

Čo

Aplikácia www.plan.fit.sk je určená pre širokú laickú verejnosť so záujmom o zdravý spôsob života. Ide o internetového pomocníka na vytýčenie si cieľov, zapisovanie dosiahnutých hodnôt, kontrolu plnenia a porovnávanie výsledkov s ostatnými členmi.

Momentálne máte možnosť sledovať 9 parametrov v 5 rôznych kategóriách

I. Zdravie

1. **Choroby** ... zaznačenie si informácie, či daný deň bol užívateľ chorý
2. **Tlak** ... zapisovanie denných číselných hodnôt tlaku a tepu
3. **Fajčenie** ... zapisovanie, či v daný deň užívateľ fajčil

II. Pohyb

4. **Cvičenie** ... zapisovanie, či sa užívateľ daný deň venoval aktívne cvičeniu

III. Výživa

5. **Stravovanie** ... zapisovanie, či sa užívateľ daný deň stravoval racionálne
6. **Alkohol** zapisovanie, či užívateľ daný deň užil alkohol (alebo inú drogu)

IV. Relax

7. **Spánok** ... zapisovanie, či daný deň užívateľ trpel nespavosťou

V. Krása

8. **Hmotnosť** ... zapisovanie aktuálnej telesnej hmotnosti
9. **Výška** ... zapisovanie aktuálnej telesnej výšky (pri raste)

Pre každý uvedený parameter môžete meniť denné hodnoty, určovať si mesačné predsavzatia a zároveň graficky porovnávať vlastné výsledky s predsavzatiami, hodnotami ďalších vybraných členov alebo so súhrnnými hodnotami všetkých členov.

Prečo

Internet, počítač ani žiadna aplikácia neurobia váš život automaticky lepším a zdravším. Môžu byť však účinnými a dlhodobými pomocníkmi pri napĺňaní týchto cieľov. Samotné plnenie vytýčených cieľov ostáva na vašej motivácii a trpezlivosti.

Existujú minimálne tri dôvody na využívanie online pomocníka www.plan.fit.sk

I. Riadenie vášho zdravia ... Múdri manažéri tvrdia, že riadiť sa dá iba to, čo sa dá aj presne merať. Máte možnosť zaznačiť si, ktorý deň ste čo dosiahli.

II. Podpora vašej motivácie ... Môžete porovnávať dosiahnuté výsledky s vlastnými predsavzatiami, s výsledkami známych ako i všetkých členov.

III. Testovanie efektivity ... Pri spätnej analýze dosiahnutých výsledkov môžete zisťovať, ktoré postupy mali predpokladaný efekt, a ktoré naopak nie.

Medzi ďalšie výhody (a dôvody používania) aplikácie patria:

- **Efektivita** ... týždenne vám stačí naozaj pár sekúnd na vyplnenie údajov
- **Jednoduchosť**... začať používať pomocníka môžete ihneď bez učenia
- **Nonstop prístup** ... prístup máte 24 hodín denne z ľubovoľného miesta
- **Rozšíriteľnosť** ... v prípade záujmu sa postupne pridávajú nové funkcie
- **Budovanie komunity** ... zdieľajte svoje výsledky s rodinou a priateľmi
- **Žiadne záväzky** ... využitie je zadarmo a hocikedy sa môžete odhlásiť
- **Unikátnosť** ... na Slovensku neexistuje projekt podobného zamerania

Ako začať

[Zaregistrujte sa](#). Vyberte si rubriku, ktorú si nastavíte ako **štartovací bod**. Venujte týždenne **zápisom vami dosiahnutých výsledkov** pár chvíľ. Stanovte si reálne ciele a **kontrolujte ich**. Majte na mysli, že **riadite** to najcennejšie čo máte – **vlastný život**.