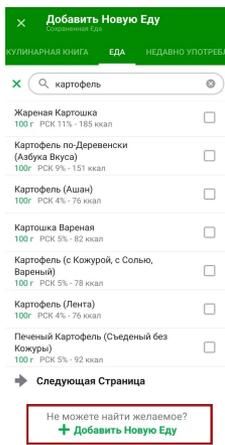
Если вашего блюда или продукта не оказалось в списке, добавьте их вручную.

Для добавления продукта:

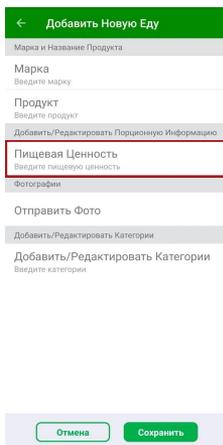
- нажмите на нужный прием пищи;
- на открывшейся новой странице на вкладке «Еда» введите любой поисковый запрос. Когда откроется страница с результатами, промотайте ее до самого низа и нажмите «Добавить новую еду»;
- после этого откроется страница, где нужно ввести название продукта, торговую марку (если 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.



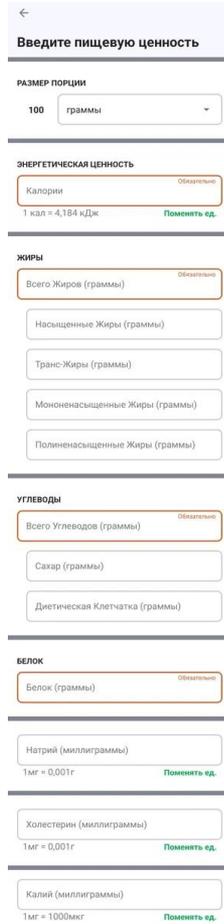
Выбрать прием пищи



Добавить новую еду



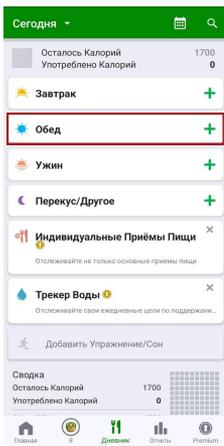
Заполнить карточку продукта



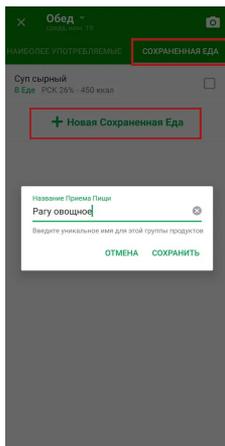
Указать калорийность и состав

Для добавления сложного блюда, состоящего из нескольких продуктов:

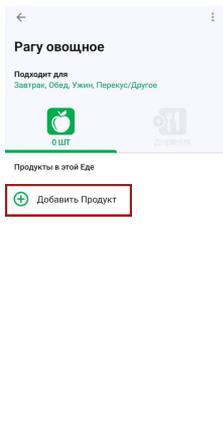
- нажмите на нужный прием пищи;
- на открывшейся новой странице на вкладке «Сохраненная еда» нажмите «Новая сохраненная еда»;
- в появившемся окошке введите название нового блюда;
- после этого появится страничка блюда, где потребуются добавить все продукты, входящие в его состав. Для этого нажмите «Добавить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



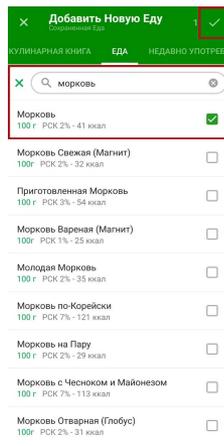
Выбрать прием пищи



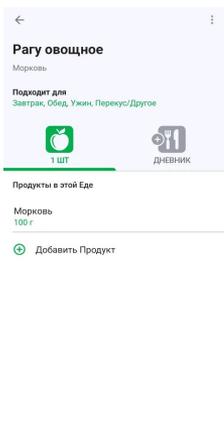
Ввести название блюда



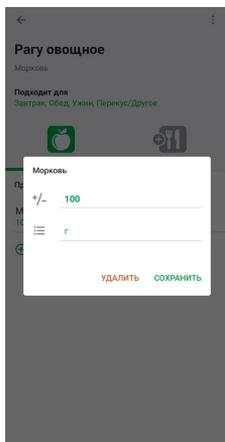
Добавить продукт



Выбрать продукт



Нажать на продукт



Указать вес

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:

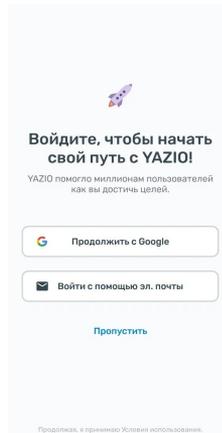
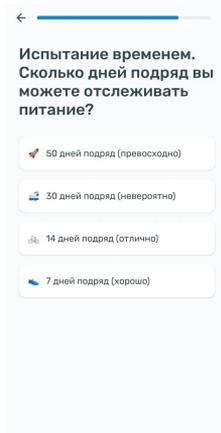
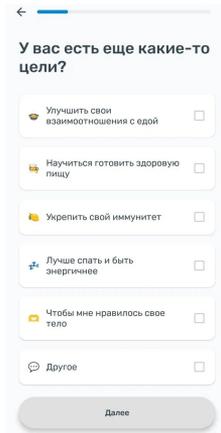
- смартфон с подключением к Интернету;
- напольные весы для отслеживания веса тела;
- кухонные весы для измерения веса продуктов.

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 вверх 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: 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.

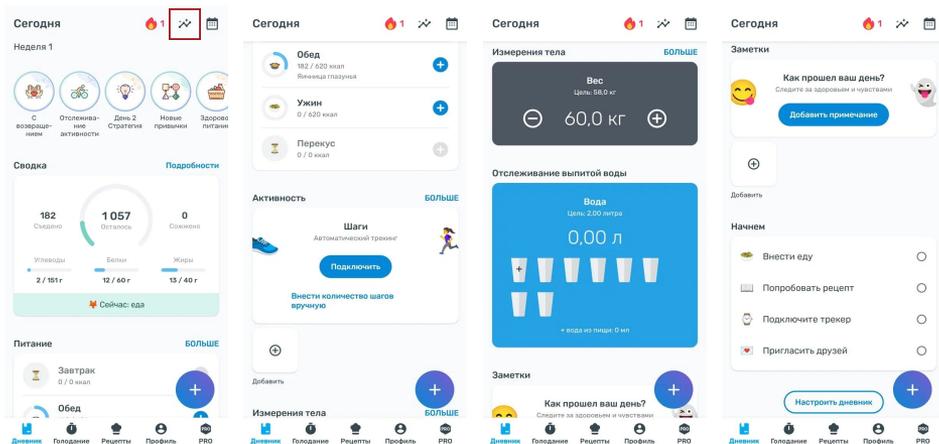
Пункт «Питание». Сюда вы будете добавлять съеденную пищу (подробнее см. ниже).

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

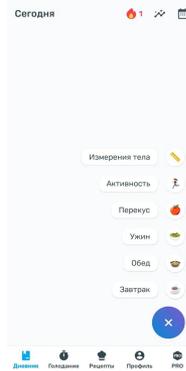
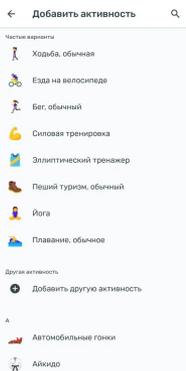
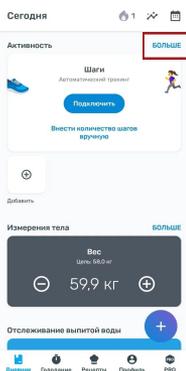
- подключить приложения и устройства для отслеживания физической активности — Google Fit, Huawei Здоровье, Fitbit, Garmin, Polar, Samsung Health, Gear;
- вручную ввести количество пройденных за день шагов;
- добавить другую физическую активность. Для этого нажмите внизу экрана «Добавить еще». Откроется 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.

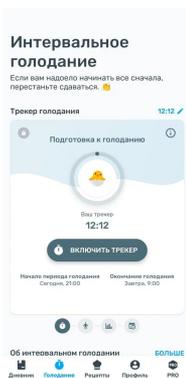


Вкладка «Дневник»



Добавление физической активности

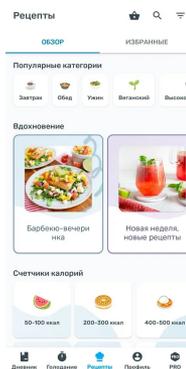
Краткое меню



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.



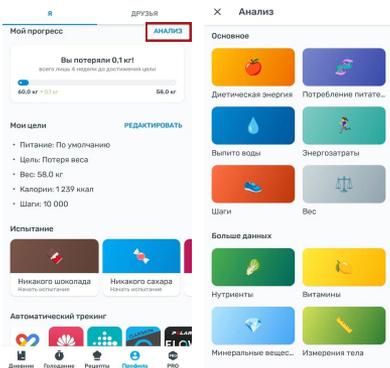
Вкладка «Рецепты»

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.

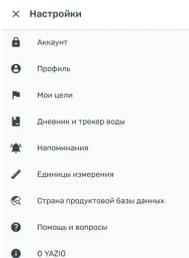
Понравившиеся рецепты можно сохранить в «Избранные», нажав на звездочку в верхнем правом углу рецепта.



Профиль → Я → Анализ

Вкладка «PRO»

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



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;
- вручную изменить целевые показатели 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:

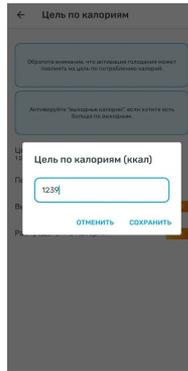
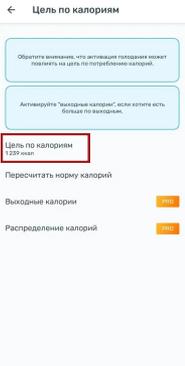
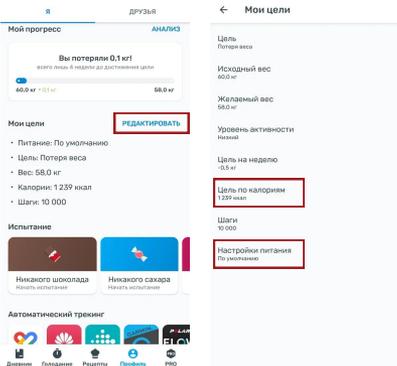
- сначала нажмите «Цель по калориям». Откроется еще одна страница, где снова нужно нажать «Цель по калориям». Введите требуемые цифры в появившуюся строку ввода, нажмите «Сохранить»;
- теперь нажмите «Настройки питания». Откроется страница с процентным содержанием макронутриентов в рационе. Чтобы изменить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

Вкладка «Профиль»

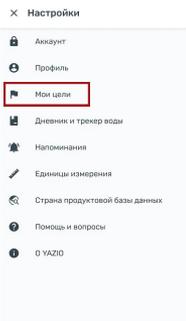
Имеет 2 внутренние вкладки, «Я» и «Друзья». На вкладке «Я» можно:

- 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.

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

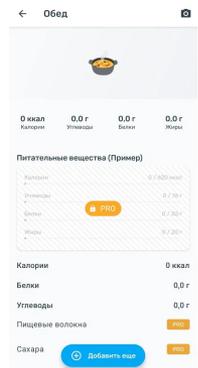
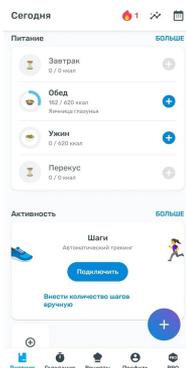


Ввод целевой калорийности в профиле



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



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».

Выбрать прием пищи

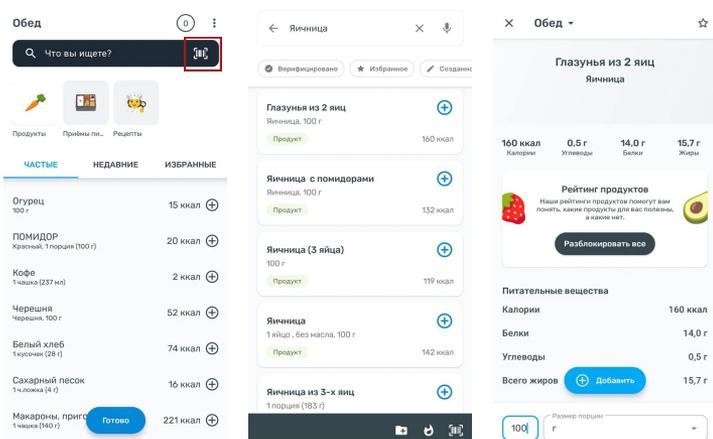
Добавить еще

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 штрих-коду;
- «**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.



Ввести название или отсканировать штрих-код

Выбрать продукт

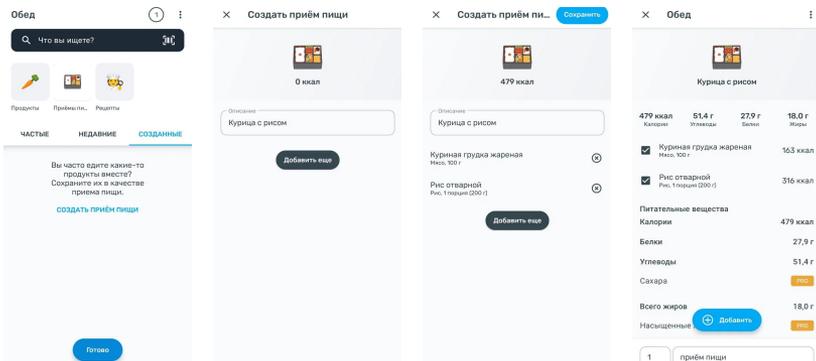
Ввести вес

«**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.



Создать прием пищи

Ввести название, добавить продукты

Сохранить

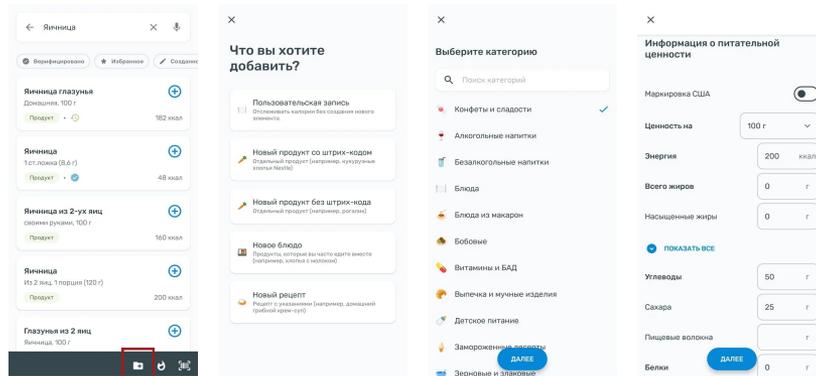
Посмотреть состав и калорийность

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

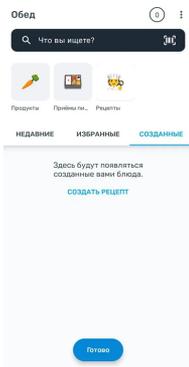
Если вашего блюда или продукта не оказалось в списке, добавьте их вручную.

Для добавления продукта или блюда:

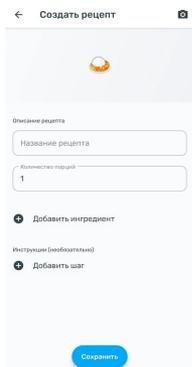
- нажмите на нужный прием пищи;
- внизу страницы нажмите «Добавить еще»;
- на открывшейся новой странице введите любой поисковый запрос на вкладке «Продукты» → «Частые». Когда откроется страница с результатами, промотайте ее до самого низа и нажмите на пиктограмму в виде папки с плюсом;
- после этого 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».



Добавление нового продукта без штрих-кода



Создать рецепт



**Ввести название,
добавить ингредиенты**

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.