fit.sk

plan.fit.sk

Užívateľský manuál

Obsah manuálu

1. PRED PRIHLÁSENÍM 2

1.1. ÚVOD (HLAVNÁ STRÁNKA) APLIKÁCIE 2

1.1.1. prihlásenie užívateľov (modrá plocha) 2

1.1.2. informácie o užívateľoch (červená plocha) 2

1.1.3. informácie o projekte (zelená plocha) 2

1.1.4. partneri (sivá plocha) 2

1.2. REGISTRÁCIA NOVÉHO ČLENA 3

1.3. ZABUDOL SOM PRIHLASOVACIE ÚDAJE 4

1.4. POŠLI TIP ZNÁMEMU 4

2. PO PRIHLÁSENÍ 6

2.1. HLAVNÉ (HORIZONTÁLNE) MENU 7

2.2. VEDĽAJŠIE (VERTIKÁLNE) MENU 7

2.3. NASTAVENIA 8

2.4. KALENDÁR DOSIAHNUTÝCH VÝSLEDKOV 10

2.4.1. Zápis hodnôt 11

2.4.2. Pohyb v kalendári 12

2.4.3. Výpočet priemerných dosiahnutých hodnôt 13

2.5. KALENDÁR PREDSAVZATÍ (CIEĽOV) 14

2.5.1. Zápis predsavzatí 15

2.5.2. Pohyb v kalendári 16

2.5.3. Výpočet priemerných hodnôt 16

2.6. POROVNANIE 17

2.6.1. Porovnanie s vlastným predsavzatím 17

2.6.2. Porovnanie s výsledkami známeho 18

2.6.3. Porovnanie s výsledkami všetkých užívateľov 20

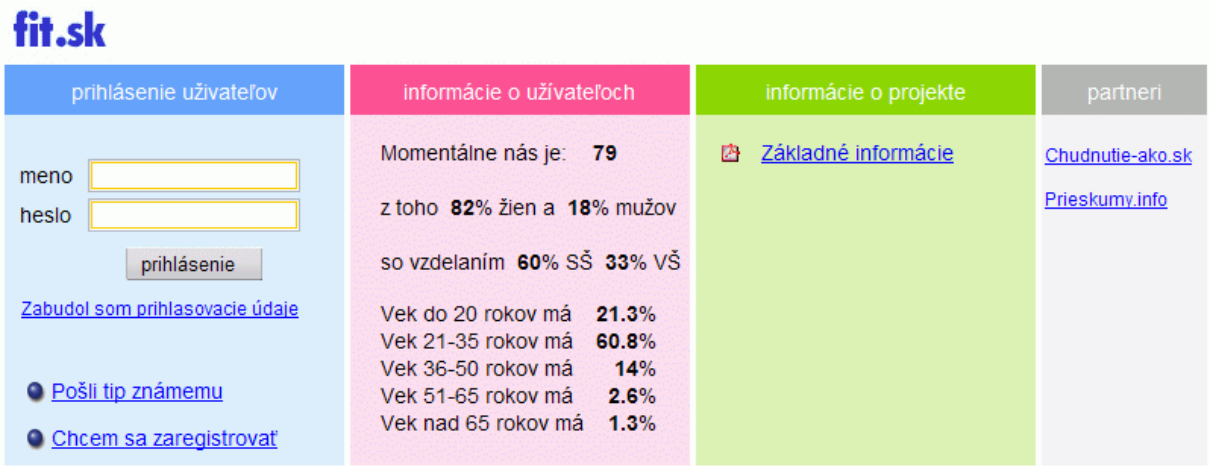
2.7. NAŠE TIPY 20

2.8. ODPORÚČANIA PRE VYUŽITIE JEDNOTLIVÝCH SEKCIÍ 21

1. Pred prihlásením

Vstup do aplikácie sa nachádza na adrese www.plan.fit.sk. Po zadaní tejto www adresy sa vo vašom prehliadači objaví úvodná časť aplikácie pred prihlásením (hlavná stránka).

1.1. Úvod (hlavná stránka) aplikácie



1.1.1. prihlásenie užívateľov (modrá plocha)

- **Meno** ... miesto na zadanie užívateľského mena (už registrovaného člena)
- **Heslo** ... miesto na zadanie užívateľského hesla (registrovaného člena)
- **Zabudol som prihlasovacie údaje** ... viac informácií nájdete v bode 1.3.
- **Pošli tip známemu** ... viac informácií o tejto funkcii nájdete v bode 1.4.
- **Chcem sa zaregistrovať** ... registrácia nových členov (bod 1.2)

1.1.2. informácie o užívateľoch (červená plocha)

- **Momentálne nás je** ... absolútny počet všetkých aktívnych užívateľov
- **Z toho žien a mužov** ... % podiely všetkých užívateľov podľa pohlavia
- **So vzdelaním SŠ a VŠ** ... % podiely podľa vzdelania (zvyšok do 100% je ZŠ)
- **Vek do, nad** ... % podiely všetkých užívateľov podľa dátumu narodenia

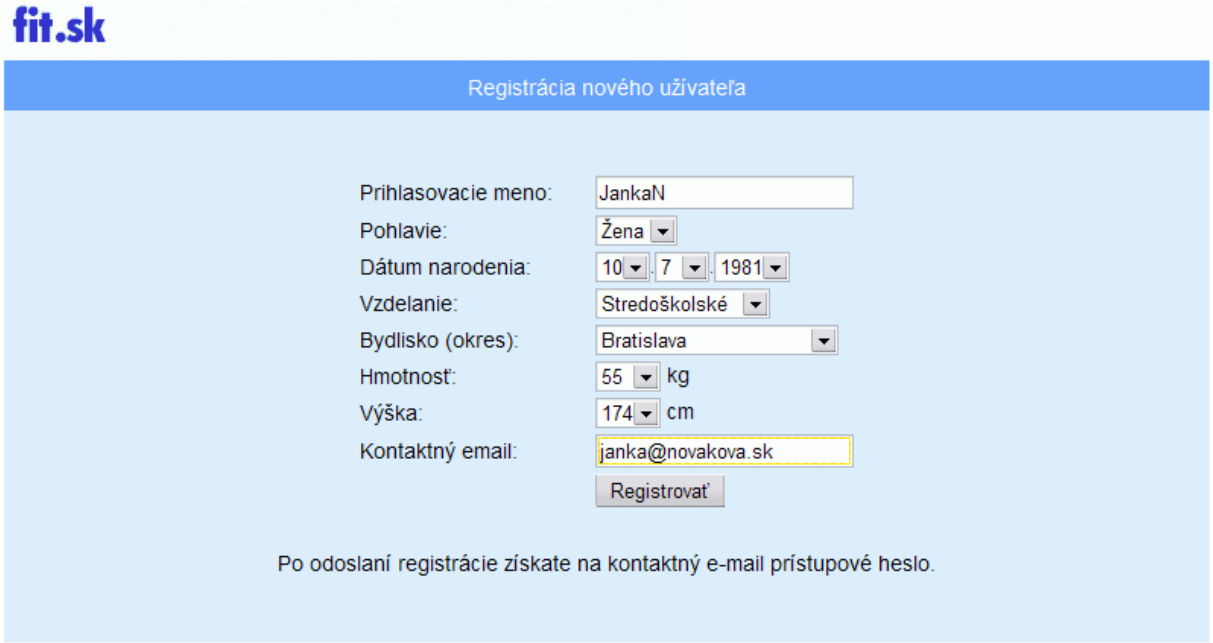
1.1.3. informácie o projekte (zelená plocha)

- Zoznam dokumentov určených na stiahnutie (týkajúcich sa projektu)

1.1.4. partneri (sivá plocha)

- Zoznam aktuálnych partnerov a sponzorov projektu plan.fit.sk

1.2. Registrácia nového člena



Táto časť aplikácie slúži iba na prvé zaregistrovanie každého nového užívateľa (teda nie napríklad na zmenu osobných údajov). Na úspešnú registráciu je potrebné správne vyplniť všetkých 8 políčok elektronického formulára. Všetky údaje sa budú dať do budúcna meniť.

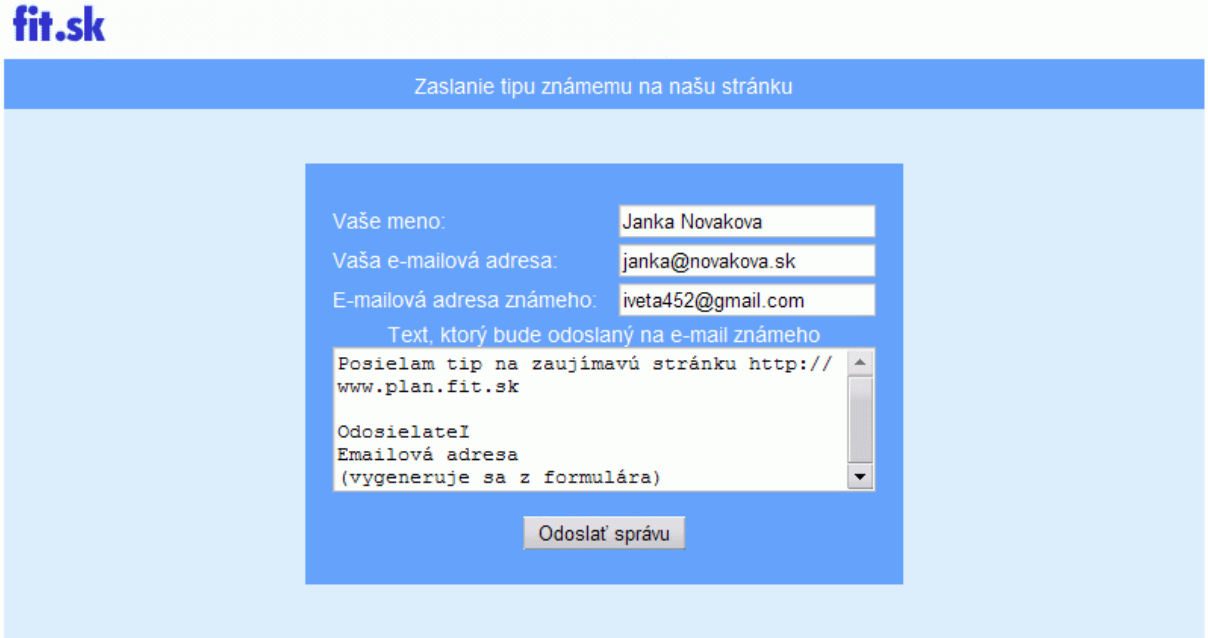
- **Prihlasovacie meno** ... užívateľ si zvolí ľubovoľné meno, pod ktorým sa bude prihlasovať do aplikácie. V prípade, že také meno má už niekto iný zaregistrované, užívateľ si musí vybrať meno nové – unikátne. Minimálny počet znakov mena sú 4.
- **Pohlavie** ... výber pohlavia (žena/muž)
- **Dátum narodenia** ... údaj potrebný pre výpočet veku užívateľa
- **Vzdelanie** ... najvyššie dosiahnuté vzdelanie nového člena
- **Bydlisko** ... okres trvalého pobytu užívateľa
- **Hmotnosť** ... aktuálna hmotnosť v kg
- **Výška** ... telesná výška v cm
- **Kontaktný email** ... email užívateľa, na ktorý bude zaslané systémom vygenerované heslo (prípadne i zabudnuté prihlasovacie údaje). Heslo si môže užívateľ zmeniť.

Po skontrolovaní všetkých údajov, kliknite na tlačítko „Registrovať“. Do pár minút by vám malo byť doručené (na zvolený e-mail) vaše prihlasovacie heslo, ktoré si môžete jednoducho skopírovať (CTRL+C) z e-mailu a vložiť do políčka pre „heslo“ na hlavnej stránke (CTRL+V).

1.3. Zabudol som prihlasovacie údaje

Pokiaľ užívateľ zabudne prihlasovacie údaje (či už meno, heslo alebo dokonca oboje), stačí vypísať do políčka správnu kontaktnú e-mailovú adresu člena. Do niekoľkých minút by ste mali prijať na danú mailovú adresu správu so všetkými potrebnými prihlasovacími údajmi.

1.4. Pošli tip známemu



fit.sk

Pokiaľ budete mať pocit, že aplikácia plan.fit.sk môže byť zaujímavá aj pre vašich priateľov, známych a rodinu, vyplňte a odošlite tento jednoduchý elektronický formulár.

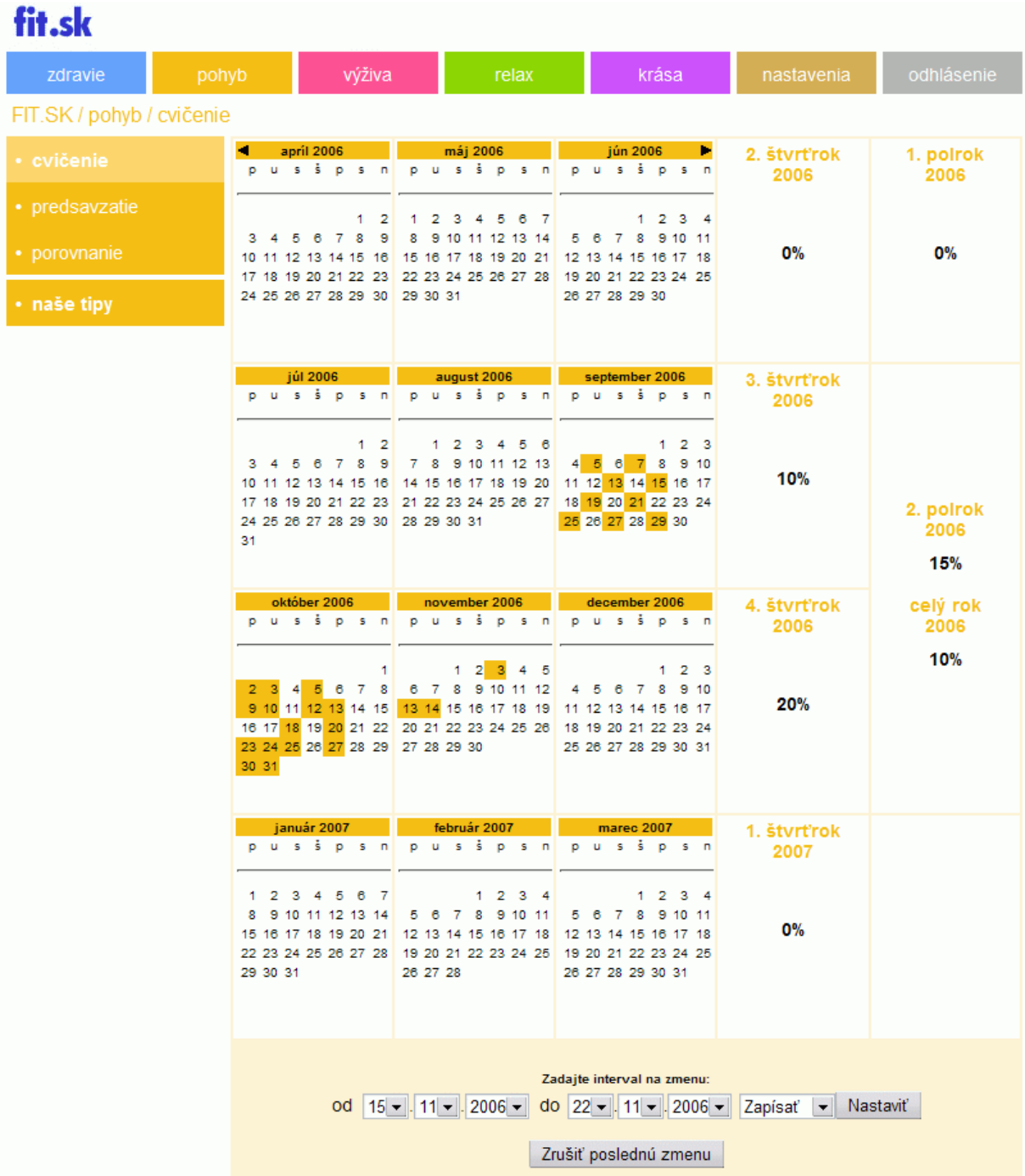
- **Vaše meno** ... meno (prezývka), ktorá sa automaticky vloží do tela správy
- **Vaša e-mailová adresa** ... adresa e-mailu, ktorá sa automaticky vloží do tela správy
- **E-mailová adresa známeho** ... adresa e-mailu, na ktorý sa pošle tento tip

Po odoslaní správy, dostane váš známy tip na aplikáciu www.plan.fit.sk v priebehu pár minút.

Poznámka: pri kliknutí na logo „fit.sk“ (umiestneného v ľavom hornom rohu) sa užívateľ dostane na hlavnú stránku www.plan.fit.sk alebo na hlavnú stránku projektu www.fit.sk (ak sa na zmienené logo klikne práve z hlavnej stránky www.plan.fit.sk).

2. Po prihlásení

Ak užívateľ vyplní správne meno a heslo na úvodnej stránke (časti pred prihlásením) a stlačí tlačítko „prihlásenie“, dostane sa do hlavnej časti aplikácie, a to do svojej osobnej zóny, ktorá mu ponúka viaceré možnosti. Štandardne sa po prihlásení otvorí sekcia „pohyb-cvičenie-zápis reálnych hodnôt“. Užívateľ si môže štartovaciu stránku zmeniť v sekcii „nastavenia“.



Dizajn a logika jednotlivých častí po prihlásení je obdobná. Nasleduje jej kompletný popis.

2.1. Hlavné (horizontálne) menu

Toto menu je jednotné pre celú časť aplikácie „po prihlásení“. Jednotlivé položky znamenajú:

- **Logo „fit.sk“** ... po kliknutí na neho sa užívateľ vždy dostane na svoju štart. Stránku
- **Zdravie** ... interaktívne časti týkajúce sa zdravia (choroby, tlak, fajčenie)
- **Pohyb** ... interaktívne časti týkajúce sa pohybu (momentálne „cvičenie“)
- **Výživa** ... interaktívne časti týkajúce sa výživy (strava, alkohol)
- **Relax** ... interaktívne časti týkajúce sa relaxu (momentálne „spánok“)
- **Krása** ... interaktívne časti týkajúce sa krásy (hmotnosť, výška)
- **Nastavenia** ... individuálne užívateľské nastavenia
- **Odhlásenie** ... korektné odhlásenie z aplikácie

2.2. Vedľajšie (vertikálne) menu

Každá sekcia hlavného menu (zdravie, pohyb, výživa, relax, krása) má prislúchajúce vedľajšie menu, ktoré je členené to súvisiacich opticky oddelených „trojíc“ (napr. choroby, predsavzatie, porovnanie) a časť „naše tipy“. Každá zmienená trojica sa skladá z nasledovných prvkov:

- **Názov každej trojice** ... je vždy na prvom mieste v bloku (napr. choroby, tlak, ...) a je zvýraznený (tučné písmo). Označuje zameranie daného bloku. Po kliknutí naň sa ukáže kalendár, kde sa zapisujú reálne hodnoty užívateľa (t.j. jeho výsledky)
- **Predsavzatie** ... v každom bloku si užívateľ môže (ale nemusí) zadefinovať svoje predsavzatia, t.j. ciele, ktoré chce dosiahnuť.
- **Porovnanie** ... časť slúžiaca na porovnávanie svojich reálnych výsledkov s vlastnými predsavzatiami alebo s výsledkami známych (ktorý mi poskytnú PIN kód) alebo so všetkými členmi.

- **Naše tipy** ... posledná voľba (úplne dole) v každom vertikálnom menu, ktorá informuje užívateľov o zaujímavých (odporúčaných) linkách súvisiacich s danou témou.

2.3. Nastavenia

Každý užívateľ si môže meniť profil a zároveň využívať niektoré funkcie (PIN kód, Export).

- **Prihlasovacie meno** ... možnosť zmeniť si prihlasovacie meno za iné (musí byť unikátne, t.j. nesmie mať priradené dané meno už niekto iný).
- **Heslo** ... možnosť zmeny prihlasovacieho hesla
- **Vzdelanie** ... možnosť zmeny najvyššie dosiahnutého vzdelania
- **Bydlisko** ... možnosť zmeny okresu trvalého pobytu (pri presťahovaní)
- **Hmotnosť** ... možnosť zmeny aktuálne hmotnosti – táto zmena sa prejaví i v kalendári (krása), a to presne ku dňu, kedy bola v nastaveniach zmenená.
- **Výška** ... možnosť zmeny telesnej výšky – táto zmena sa prejaví i v kalendári (krása).

- **Kontaktný email** ... možnosť zmeny e-mailu určeného na komunikáciu s aplikáciou.
- **Nastavenie úvodnej stránky** ... zmena štartovacej stránky (t.j. tej, ktorá sa ako prvá ukáže po úspešnom prihlásení užívateľa do aplikácie). Nastavte si napríklad tú časť aplikácie (kalendár), ktorú využívate najčastejšie (alebo ako jedinú).
- **Zapísať zmeny** ... tlačítko slúžiace na akceptáciu všetkých zmien. Dôležité pre užívateľa je zapamätať si svoje prihlasovacie meno, heslo a e-mail (ak ich zmenil).

- **Generuj PIN kód** ... po kliknutí na túto voľbu sa vygeneruje PIN, ktorý slúži na porovnávanie výsledkov (a vzájomnú motiváciu). Vygenerovaný kód môžete doručiť (napr. e-mailom, sms-kou) známym, o ktorých viete, že takisto využívajú aplikáciu plan.fit.sk. Tí potom majú možnosť v časti „porovnanie - porovnanie so známym“ zadať váš kód a zobrazia sa im graficky vaše výsledky spolu s ich reálnymi výsledkami v jednom grafe.

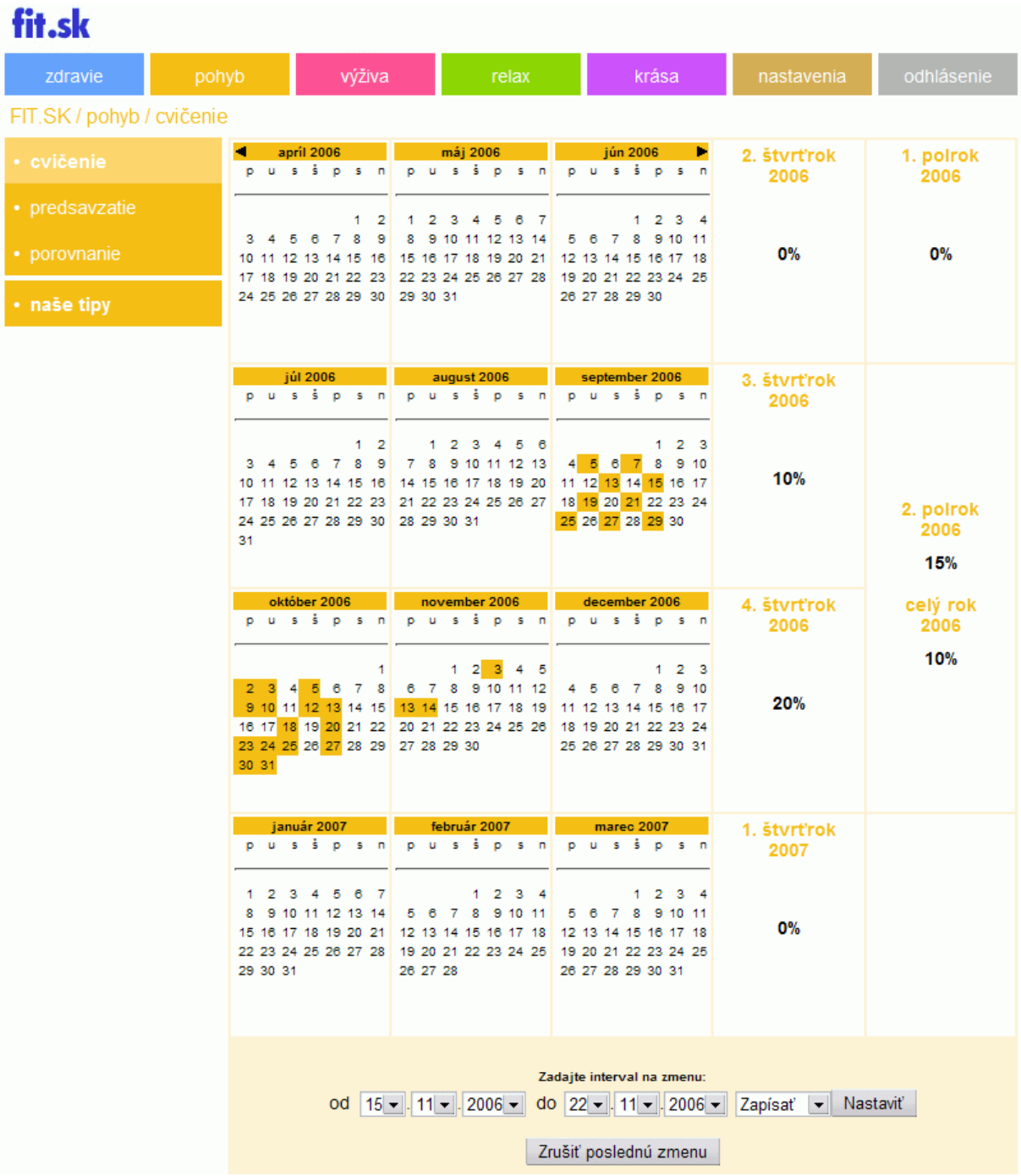
  Poznámky:
  - Ak si už nebudete priať, aby si už známy porovnávali vaše výsledky, dajte si vygenerovať nový kód – automaticky stráca vtedy platnosť doterajší PIN kód
  - Známi po získaní vášho kódu môžu porovnávať všetky vaše kalendáre, do ktorých si zapisujete reálne hodnoty (t.j. nie vaše predsavzatia)

- **Vytvoriť Export** ... po kliknutí na túto voľbu systém vygeneruje súbor (so začiatkom názvu „FIT...“ a s koncovkou .csv), ktorý si môžete stiahnuť do počítača. Tento súbor môže slúžiť ako záloha vami zapísaných údajov alebo bude určený na ďalšie spracovanie (pripravovanými off-line aplikáciami). Súbory s koncovkou CSV otvára napríklad program MS Excel, v ktorom si môžete prehliadať vaše záznamy.

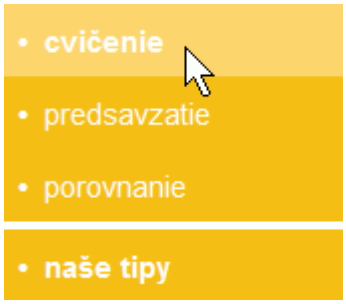
- **Žiadosť o zrušenie aktuálneho konta** ... odkaz (úplne dole) v časti nastavenia. Po kliknutí si môže zrušiť aktuálne konto na www.plan.fit.sk. Pozor na fakt, že táto operácia je nezvratná, t.j. prídete o všetky doteraz zapísané údaje vo všetkých kalendároch a nastaveniach. Nie je žiadna možnosť získať opätovne zmazané údaje.

2.4. Kalendár dosiahnutých výsledkov

Príklad kalendára dosiahnutých reálnych (skutočných) výsledkov pre sekciu pohyb-cvičenie.



Kalendáre dosiahnutých výsledkov sú vždy prvé položky (**boldom** zvýraznené) každej jednej trojice (momentálne sú k dispozícii tieto sekcie: choroby, tlak, fajčenie, cvičenie, stravovanie, alkohol, spánok, hmotnosť, výška). Možnosti tejto časti si ukážeme na príklade sekcie „pohyb-cvičenie“, ktorá je štandardne nastavená ako štartovacia stránka pre nových členov.

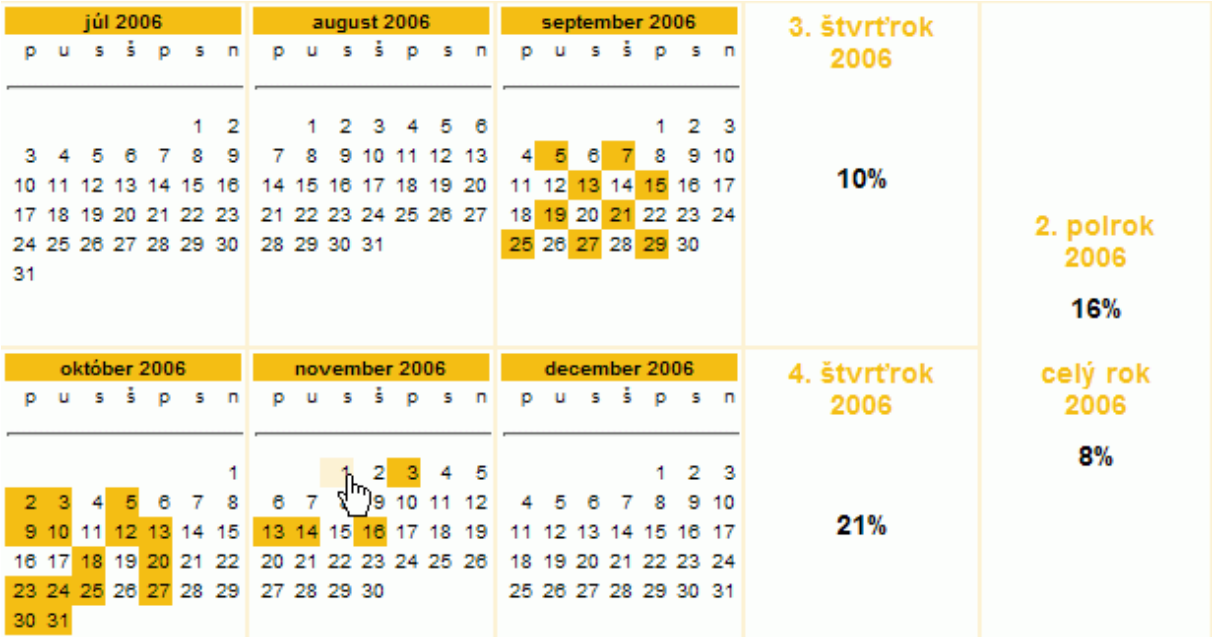


2.4.1. Zápis hodnôt

Úpravu hodnôt v kalendári môžeme realizovať manuálne alebo zadaním intervalu na zmenu.

I. Manuálna zmena hodnoty sa prevedie kliknutím myšou na príslušné políčko dátumu. Viacnásobným klikaním na to isté políčko sa prevedie zmena na opačnú hodnotu. Označené políčko (s farebným podkladom) znamená zápis hodnoty na daný deň (význam viď bod 2.8).

Pri zápise **číselných hodnôt** (pre tlak, hmotnosť a výšku) sa kliknutím na daný deň otvorí dialóg na zadanie príslušnej číselnej hodnoty (alebo viacerých hodnôt – pre tlak). Označené políčko v tomto prípade znamená, že daný deň bola zaznamenaná zmena do kalendára.

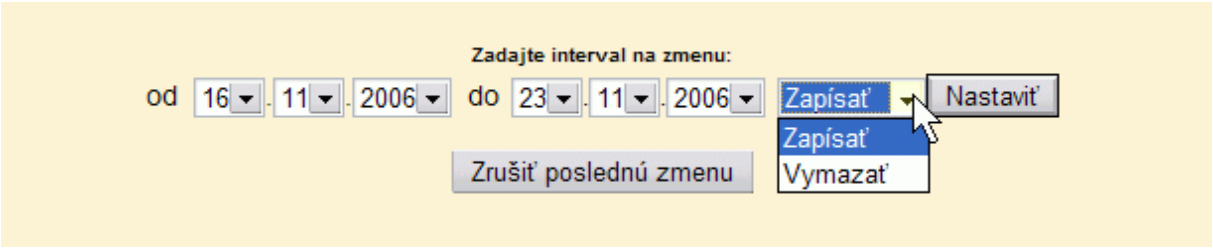


Poznámka:

V pravej časti aplikácie sa po každej zmene (manuálnej či prostredníctvom intervalu) automaticky prepočítajú priemerné hodnoty pre súvisiace štvrťroky, polroky i celý kalendárny rok. Ide o percentuálne (alebo číselné) vyjadrenie dosiahnutých hodnôt v danom období.

II. Zmena hodnôt zadaním intervalu

Dosiahnuté hodnoty sa dajú meniť i „hromadne“, a to nastavením časového intervalu (od-do) a nastavením hodnoty Zapísať (označiť políčka) alebo Vymazať („odznačiť“ políčka). Kliknutím na tlačítko „Zrušiť poslednú zmenu“ sa systém vráti do stavu pred ostatnou zmenou (čo je dôležité napríklad pri nesprávne zadanom intervale).



Poznámka:

Zmena zadaním intervalu nie je umožnená pre zápis číselných hodnôt (pre tlak, telesnú hmotnosť a telesnú výšku). V týchto prípadoch je nutné zadávať zmeny iba manuálne.

2.4.2. Pohyb v kalendári

V kalendári sa dá posúvať vždy po 3 mesiacoch (kalendárnych štvrťrokoch) smerom dopredu alebo dozadu. Samotný posun sa dosiahne kliknutím na **čierne šípky**, ktoré sú umiestnené v horných rohoch kalendára (v ľavom a pravom rohu 1. a 3. zobrazovaného mesiaca).

2.4.3. Výpočet priemerných dosiahnutých hodnôt

Ako bolo spomenuté vyššie po každej zmene v kalendári sa automaticky prepočítavajú priemerné dosiahnuté hodnoty pre súvisiace časové obdobia (kalendárne štvrťroky, polroky a celé roky). Tieto číselné hodnoty prinášajú užívateľovi prehľad nakoľko sa mu podarilo splniť „vytýčený plán“. Hodnoty môžu byť vyjadrené:

- **percentuálne** ... pre všetky kalendáre, kde sa zapisuje – logická hodnota - to, či sa daný deň podarilo reálne splniť cieľ (napr. konkrétne pri cvičení, či užívateľ daný deň bol skutočne cvičiť alebo nie) – viď Ukážka č. 1.

- **číselným vyjadrením** ... pre kalendáre, kde je možné meniť jednu číselnú hodnotu každý kalendárny deň (v našom prípade pre telesnú hmotnosť a telesnú výšku). Systém vyráta za dané časové obdobia priemerné hodnoty – viď Ukážka č. 2.

- **viacnásobným číselným vyjadrením** ... pre kalendár, kde je možné meniť viacero číselných hodnôt pre každý kalendárny deň (v našom prípade pre zápis krvného tlaku, kde je možné zapisovať hodnoty systolického, diastolický tlaku a tepu). Opäť systém vypočíta za dané časové obdobia priemerné hodnoty – viď Ukážka č. 3.

Ukážka č. 1

3. štvrťrok 2006 10%	2. polrok 2006 16%
4. štvrťrok 2006 21%	celý rok 2006 8%

Ukážka č. 2

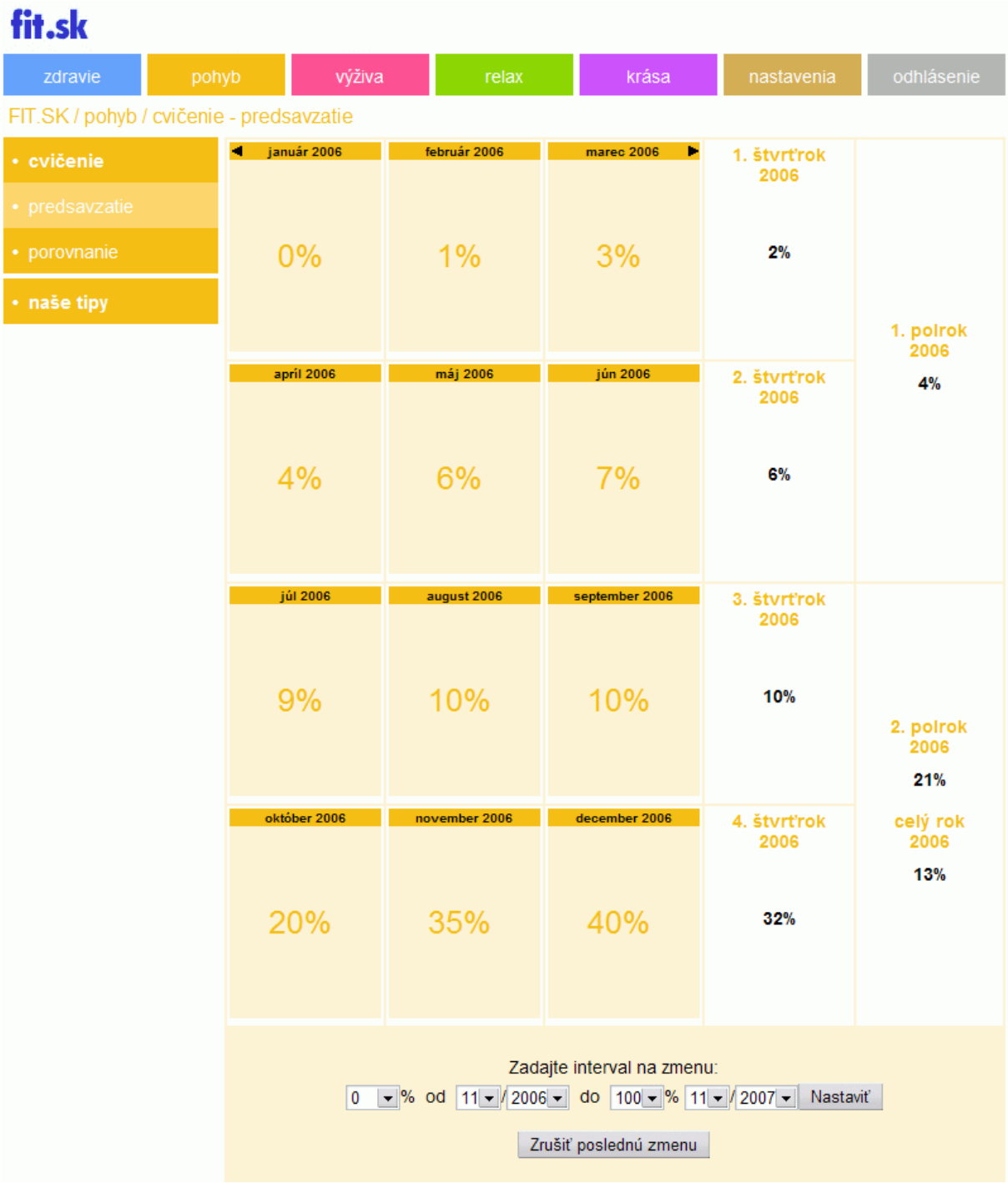
3. štvrťrok 2006 84 kg	2. polrok 2006 87 kg
4. štvrťrok 2006 88 kg	celý rok 2006 87 kg

Ukážka č. 3

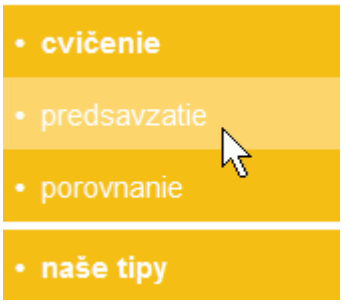
3. štvrťrok 2006 Tlak:125/80 Tep:64	2. polrok 2006 Tlak:128/85 Tep:67
4. štvrťrok 2006 Tlak:130/90 Tep:70	celý rok 2006 Tlak:127/85 Tep:71

2.5. Kalendár predsavzatí (cieľov)

Príklad kalendára vlastných predsavzatí (vytýčených cieľov) pre sekciu pohyb-cvičenie.



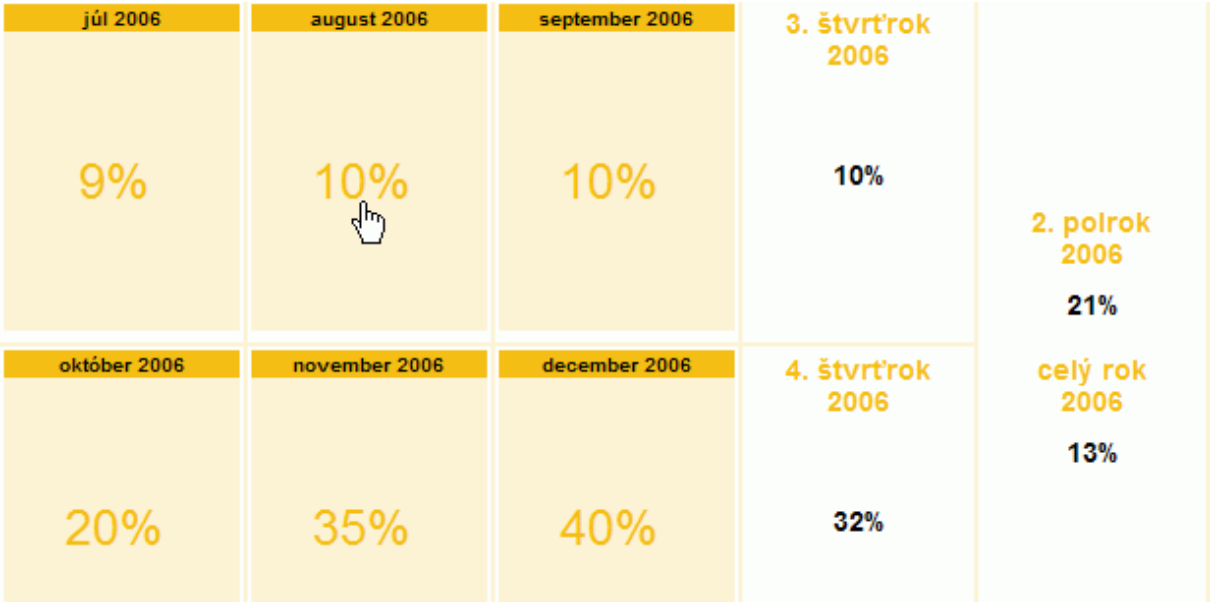
Predsavzatia sú vždy druhé položky v menu (s názvom „predsavzatie“) každej jednej trojice. Možnosti tejto časti si ukážeme na príklade sekcie „pohyb-cvičenie-predsavzatie“.



2.5.1. Zápis predsavzatí

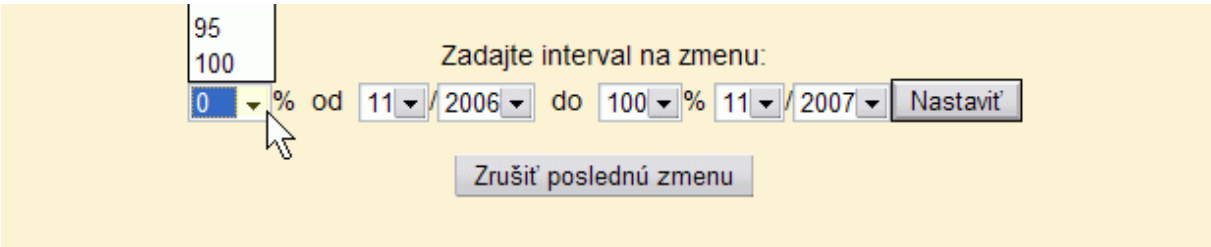
Úpravu hodnôt v predsavzatiach môžeme opäť realizovať manuálne alebo zadaním intervalu na zmenu (podobne ako pri zápise reálnych hodnôt), pričom intervalovým zápisom sa budú dať meniť iba predsavzatia, ktoré sa dajú vyjadriť percentuálne (nie číselnou hodnotou).

I. Manuálna zmena predsavzatia sa prevedie kliknutím myšou na zvolený mesiac a zadaním hodnoty vlastného cieľa, či už ako percentuálne vyjadrenie alebo číselnú hodnotu (číselné hodnoty). Ide o cieľ, ktorý si stanovíme splniť daný mesiac. Automaticky sa prevedie výpočet priemerných predsavzatí za čas. obdobie štvrťrokov, polrokov a roku (pravé stĺpce).



II. Zmena predsavzatí zadaním intervalu

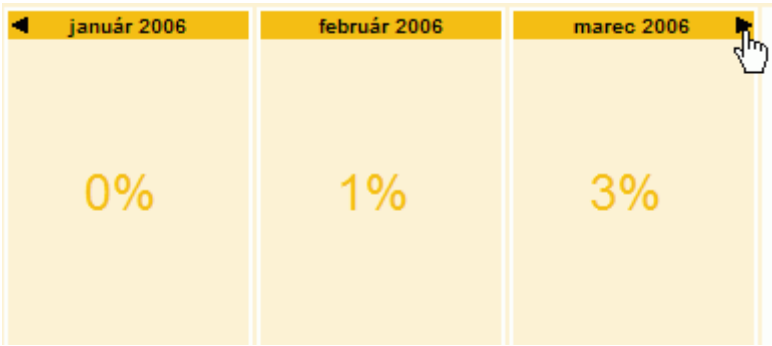
Predsavzatia sa dajú meniť i „hromadne“, a to nastavením mesačného časového intervalu (od-do) a nastavením %-hodnôt, ktoré majú platiť na začiatku intervalu a %-hodnôt, ktoré majú platiť na konci intervalu (odstupňované po 5-ich percentách). Automaticky sa prepočítajú hodnoty predsavzatí ostatných mesiacov v rámci intervalu. Kliknutím na tlačítko „Zrušiť poslednú zmenu“ sa systém vráti do stavu pred ostatnou zmenou.



Poznámka:
Zmena zadaním intervalu nie je umožnená pre zápis číselných predsavzatí (pre tlak, telesnú hmotnosť a telesnú výšku). V týchto prípadoch je nutné zadávať predsavzatia iba manuálne.

2.5.2. Pohyb v kalendári

V kalendári predsavzatí sa dá posúvať vždy po 3 mesiacoch (kalendárnych štvrťrokoch) smerom dopredu alebo dozadu. Samotný posun sa dosiahne kliknutím na **čierne šípky**, ktoré sú umiestnené v horných rohoch kalendára (v rohoch 1. a 3. zobrazovaného mesiaca).

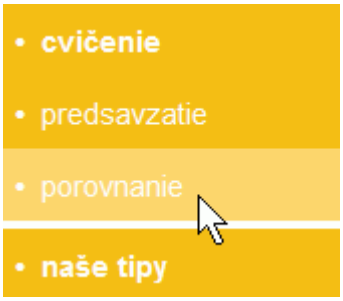


2.5.3. Výpočet priemerných hodnôt

Pre tento bod platia presne tie isté informácie a pravidlá, ako boli spomenuté v bode 2.4.3.

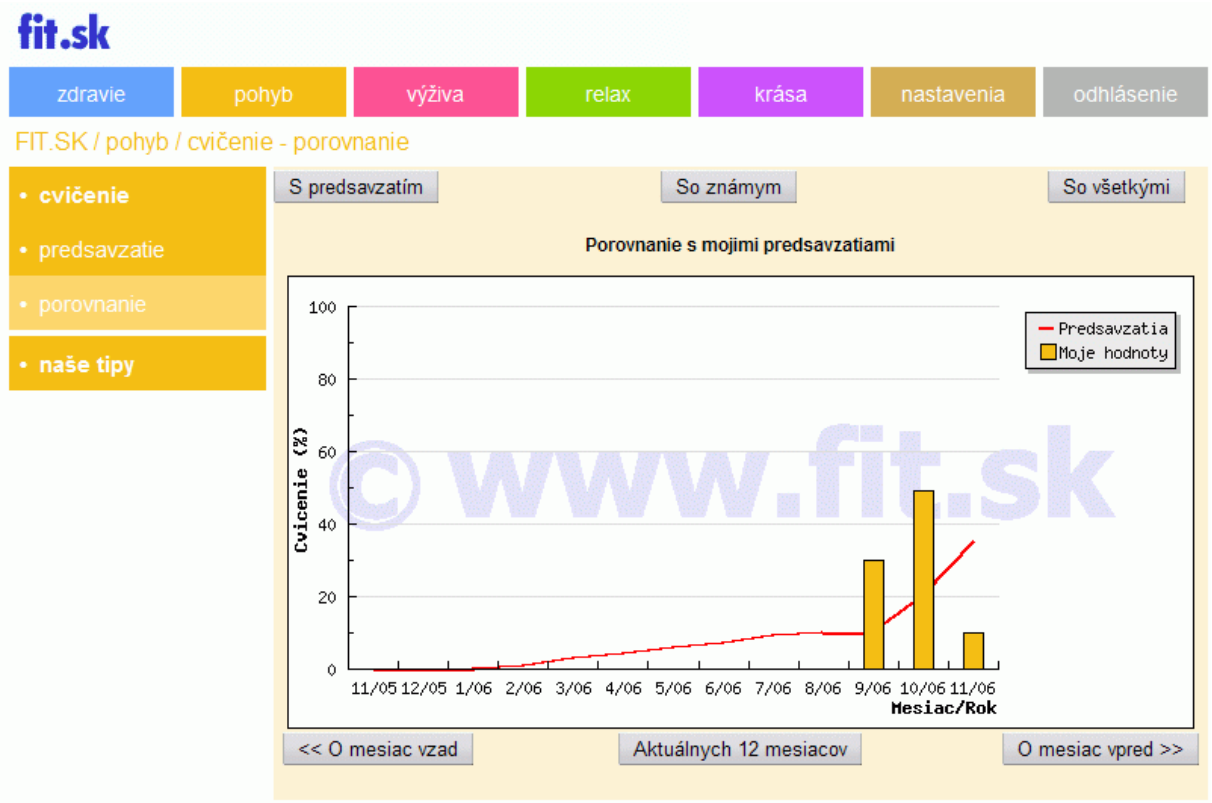
2.6. Porovnanie

Porovnania sú vždy tretie položky v menu (s názvom „porovnanie“) každej jednej trojice. Možnosti tejto časti si ukážeme na príklade sekcie „pohyb-cvičenie-porovnanie“. V tejto časti užívateľ môže porovnávať svoje výsledky s vlastnými predsavzatiami, hodnotami svojich známych alebo s priemernými hodnotami všetkých členov.



2.6.1. Porovnanie s vlastným predsavzatím

Po kliknutí na „predsavzatie“ sa užívateľovi štandardne zobrazí graf porovnania jeho reálnych výsledkov s vlastnými predsavzatiami. Opticky sa dá rýchlo zistiť plnenie cieľov. Grafy zobrazujú vždy 12 mesiacov na x-ovej časovej osi (popisy na „x“ osi sú: mesiac/rok).



Možnosti ponúkané v tejto časti (3 sivé tlačítka nad grafom):

- **S predsavzatím** ... grafické porovnanie s vlastnými predsavzatiami
- **So známym** ... grafické porovnanie so známym (je potrebné poznať jeho PIN)
- **So všetkými** ... grafické porovnanie so výsledkov so všetkými členmi aplikácie

Možnosti posuvu v rámci grafu (3 sivé tlačítka pod grafom):

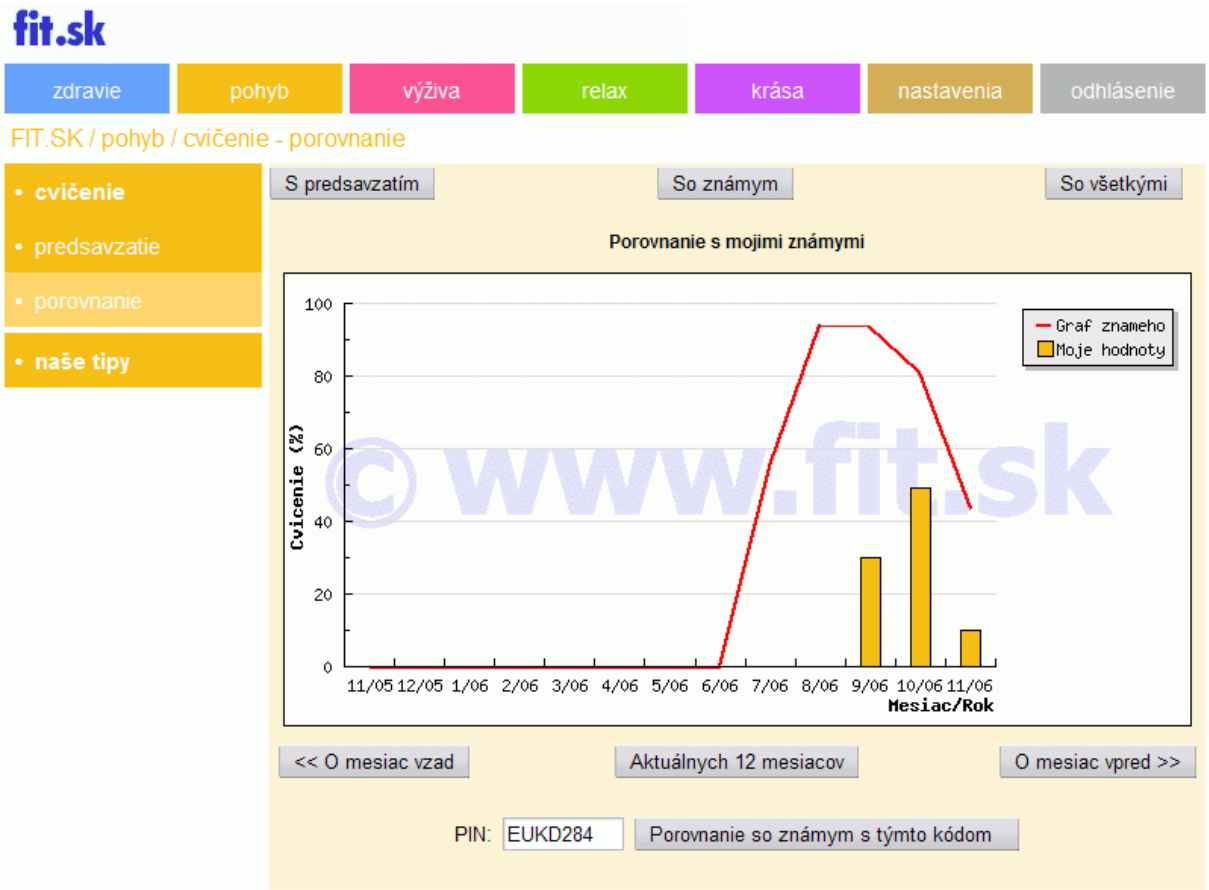
- **<< O mesiac vzad** ... posun v zobrazovanom grafe o 1 mesiac dozadu
- **Aktuálnych 12 mesiacov** ... posun v zobrazovanom grafe na ostatných 12 mesiacov
- **O mesiac vpred >>** ... posun v zobrazovanom grafe o 1 mesiac dopredu

Poznámky:

- Pozrite si vždy **legendu grafu** (ktorá krivka čo predstavuje) zobrazenú vpravo hore
- Pozrite si takisto **maximálne rozpätie a rozdelenie** y-ovej osi (môže sa meniť)

2.6.2. Porovnanie s výsledkami známeho

Táto voľba nám dáva možnosť porovnávať dosiahnuté výsledky s konkrétnym členom.



Po vstupe na voľbu „porovnanie so známym“ je nutné zadať PIN kód známeho. Váš známy teda musí byť registrovaným členom plan.fit.sk a navyše vám musí poskytnúť svoj vygenerovaný PIN kód (môže vám ho napríklad poslať e-mailom). Vy máte takisto možnosť vygenerovať si vlastný PIN kód (v sekcii „nastavenia“) a poskytnúť ho vybraným užívateľom. Títo užívatelia budú môcť porovnávať vlastné hodnoty s vašimi, a to v rámci všetkých kalendárov.

Vloženie a potvrdenie PIN kódu známeho (ktorý musí byť registrovaným členom):

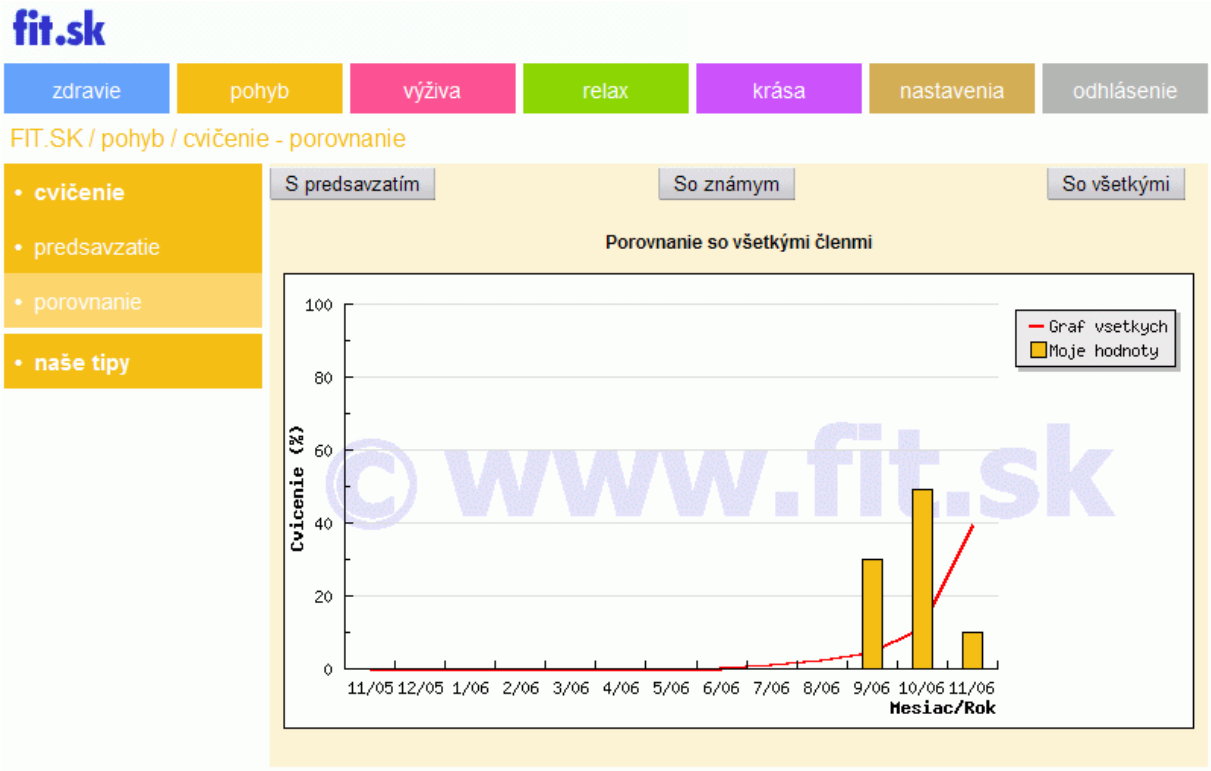
Porovnávať si tak môžete dosiahnuté výsledky s ľubovoľným počtom vašich známych. Pri všetkých však musíte poznať ich individuálny PIN kód (ktorý vám poskytli). Vždy sa dá realizovať iba porovnanie s jedným konkrétnym členom.

Poznámky:

- Pokiaľ po zadaní niektorého PIN kódu sa nezobrazí očakávaný graf, môže ísť o:
    - Nesprávne zadanie PIN kódu známeho (chyba pri kopírovaní alebo manuálnom prepise do okienka formulára).
    - Zrušenie PIN kódu vašim známym. Ak si váš známy dal (omylom alebo zámerne) vygenerovať nový PIN kód, doterajší stráca svoju platnosť.
    - Zadanie vlastného PIN kódu. V tomto prípade sa graf nebude zobrazovať.
- Ak budete chcieť zabrániť tomu, aby si porovnávali vaši známi svoje výsledky s vašimi, dajte si jednoducho vygenerovať nový PIN kód (doterajší tým pádom prestáva platiť, a to pre všetkých členov, ktorým ste ho poskytli).

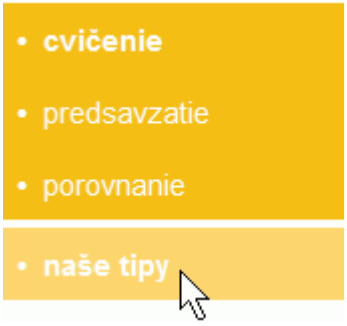
2.6.3. Porovnanie s výsledkami všetkých užívateľov

Pri tejto voľbe si môže užívateľ porovnať hodnoty s výsledkami všetkých členov. Priemery z hodnôt všetkých užívateľov (pre všetky kalendáre) sa aktualizujú každých 24 hodín. Pri tejto voľbe sa vždy zobrazuje ostatných 12 mesiacov (nie je možný časový posun v grafe).

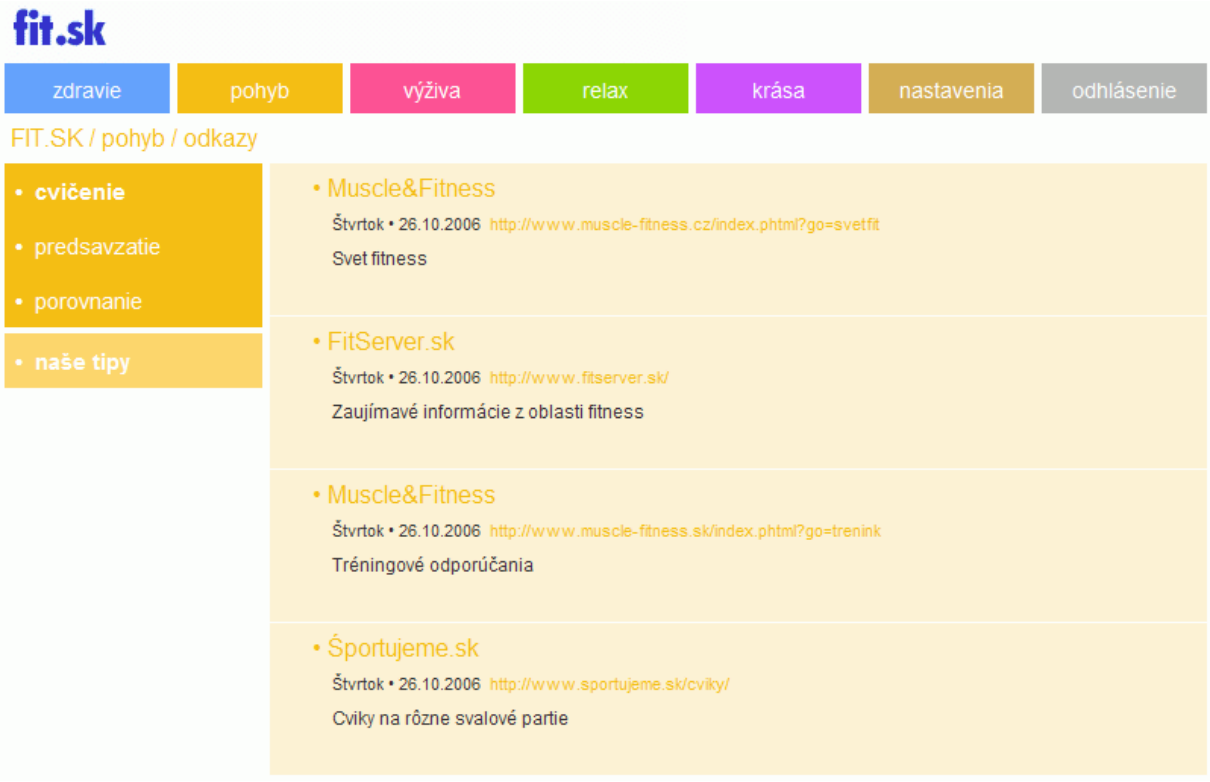


2.7. Naše tipy

Poslednou položkou každého vertikálneho menu sú „naše tipy“. Každý tip pozostáva z „klikateľného“ názvu, dátumu uverejnenia tipu, hyperlinky a textového popisu k danému tipu.

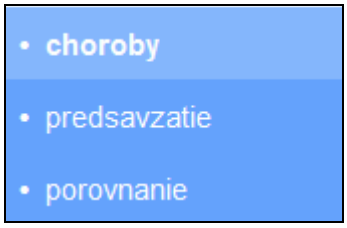


Ukážka časti „naše tipy“ v rámci sekcie „pohyb – cvičenie“



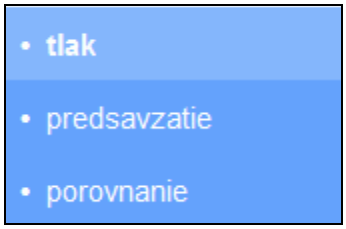
2.8. Odporúčania pre využitie jednotlivých sekcií

Choroby



- Označenie (s modrým pozadím) znamená, že daný deň bol užívateľ chorý
- Predsavzatie môže slúžiť ako odhad chorobnosti pre dané časové obdobie
- Cieľom by mala byť minimálna chorobnosť (čím menšie percento označených dní)

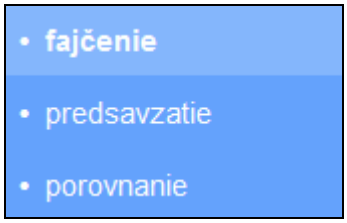
Krvný tlak



- Označenie (s modrým pozadím) znamená, že daný deň bol prevedený zápis

- Predsavzatie môže slúžiť ako odhad krvného tlaku (a tepu) pre dané obdobie

Fajčenie



- Označenie (s modrým pozadím) znamená, že daný deň užívateľ fajčil
- Predsavzatie môže slúžiť ako postupný cieľ k úplnému skoncovaniu s fajčením
- Cieľom by malo byť čo najmenšie percento označených dní (obmedzenie fajčenia)

Cvičenie

- Označenie(so žltým pozadím) znamená, že daný deň mal užívateľ plánovaný tréning
- Mesačné predsavzatie môže slúžiť ako cieľ - koľko dní z mesiaca užívateľ bude cvičiť
- Cieľom by malo byť dosiahnutie väčších % hodnôt (= počtu dní venovaných pohybu)

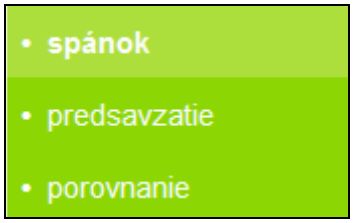
Výživa

- Označenie (s červeným pozadím) znamená, že daný deň sa užívateľ stravoval dobre
- Mesačné predsavzatie môže slúžiť ako cieľ na zlepšovanie stravovacích návykov
- Cieľom by malo byť dosiahnutie väčších % hodnôt (= počtu dní so správnou stravou)

Alkohol

- Označenie (s červeným pozadím) znamená, že daný deň užívateľ užil alkohol/drogu
- Predsavzatie môže slúžiť ako postupný cieľ k úplnému skoncovaniu so závislosťou
- Cieľom by malo byť čo najmenšie percento označených dní (obmedzenie závislosti)

Spánok

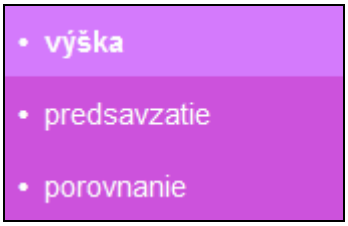


- Označenie (so zeleným pozadím) znamená, že daný deň užívateľ nespal dobre
- Predsavzatie môže slúžiť ako postupný cieľ k odstráneniu porúch spánku i nespavosti
- Cieľom by malo byť čo najmenšie percento označených dní (boj s nespavosťou)

Telesná hmotnosť

- Označenie (s fialovým pozadím) znamená, že daný deň bol prevedený zápis
- Predsavzatie môže slúžiť na postupnú úpravu telesnej hmotnosti k normálu
- V tejto časti sa automaticky prejaví i každá zmena zo sekcie „nastavenia“
- Cieľom by malo byť dosiahnutie optimálnej hmotnosti vzhľadom k veku a výške

Telesná výška



- Označenie (s fialovým pozadím) znamená, že daný deň bol prevedený zápis
- Predsavzatie môže slúžiť ako odhad zmeny (nárastu i poklesu) telesnej výšky
- V tejto časti sa automaticky prejaví i každá zmena zo sekcie „nastavenia“
- **Náš tip**-Vzhľadom na to, že sledovanie zmien telesnej výšky má u dospelého človeka význam približne do 20. roku života (do úplnej stabilizácie), môžete túto časť využiť na sledovanie (a kontrolu) iných vlastností – napríklad na obvod pásu (taktiež v cm).