



Zpět do formy

Návod k aplikaci krok za krokem

Všechno, co v aplikaci najdeš, a jak to používat. Psané úplně jednoduše, s obrázky přímo z aplikace. Stačí jít odshora dolů, nebo si v obsahu kliknout na to, co tě zajímá.

- | | | | |
|---|-------------------------|----|---------------------------|
| 1 | Než začneš: dotazník | 7 | Nákup a Rohlík nebo Košík |
| 2 | Spodní lišta: kde co je | 8 | Vaření pro rodinu |
| 3 | Přehled: tvůj den | 9 | Jídlo navíc, pití a váha |
| 4 | Jídelníček: co dnes jíš | 10 | Sport a kroky |
| 5 | Uvařit na víc dní | 11 | Profil a nastavení |
| 6 | Recepty | 12 | Časté otázky |

KAPITOLA 1

Než začneš: dotazník

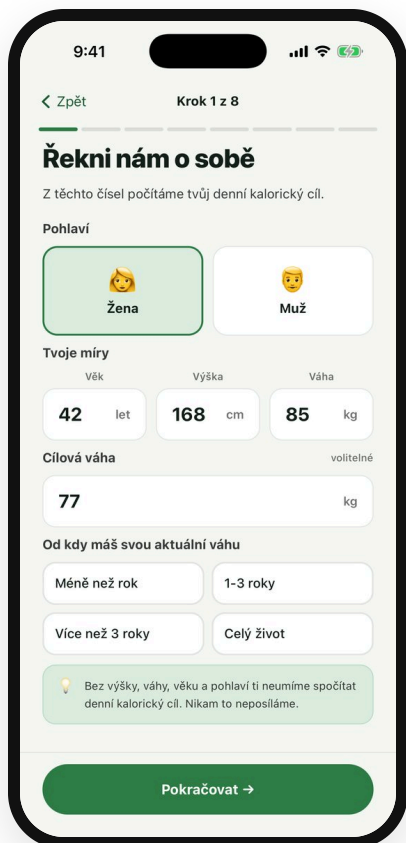
Aplikace ti sestaví jídelníček přesně na míru. Aby to šlo, potřebuje o tobě pár věcí vědět. Dotazník má 8 krátkých kroků a zabere asi 3 minuty.



Úvodní obrazovka

1. Otevři aplikaci.
2. Klepni na velké zelené tlačítko **Sestavit jídelníček**.
3. Když už účet máš, klepni dole na **Mám účet, přihlásit se**.

Vpravo nahoře si můžeš přepnout jazyk (čeština, slovenština, angličtina).



Krok 1: Řekni nám o sobě

1. Vyber, jestli jsi **žena** nebo **muž**.
2. Napiš svůj **věk**, **výšku** v centimetrech a **váhu** v kilech.
3. Když chceš, napiš i **cílovou váhu**. Není to povinné.
4. Vyber, od kdy máš svou současnou váhu.
5. Klepni na **Pokračovat**.

Z těchto čísel se počítá, kolik kalorií denně máš jíst. Nikam se neposílají.



9:41

< Zpět Krok 2 z 8

Tvoje zdraví

Vše je důvěrné.

Máš nějaká zdravotní omezení?

Žádné Vysoký tlak

Cukrovka 1. typu Cukrovka 2. typu

Vysoký cholesterol Metabolický syndrom

Štitná žláza Reflux / pálení žáhy

IBS / průjem Zácpa

Astma Alergie / senná rýma

Osteoporóza Artritida / klouby

Dna Kojím (0-6 měsíců)

Kojím (6+ měsíců)

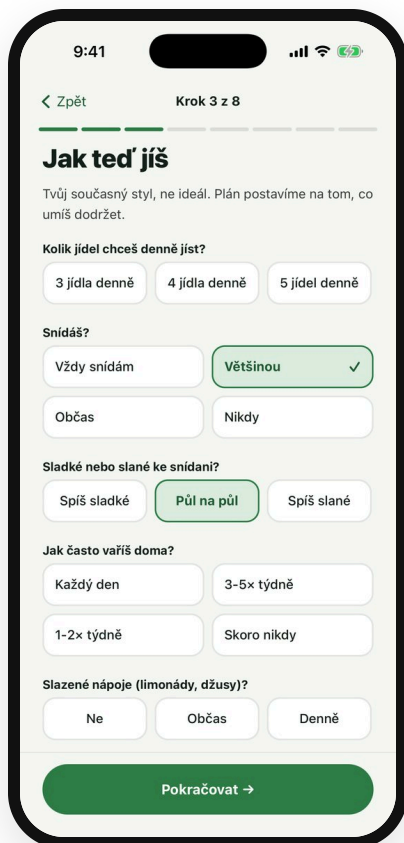
Bereš pravidelně léky?

Pokračovat →

Krok 2: Tvoje zdraví

1. Klepni na všechno, co se tě týká (například vysoký tlak, cukrovka, štítná žláza, kojení).
2. Když nic nemáš, klepni na **Žádné**.
3. Níž odpověz, jestli bereš pravidelně léky.

Podle toho aplikace vybírá vhodná jídla. Třeba při vysokém tlaku hlídá sůl.



9:41

< Zpět Krok 3 z 8

Jak teď jíš

Tvůj současný styl, ne ideál. Plán postavíme na tom, co umíš dodržet.

Kolik jídel chceš denně jíst?

3 jídla denně 4 jídla denně 5 jídel denně

Snídáš?

Vždy snídám Většinou ✓

Občas Nikdy

Sladké nebo slané ke snídani?

Spíš sladké Půl na půl Spíš slané

Jak často vaříš doma?

Každý den 3-5x týdně

1-2x týdně Skoro nikdy

Slazené nápoje (limonády, džusy)?

Ne Občas Denně

Pokračovat →

Krok 3: Jak teď jíš

1. Kolik jídel denně chceš jíst: **3**, **4** nebo **5**.
2. Jestli snídáš.
3. Jestli máš radši **sladké**, nebo **slané** snídane, nebo **půl na půl**.
4. Jak často vaříš doma a jestli piješ slazené nápoje.

9:41

< Zpět Krok 4 z 8

Pohyb a den

Není to o sportu. Jde o to, kolik se za den hýbeš.

Tvůj typický den

Sedím u PC

Stojím / chodím

Fyzická práce

Mix všeho

Tvůj denní pohyb

1 Sedavé
Skoro žádný pohyb

2 Lehký pohyb
Domácnost, děti, občas chůze

3 Středně aktivní
Sport 2-3x týdně nebo dost chůze

4 Hodně aktivní
Sport 4-6x týdně

Pokračovat →

Krok 4: Pohyb a den

1. Vyber, jak vypadá tvůj běžný den: sedíš u počítače, stojíš a chodíš, fyzická práce, nebo mix.
2. Vyber, kolik se hýbeš: od **Sedavé** po **Hodně aktivní**.

Nejde o sport. Jde o to, kolik se za den nachodíš.

9:41

< Zpět Krok 5 z 8

Cíl

Co od plánu očekáváš.

Hlavní cíl

Zhubnout

Udržet váhu

Nabrat

Za jak dlouho

1 měsíc

3 měsíce

6 měsíců

Rok

Bez tlaku

Co tě motivuje víc možností

Lepší zdraví

Víc energie

Lepší vzhled

Sebevědomí

Vlězt do oblečení

Před dovolenou

Pro rodinu

Doporučil lékař

Pokračovat →

Krok 5: Cíl

1. Vyber hlavní cíl: **Zhubnout**, **Udržet váhu**, nebo **Nabrat**.
2. Vyber, za jak dlouho to chceš zvládnout.
3. Klepni na všechno, co tě motivuje (třeba lepší zdraví, víc energie, vlězt do oblečení).

Krok 6: Jak to vaříš

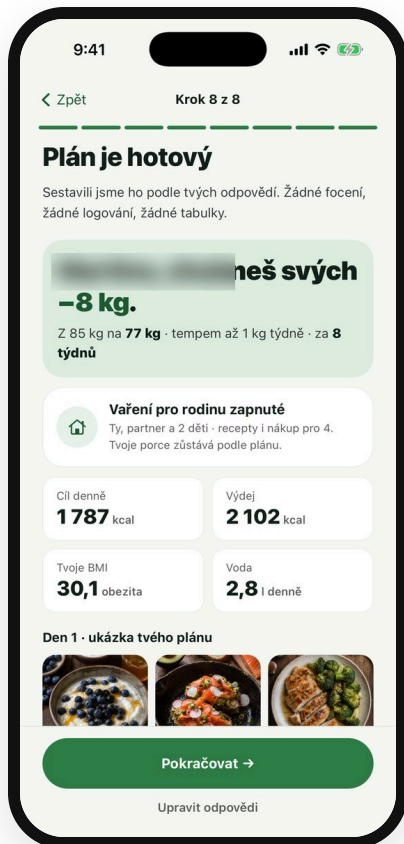
1. Vyber typ stravy: klasická (jíš všechno), vegetariánská, veganská, nebo jen ryby bez masa.
2. Když potřebuješ, klepni na omezení: bez lepku, bez laktózy, low carb, keto, paleo.
3. U **Vaříš pro** vyber **Jen sebe**, **Dva**, nebo **Rodinu 3+**.
4. Když vaříš pro víc lidí, objeví se okno **Kdo s tebou jí?** Přidej partnera nebo děti, stačí jméno a věk. Tlačítka – a + nastavíš věk.
5. Níž vyber, jak rád vaříš, kolik máš času a jaký máš týdenní rozpočet.

Rodinu můžeš přidat i později v aplikaci. Více v [kapitole 8](#).

Krok 7: Co radši nejíš

1. Nahoře do vyhledávání napiš, co nejíš (třeba *brokolice*), a klepni na to.
2. Nebo projdi kategorie (bílkoviny, přílohy, mléčné...) a klepni na to, co nechceš.
3. Vybrané věci se ukáží nahoře. Křížkem je zase smažeš.
4. Klepni na **Dokončit dotazník**.

Stačí 3 až 5 věcí. Jídla s nimi se ti v plánu nikdy neobjeví.



Krok 8: Plán je hotový

Uvidíš, kolik můžeš zhubnout a za jak dlouho, kolik kalorií denně jíš, kolik vody máš pít a ukázkou prvního dne.

1. Když je všechno v pořádku, klepni na **Pokračovat**.
2. Když chceš něco změnit, klepni na **Upravit odpovědi**.

Potom se ukáže ceník. Vybereš si, jak chceš platit, a celý plán se odemkne.

KAPITOLA 2

Spodní lišta: kde co je

Dole na obrazovce je pořád stejná lišta. Odtud se dostaneš všude.



- **Přehled** (domeček): tvůj dnešní den. Co teď jíš, kolik kalorií ti zbývá, pití.
- **Jídelníček** (kalendář): celý týden jídel. Tady si vybíráš, co budeš jíst.
- **Recepty** (kniha): všech přes 2 800 receptů, hledání a oblíbená jídla.
- **Sport** (běžec): kroky, pohyb a tréninky.
- **Košík** (kulaté tlačítko vpravo): nákupní seznam a nákup přes Rohlík nebo Košík.

Kolečko s písmenem vpravo nahoře na Přehledu otevře tvůj profil a nastavení.

Přehled: tvůj den

Tohle uvidíš pokaždé, když aplikaci otevřeš. Ukazuje to nejdůležitější na dnešek.



Nahoře: jídlo, které jíš teď

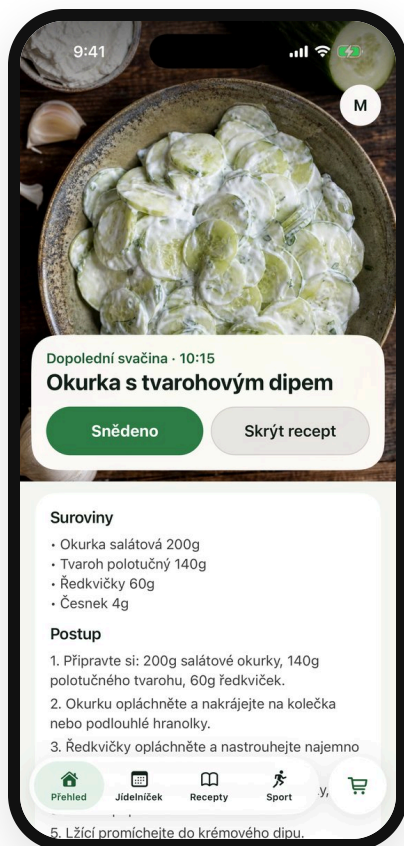
1. Velká fotka ukazuje jídlo, které je na řadě (podle času).
2. Když ho sníš, klepni na **Snědno**. Kalorie se samy odečtou.
3. Když chceš vědět, jak ho uvařit, klepni na **Recept**.

Pod tím: kolik ti zbývá

Velké číslo je, kolik kalorií dnes ještě můžeš sníst. Zelená čára ukazuje, kolik už máš. Pod ní jsou bílkoviny, sacharidy a tuky.

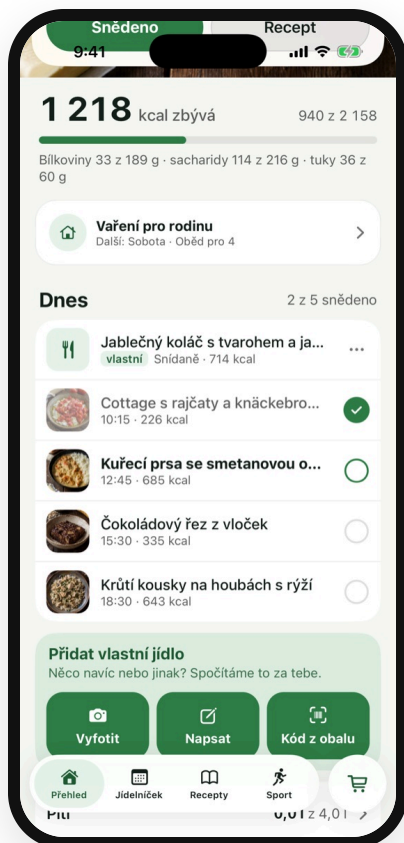
Když je den vážení, uvidíš kartičku **Dnes je den vážení**. Klepni na **Zapsat** a napiš váhu. Vážíš se jednou za 14 dní, ráno nalačno. Když se dnes vážit nechceš, kartičku zavřeš **křížkem** vpravo nahoře. Zmizí jen na dnešek.

Pod číslem kalorií je kartička **Vaření pro rodinu**. Ukazuje, kdy pro rodinu vaříš příště (třeba *Další: Sobota · Oběd pro 4*). Klepnutím ji otevřeš. Více v [kapitole 8](#).



Recept přímo na Přehledu

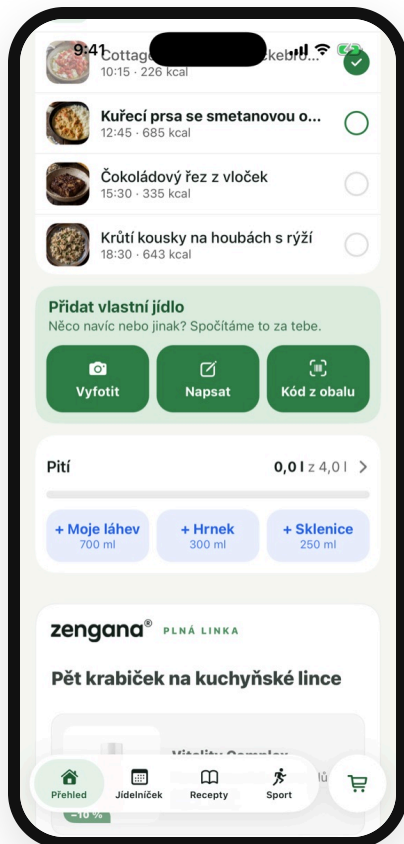
Po klepnutí na **Recept** se pod fotkou rozbalí suroviny a postup. Tlačítkem **Skrýt recept** ho zase zavřeš.



Seznam dnešních jídel

1. Posuň obrazovku prstem nahoru. Uvidíš všechna dnešní jídla s časem a kaloriemi.
2. Kolečko vpravo znamená, jestli už je snědené. Klepnutím ho odškrtněš.
3. Nahoře u seznamu vidíš, kolik jídel z dneška už máš snědono (třeba 1 z 5).

Když vaříš pro rodinu, je nad seznamem kartička **Vaření pro rodinu**. Více v [kapitole 8](#).

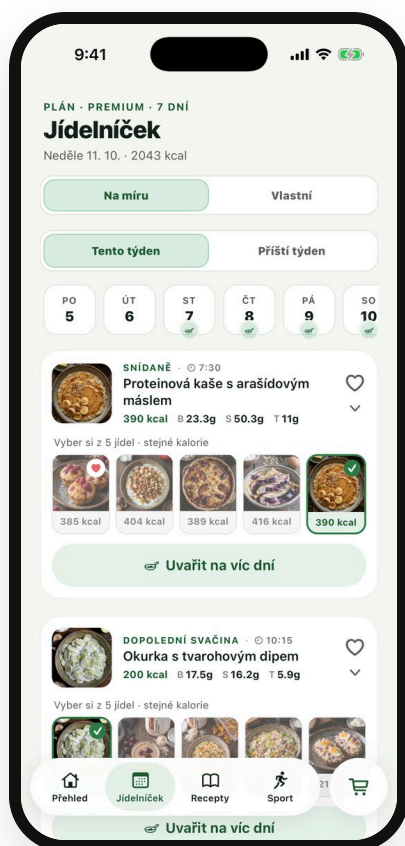


Jídlo navíc a pití

- **Přidat vlastní jídlo:** snědl jsi něco, co v plánu není? Klepni na jedno ze tří zelených tlačítek: **Vyfotit**, **Napsat** nebo **Kód z obalu**. Více v [kapitole 9](#).
- **Pití:** klepni na modré tlačítko **+ Moje láhev**, **+ Hrnek** nebo **+ Sklenice** a vypít se přičte.

Jídelníček: co dnes jíš

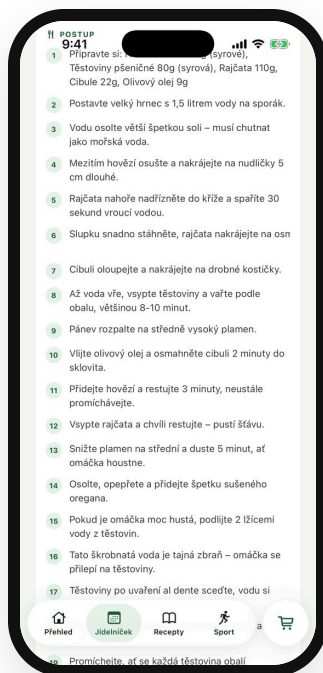
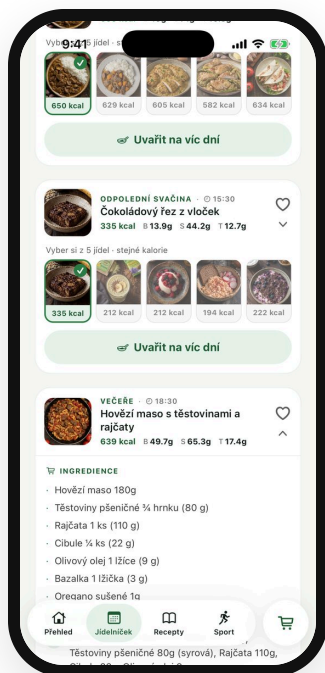
Tady máš celý týden. Každý den máš u každého jídla **5 možností**, všechny mají stejné kalorie. Vybereš si, na co máš chuť. To je 25 jídel na výběr každý den. Každý týden dostaneš nový jídelníček.



Jak si vybrat jídlo

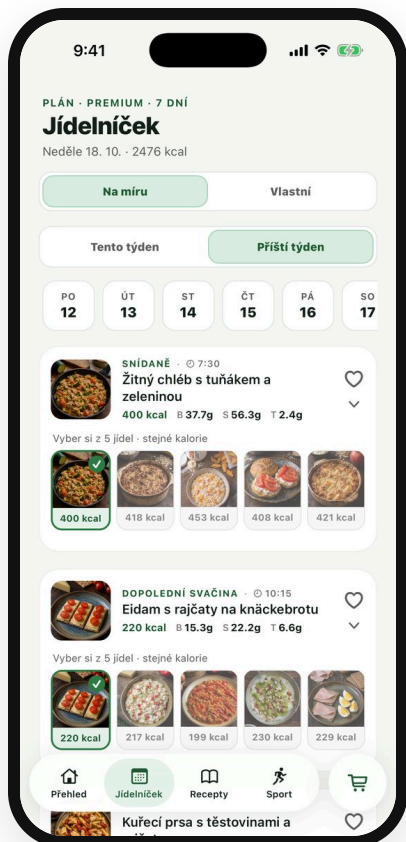
1. Dole klepni na **Jídelníček**.
2. Nahoře klepni na den v týdnu (Po, Út, St...).
3. U každého jídla (snídaně, svačina, oběd...) vidíš řadu 5 malých fotek.
4. Klepni na fotku jídla, které chceš. Dostane zelený rámeček a fajfku.
5. Hotovo. Na Přehledu i v nákupu se teď počítá s tímhle jídlem.

Srdíčko vpravo u jídla = oblíbené. Jídlo se srdíčkem ti zůstane natrvalo: v **Moje oblíbená** i v jídelníčku. Každý nový týden ho dostaneš mezi možnostmi znovu, se stejnou porcí, jakou sis označil. Přepočítá se, jen kdyby ti s ní jinak nevyšel den. Srdíčka se ukládají k tvému účtu, takže je uvidíš i na jiném telefonu. Když srdíčko znovu klepnutím zrušíš, jídlo se přestane nabízet.



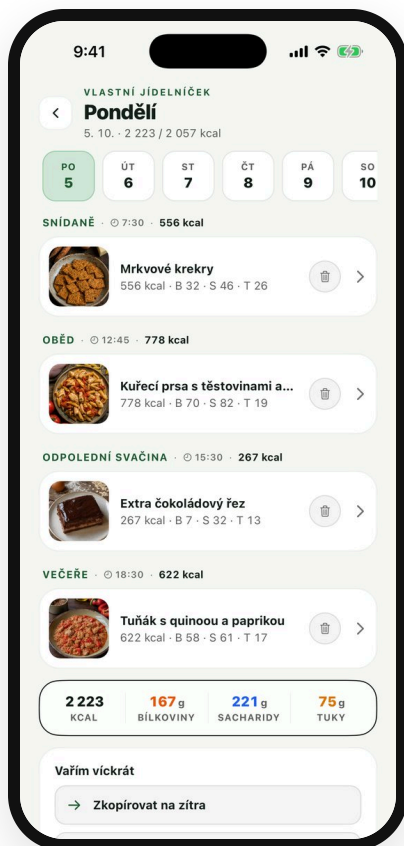
Recept k jídlu

1. Klepni na **šipku dolů** vpravo u jídla. Rozbalí se suroviny a postup.
2. U surovin vidíš i **hrnky a lžíce**, takže nemusíš vážit. Gramy jsou v závorce, když chceš přesnost.
3. Postup je očíslovaný krok za krokem.
4. Šipkou nahoru recept zase zavřeš.



Tento týden a příští týden

1. Pod nadpisem klepni na **Příští týden**.
2. Uvidíš jídla na další týden. Můžeš si je vybírat dopředu.
3. Klepnutím na **Tento týden** se vrátíš.



Vlastní jídelníček

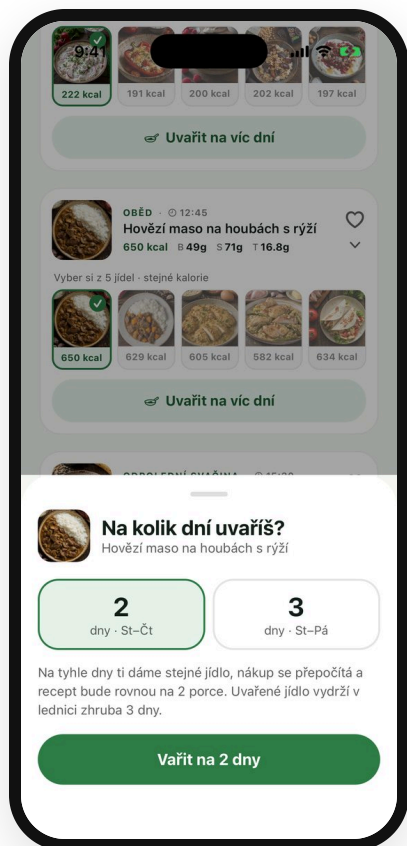
Úplně nahoře je přepínač **Na míru** a **Vlastní**. **Na míru** je plán, který ti sestavila aplikace. **Vlastní** je pro ty, kdo si chtějí den poskládat sami.

1. Klepni na **Vlastní**.
2. Aplikace se zeptá, na kolik dní vaříš a kolik jídel chceš.
3. Prázdná místa doplní z tvého plánu, ty je můžeš vyměnit.
4. Dole vidíš součet kalorií a živin za den.
5. **Zkopírovat na zítřa** přenesení celý den dál.

KAPITOLA 5

Uvařit na víc dní

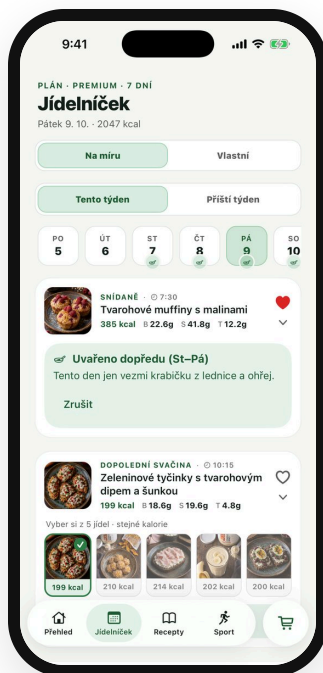
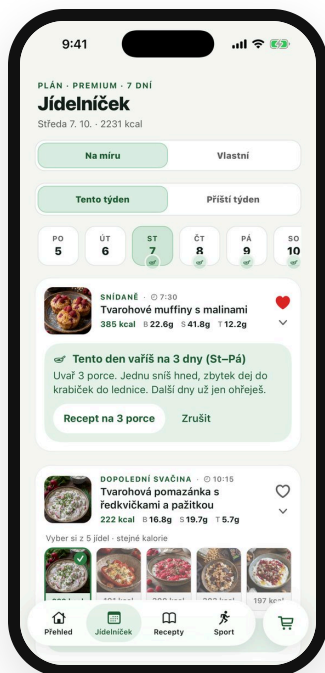
Nechceš vařit každý den? Uvař jednou na 2 nebo 3 dny a zbytek dej do krabiček. Aplikace ti to celé spočítá.



Jak na to

1. V Jídelníčku vyber den, kdy budeš vařit.
2. Pod jídlem klepni na **Uvařit na víc dní**.
3. Vyber **2** nebo **3** dny. Pod číslem vidíš, které dny to jsou (třeba St až Čt).
4. Klepni na **Vařit na 2 dny**.

Uvařené jídlo vydrží v lednici zhruba 3 dny, proto víc než 3 dny nejde. Na konci týdne se dopředu vařit nedá.

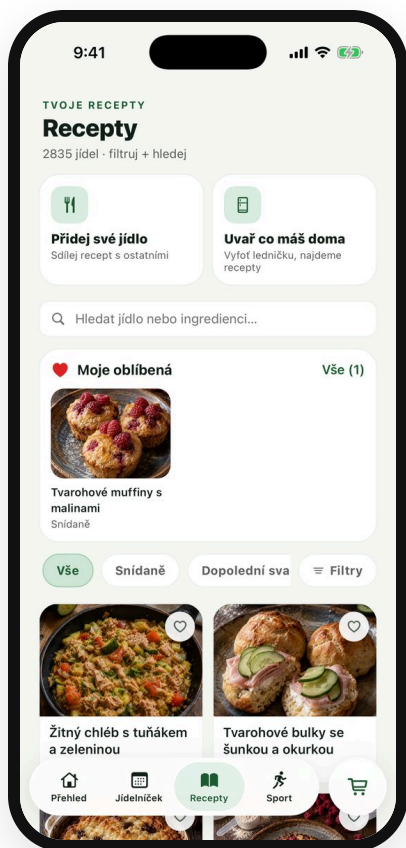


Co se stane potom

- **V den vaření** uvidíš: *Tento den vaříš na 3 dny*. Uvaříš 3 porce, jednu sníš hned, zbytek dáš do krabiček. Tlačítko **Recept na 3 porce** ti ukáže recept už přepočítaný.
- **Další dny** uvidíš: *Uvařeno dopředu*. Jen vezmeš krabičku z lednice a ohřeješ.
- **Nákup** se sám přepočítá na všechny porce.
- Když si to rozmyslíš, klepni na **Zrušit**.

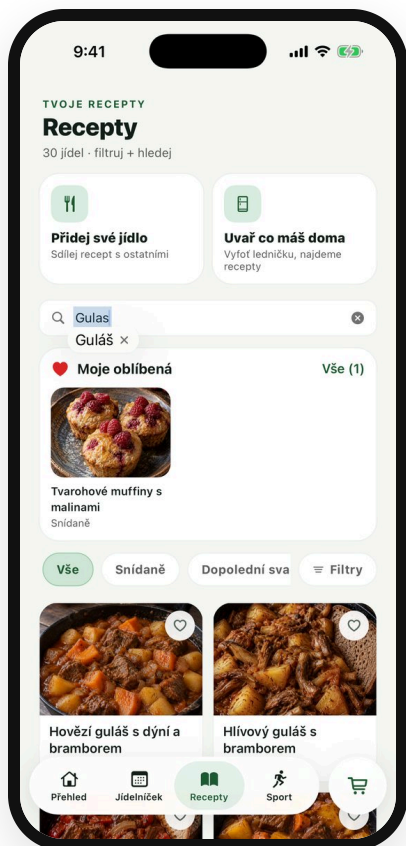
Recepty

Přes 2 800 českých receptů. Hledáš, filtruješ, ukládáš si oblíbené.



Co je na obrazovce Recepty

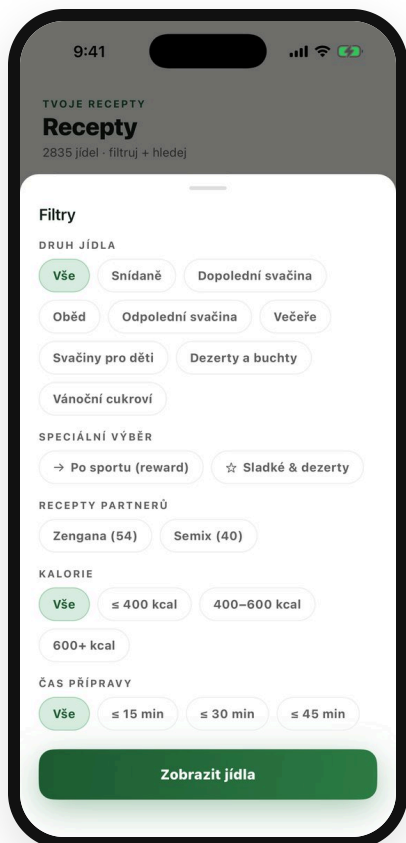
- **Přidej své jídlo:** vyfoť hotové jídlo a aplikace z něj udělá recept.
- **Uvař co máš doma:** vyfoť ledničku a aplikace najde recepty.
- **Hledat:** napiš jídlo nebo surovinu.
- **Moje oblíbená:** jídla, u kterých jsi dal srdíčko.
- **Pruh Vše, Snídaně, Dopolodní svačina...:** rychlý výběr podle jídla.
- Pod tím jsou všechny recepty s fotkami.



Hledání

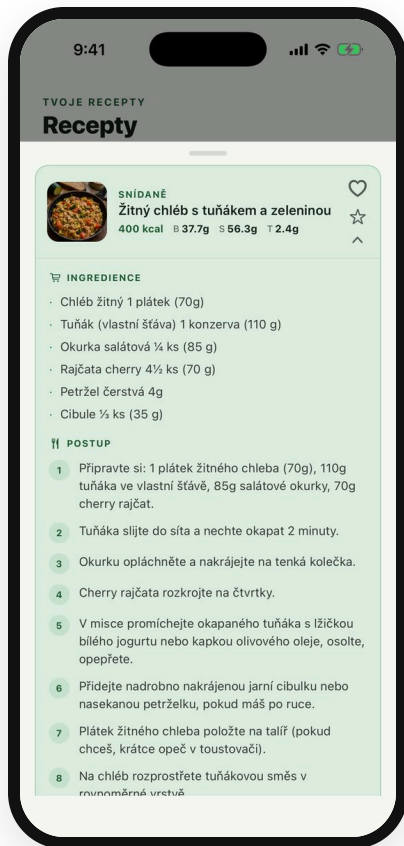
1. Klepni do pole **Hledat jídlo nebo ingredienci**.
2. Napiš třeba *guláš* nebo *tvaroh*.
3. Recepty se hned vyfiltrují.

Nemusíš psát háčky a čárky. *gulas* najde i *guláš*.



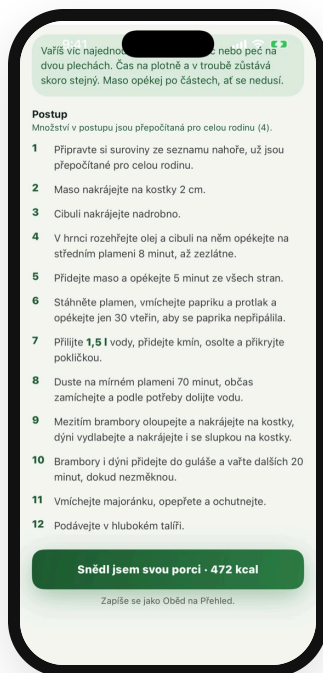
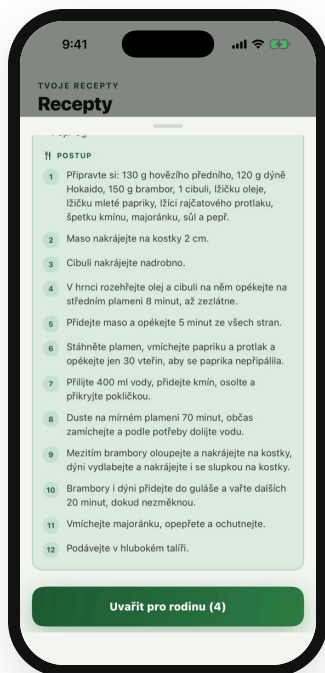
Filtry

1. Klepni na **Filtry** vpravo nad recepty.
2. Vyber druh jídla, kalorie (třeba do 400 kcal) nebo čas přípravy (třeba do 15 minut).
3. Najdeš tu i **Svačiny pro děti**, **Dezerty a buchty** a **Vánoční cukroví**.
4. Klepni na **Zobrazit jídla**.



Detail receptu

1. Klepni na fotku receptu.
2. Uvidíš kalorie, bílkoviny (B), sacharidy (S) a tuky (T).
3. Pod tím surovinu a postup krok za krokem.
4. **Srdíčko** nahoře přidá recept do oblíbených.



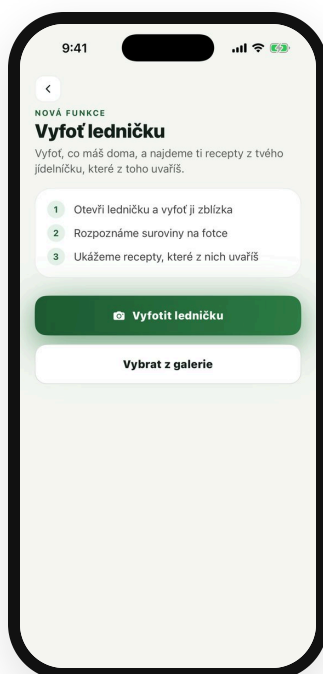
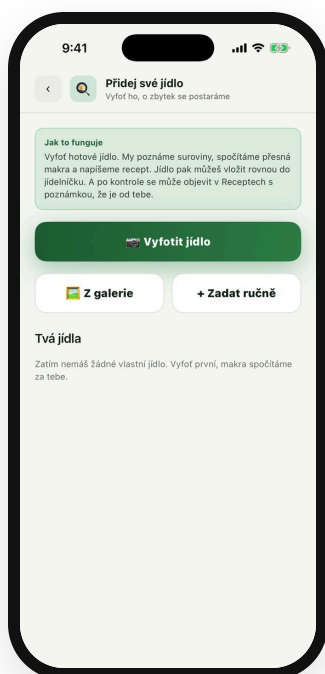
Uvařit recept pro rodinu

NOVĚ

Chceš uvařit pro rodinu něco, co v jídelníčku nemáš? Jde to s jakýmkoli receptem, kterýkoli den.

1. Otevři recept a sjed' úplně dolů.
2. Klepni na **Uvařit pro rodinu**. Číslo v závorce je, kolik vás jí.
3. Otevře se recept přepočítaný pro celou rodinu: suroviny, kolik komu dát a postup.
4. Když dojíš, klepni dole na **Snědl jsem svou porci**. Zapíše se ti na Přehled jen tvoje porce.

Jídelníček se tím nemění. Recept se jen přepočítá na rodinu. Tlačítko se ukáže, jen když máš přidanou rodinu ([kapitola 8](#)).

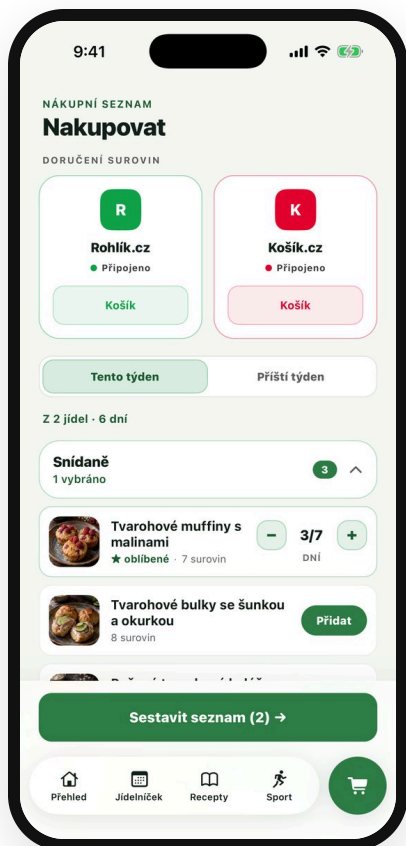


Přidej své jídlo a Vyfoť ledničku

- **Přidej své jídlo:** klepni na **Vyfotit jídlo**, nebo vyber fotku z **galerie**, nebo **Zadat ručně**. Aplikace pozná suroviny, spočítá kalorie a napíše recept. Jídlo pak můžeš vložit do jídelníčku.
- **Vyfoť ledničku:** otevři ledničku a vyfoť ji zblízka. Aplikace rozpozná suroviny a ukáže recepty z tvého jídelníčku, které z nich uvaříš.

Nákup a Rohlík nebo Košík

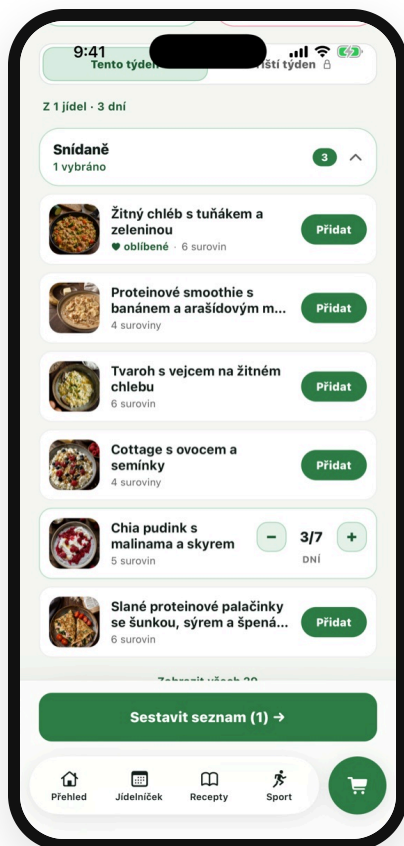
Aplikace ti sečte všechny suroviny na jídla, která sis vybral. Seznam pak pošleš jedním klikem do Rohlíku nebo Košíku, nebo s ním jdeš do obchodu.



Krok 1: Propoj obchod (stačí jednou)

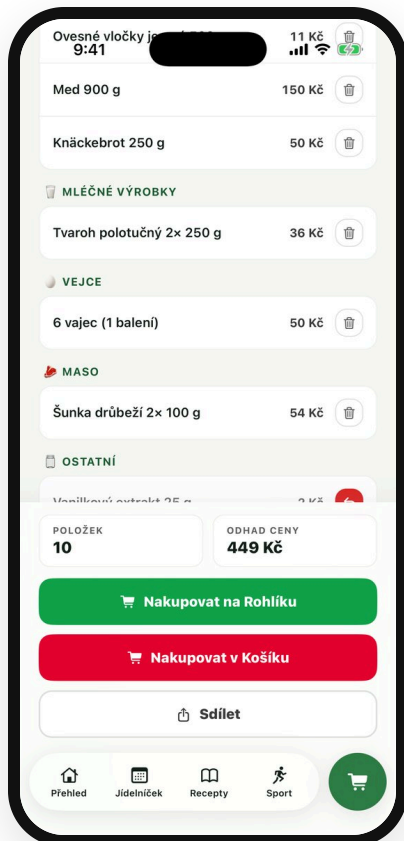
1. Dole klepni na kulaté tlačítko **košíku**.
2. Nahoře jsou dvě kartičky: **Rohlík.cz** a **Košík.cz**.
3. Klepni na tu, kde nakupuješ, a přihlas se svým e-mailem a heslem k Rohlíku nebo Košíku.
4. Když se přihlášíš, propojí se to samo. U obchodu se objeví **Připojeno**.

Heslo ti aplikace nevidí. Přihlašuješ se přímo na stránce Rohlíku nebo Košíku.



Krok 2: Vyber, co chceš nakoupit

1. Vyber **Tento týden** nebo **Příští týden**.
2. Jídla jsou rozdělená podle snídaně, svačiny, obědu a dalších. Klepnutím se skupina rozbalí.
3. Nahoře v každé skupině jsou jídla, která vaříš na víc dní (štítek *vaříš na 2 dny*), pod nimi oblíbená se srdíčkem (štítek **♥ oblíbené**).
4. U jídla klepni na **Přidat**.
5. Tlačítka **-** a **+** nastavíš, na kolik dní ho chceš (třeba 3/7 = na 3 dny ze 7).
6. Dole klepni na **Sestavit seznam**.



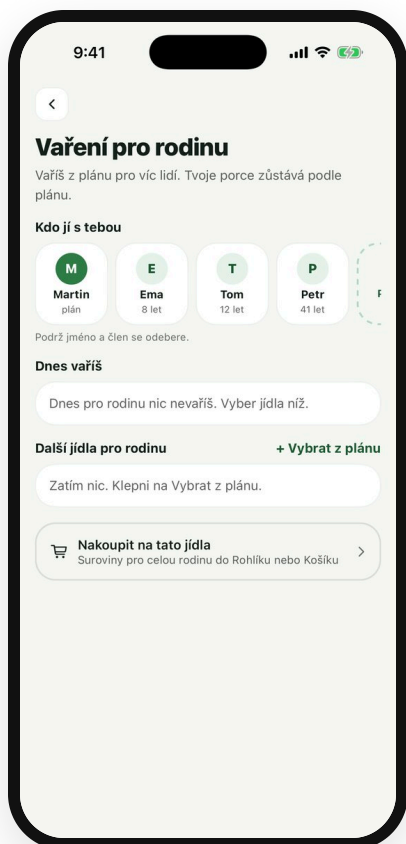
Krok 3: Nakup

1. Uvidíš hotový seznam rozdělený podle oddělení (pečivo, mléčné, vejce, maso...), i s cenou.
2. Co doma máš, smaž **popelnici** vpravo.
3. Klepni na **Nakupovat na Rohlíku** nebo na červené **Nakupovat v Košíku**. Všechno se vloží do tvého košíku v obchodě.
4. Objednávku pak dokončíš v aplikaci Rohlíku nebo Košíku, jako obvykle.
5. Tlačítkem **Sdílet** pošleš seznam třeba manželce do zprávy.

Vaření pro rodinu

NOVINKA

Vaříš i pro partnera a děti? Přidej je do aplikace. Uvaříš jedno jídlo v jednom hrnci a aplikace ti řekne, kolik čeho dát do hrnce a kolik z toho patří komu. Tvoje porce zůstává přesně podle tvého plánu.

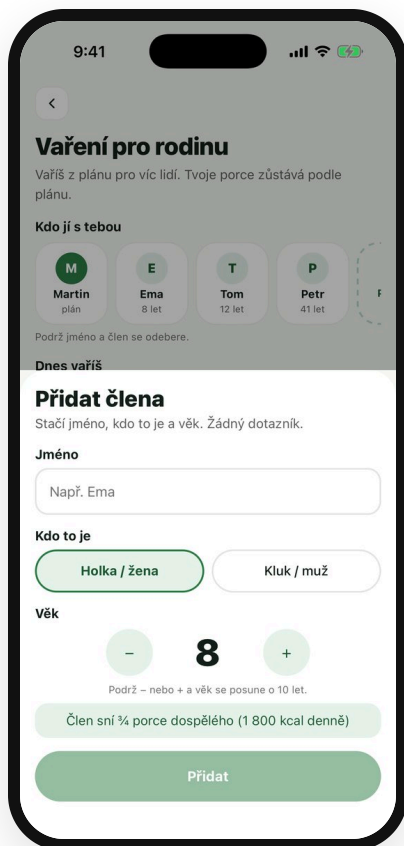


Kde to najdeš

- Na **Přehledu** kartička **Vaření pro rodinu** (ukazuje, kdy vaříš příště), nebo
- v **Profilu** řádek **Vaření pro rodinu**.

Nahoře vidíš, **kdo s tebou jí**. Pod tím, co **dnes vaříš** pro rodinu, a **další jídla** na týden.

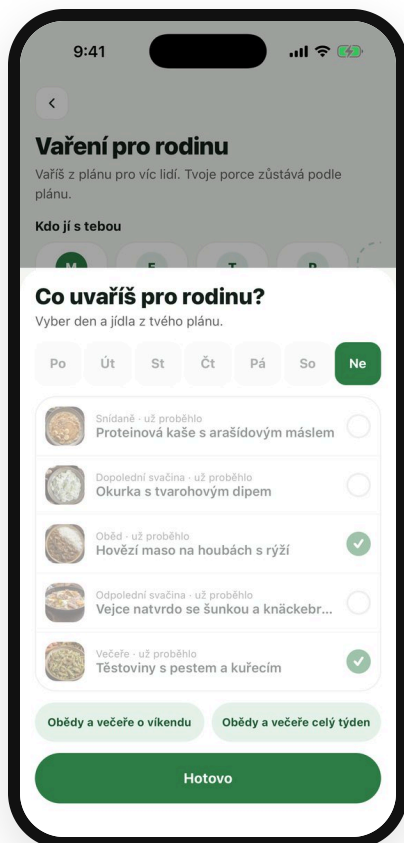
Když podržíš prst na jméně, člena odebereš. Výběr jídel pro rodinu se sám přenesení do dalšího týdne.



Krok 1: Přidej člena rodiny

1. Klepni na kolečko s **+** vedle jmen (posuň řadu doprava).
2. Napiš **jméno**.
3. Vyber **Holka / žena** nebo **Kluk / muž**.
4. Tlačítka **-** a **+** nastav **věk**. Když tlačítko podržíš, věk skáče po 10 letech.
5. Pod tím uvidíš, kolik člen sní (třeba $\frac{3}{4}$ porce dospělého).
6. Klepni na **Přidat**.

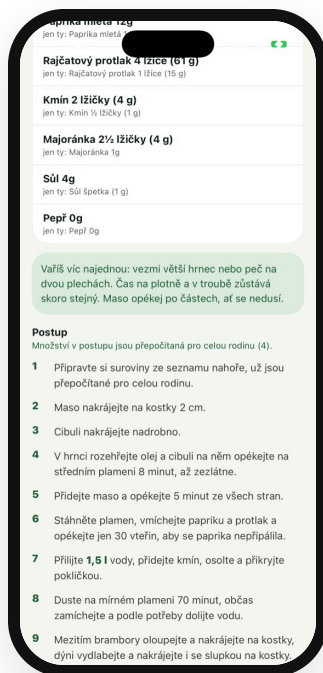
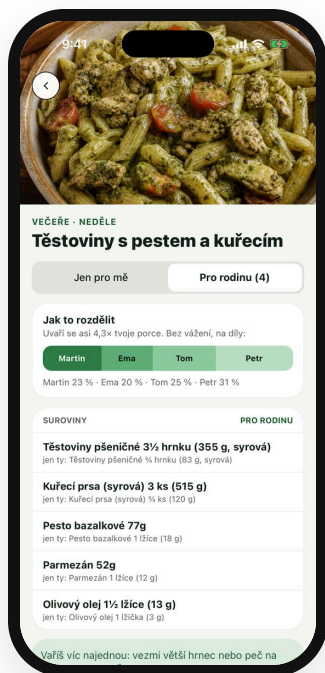
Žádný dotazník pro rodinu není. Porce se počítají podle věku a pohlaví. U masa, ryb, brambor a vloček má každý věk svůj strop, takže dítě nedostane porci dospělého. Ověřili jsme to na 1 000 rodinách proti doporučeným porcím.



Krok 2: Vyber, co vaříš pro rodinu

1. Klepni na **+** **Vybrat z plánu**.
2. Nahoře vyber den.
3. Klepni na jídla, která budeš vařit pro všechny. Dostanou fajfku.
4. Vybrat můžeš jakékoli jídlo v kterýkoli den. Nebo použij rychlou volbu **Obědy a večeře o víkendu** či **celý týden**.
5. Klepni na **Hotovo**.

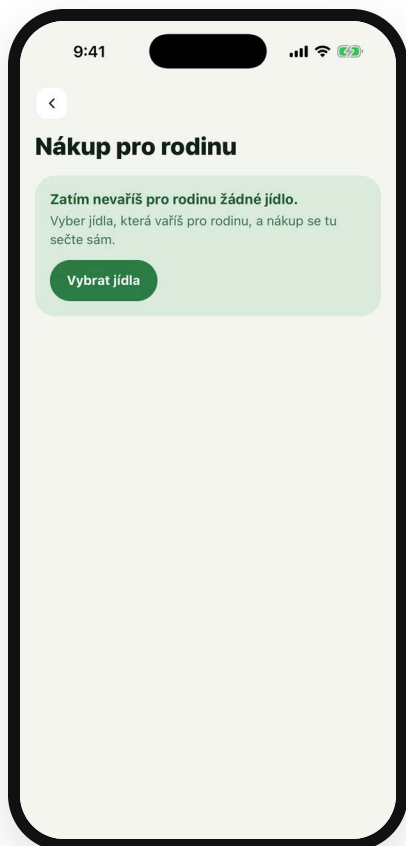
Jídla, která už dnes proběhla, jsou šedá. Vybírej dopředu.



Krok 3: Recept pro rodinu

1. Klepni na jídlo v seznamu.
2. Nahoře přepínáš **Jen pro mě** a **Pro rodinu**.
3. **Jak rozdělít:** barevný pruh ukazuje, kolik z hrnce patří komu (v procentech). Bez vážení.
4. **Suroviny** jsou spočítané pro celou rodinu. Pod každou je malým písmem *jen ty*, tedy tvoje část.
5. **Postup** je taky přepočítaný. Zelená tučná čísla (třeba **1,5 l vody**) jsou už pro všechny.
6. Co se přepočítávat nemá, zůstává: velikost hrnce nebo formy, doba vaření a teplota trouby. Vody na vaření nikdy nebude víc než 4 litry.

Vaříš opravdu hodně? Recept ti poradí, ať vezmeš větší hrnec nebo dva plechy.

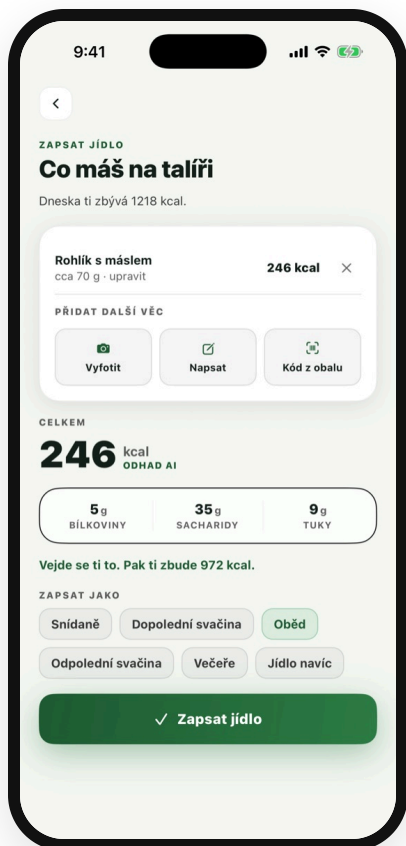


Krok 4: Nákup pro rodinu

1. Na obrazovce Vaření pro rodinu klepni dole na **Nakoupit na tato jídla**.
2. Seznam se sečte pro celou rodinu.
3. Pošleš ho do Rohlíku nebo Košíku stejně jako v [kapitole 7](#).

Rodina se ukládá k tvému účtu. Uvidíš ji i na dalším telefonu, když se přihlíšíš.

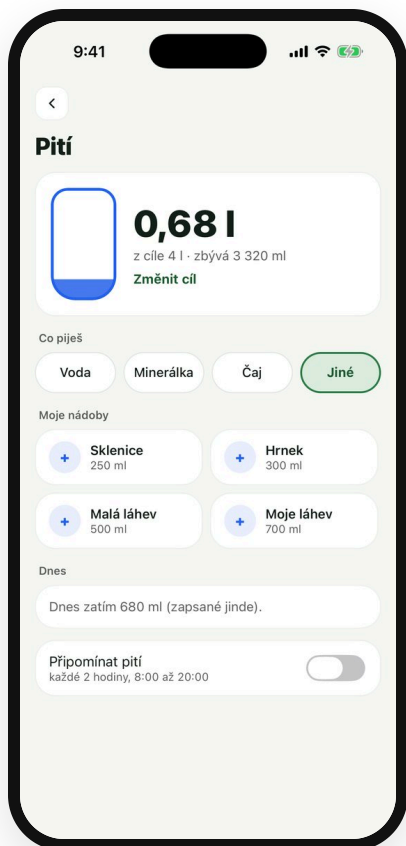
Jídlo navíc, pití a váha



Snědl jsem něco navíc

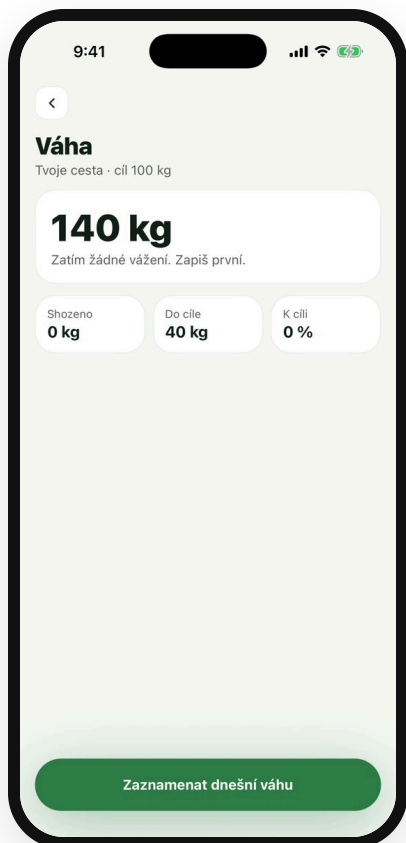
1. Na Přehledu v kartičce **Přidat vlastní jídlo** vyber jednu ze tří možností:
2. **Vyfotit**: vyfoť talíř, aplikace odhadne kalorie.
3. **Napsat**: napiš, co jsi jedl (třeba *rohlík s máslem*).
4. **Kód z obalu**: vyfoť čárový kód na obalu. Když výrobek neznáme, přečteme tabulku živin z obalu.
5. Uvidíš **Co máš na talíři**: každá věc je jeden řádek s názvem, množstvím a kaloriemi.
6. Když chceš něco upravit (gramy, kusy, podíl surovin), klepni na řádek. Křížkem věc odebereš.
7. Další věc přidáš tlačítky pod talířem. Dole vidíš součet a kolik ti dnes ještě zbyde.
8. U **Zapsat jako** je předvybrané jídlo podle času (třeba Oběd). Můžeš ho změnit.
9. Klepni na **Zapsat jídlo**. Kalorie se odečtou z dnešního zbytku.

Hodnoty z fotky a z popisu odhaduje umělá inteligence. Nejsou to čísla z etikety. Zápis můžeš kdykoli vrátit. Když se rozmyslíš ještě před zápisem, šipka zpět tě vrátí rovnou na Přehled.



Pití

1. Na Přehledu klepni na kartičku **Pití**.
2. Nahoře vidíš, kolik jsi dnes vypil a kolik zbývá.
3. Vyber, co piješ (voda, minerálka, čaj...), a klepni na nádobu: sklenice, hrnek nebo láhev.
4. **Změnit cíl** upraví, kolik denně chceš vypít.
5. Dole si můžeš zapnout **Připomínat pití** každé 2 hodiny.



Váha

1. V Profilu klepni na **Váha a pokrok** (nebo na Přehledu na **Zapsat**, když je den vážení).
2. Klepni dole na **Zaznamenat dnešní váhu** a napiš číslo.
3. Uvidíš, kolik jsi shodil, kolik zbývá do cíle a graf.

Važ se jednou za 14 dní, ráno nalačno. Váha během dne skáče a jen by tě zbytečně zmátla.

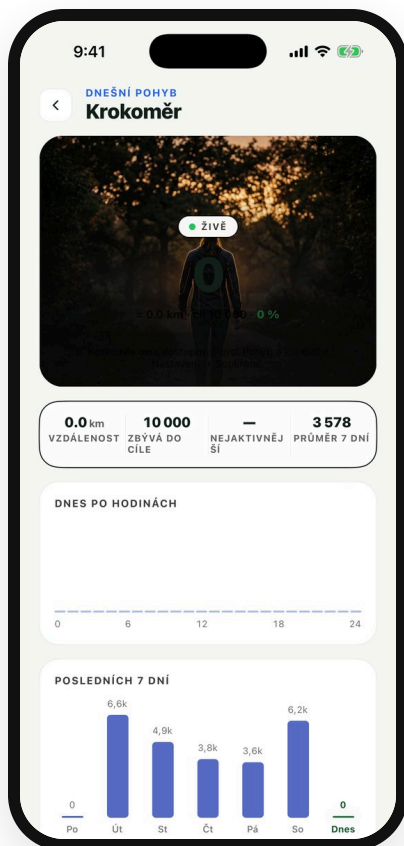
Sport a kroky

Sport je doplněk jídelníčku. Nemusíš sportovat, abys hubnul, ale pohyb pomáhá.



Obrazovka Sport

- **Kroužky** nahoře: spálené kalorie, minuty pohybu a kroky za dnešek. Čísla bere z telefonu (Apple Zdraví).
- **Trénink**: vyber Chůze, Běh, Kolo, Turistika nebo Doma. Aplikace měří čas, trasu a kalorie.
- **Posledních 7 dní**: graf, jak ses hýbal.
- Níže je **Trénink na doma**, **Krokoměr** a **Historie tréninků**.



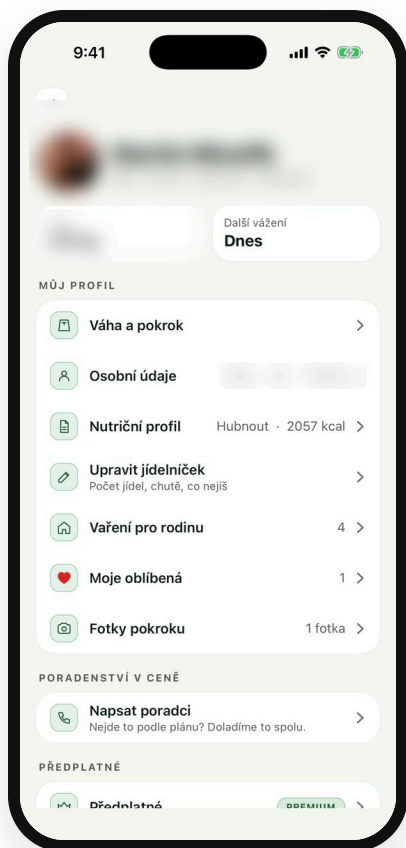
Krokoměr

Ukazuje dnešní kroky, kolik ti zbývá do cíle 10 000, průběh po hodinách a posledních 7 dní.

Aby kroky fungovaly, musíš aplikaci povolit přístup ke Zdraví. Když ses ho omylem zakázal: Nastavení telefonu, Zdraví, Přístup k datům, Zpět do formy.

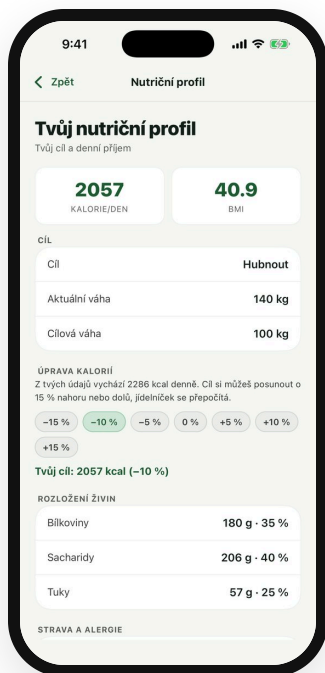
Profil a nastavení

Profil otevřeš kolečkem s písmenem vpravo nahoře na Přehledu.



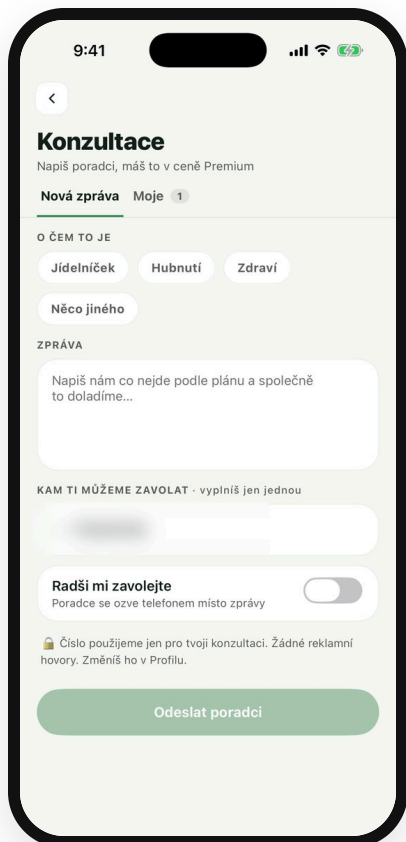
Co v profilu najdeš

- **Váha a pokrok:** zápis váhy a graf.
- **Osobní údaje:** pohlaví, věk, výška, váha.
- **Nutriční profil:** tvůj cíl a kolik kalorií denně jíš.
- **Upravit jídelníček:** počet jídel denně, chutě, co nejíš.
- **Vaření pro rodinu:** viz [kapitola 8](#).
- **Moje oblíbená:** jídla se srdíčkem.
- **Fotky pokroku:** fotky postavy, ať vidíš rozdíl.
- **Napsat poradci:** dotaz na výživového poradce, máš ho v ceně.
- **Předplatné:** co máš zaplacené.



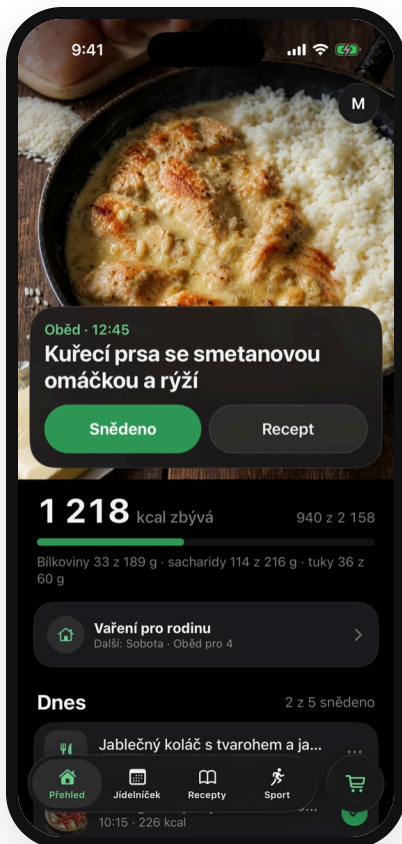
Změnit kalorie nebo jídelníček

- **Nutriční profil:** vidíš svůj denní cíl. V části **Úprava kalorií** ho můžeš posunout až o 15 % nahoru nebo dolů. Jídelníček se přepočítá.
- **Upravit jídelníček:** změň, kolik jídel denně chceš (3, 4 nebo 5), jestli sladké nebo slané, typ stravy a omezení. Klepni na **Uložit a přegenerovat plán**. Nový jídelníček se připraví během chvíle.



Napsat poradci

1. V Profilu klepni na **Napsat poradci**.
2. Vyber, o čem to je (jídelníček, hubnutí, zdraví, něco jiného).
3. Napiš zprávu.
4. Když chceš, aby ti radši zavolali, zapni **Radši mi zavolejte** a napiš číslo.
5. Klepni na **Odeslat poradci**. Odpověď najdeš v záložce **Moje**.



Propojení, vzhled a jazyk

- **Propojení:** Apple Zdraví, Rohlík a Košík. Tady vidíš, co je připojené.
- **Vzhled:** **Systém** (podle telefonu), **Světlý**, nebo **Tmavý**. Tmavý režim má černé pozadí, šetří oči večer.
- **Jazyk:** čeština, slovenština, angličtina.
- Úplně dole je **Odhlásit se** a **Smazat účet**.



Předplatné

Ukáže, co máš zaplacené a přes co (App Store, Google Play nebo web).

Předplatné zakoupené přes iPhone se ruší v telefonu: Nastavení, tvoje jméno nahoře, Předplatná. Jednorázová platba napořád se nikdy neobnovuje, nic rušit nemusíš.

Časté otázky

Musím jídla vážit?

U surovin vidíš hrnky, lžíce a kusy. Gramy jsou jen v závorce, když chceš přesnost.

Musím jíst přesně to, co mi plán dá?

Ne. U každého jídla máš 5 možností se stejnými kaloriemi. Vyber si, na co máš chuť.

Něco mi nechutná, co s tím?

Vyber jinou z 5 možností. Když nechceš nějakou surovinu nikdy, přidej ji v Profilu, Upravit jídelníček.

Snědl jsem něco mimo plán.

Přehled, Přidat vlastní jídlo. Vyfoť to, napiš to, nebo načti kód z obalu.

Mám oblíbené jídlo, zmizí mi příští týden?

Ne. Dej mu srdíčko. Pak ho dostaneš v každém novém jídelníčku mezi možnostmi.

Chci pro rodinu uvařit recept, který v plánu nemám.

Otevři ho v Receptech a dole klepni na Uvařit pro rodinu.

Kdy dostanu nový jídelníček?

Každý týden je nový. Na další týden se podíváš v Jídelníčku přes Příští týden.

Vařím pro celou rodinu, musím vařit dvakrát?

Ne. Přidej rodinu ve Vaření pro rodinu. Uvaříš jeden hrnec a aplikace ti řekne, kolik komu dát.

Nechce se mi vařit každý den.

V Jídelníčku klepni na Uvařit na víc dní a uvař na 2 nebo 3 dny dopředu.

Nefunguje mi propojení s Rohlíkem.

Na stránce Rohlíku se přihlas e-mailem a heslem. Propojení pak proběhne samo. Když to nepůjde, klepni na Zkusit znovu.

Neukazují se mi kroky.

Povol aplikaci přístup ke Zdraví: Nastavení telefonu, Zdraví, Přístup k datům, Zpět do formy.

Na koho se obrátit?

V Profilu klepni na Napsat poradci. Nebo napiš na info@zpetdoformy.cz.