



DORADCA DIETETYCZNY SAMOUCZEK



W dzisiejszych czasach jesteśmy bombardowani informacjami nt. kalorii,
ale czy tak naprawdę wiemy czym one dla nas są?

Na każdym produkcie spożywczym znajdziesz tabelę podsumowującą jakie wartości odżywcze dana rzecz zawiera, a w jej pierwszym wierszu zobaczysz wartość energetyczną (kaloryczność). Co więcej, prawdopodobnie nie raz słyszałeś o diecie pudełkowej (wybieranej na podstawie dziennej dawki kalorycznej) lub diecie 1000 kcal. Nie ulega także wątpliwości, że za pewne przynajmniej raz w życiu usłyszałeś stwierdzenie takie jak „to jest bardzo kaloryczne” albo „ten hamburger ma milion kalorii”. To nasza codzienność. Jesteśmy niemalże terroryzowani tematyką kalorii, ale czy potrafimy odpowiedzieć sobie na pytania:

- ✓ Jaka ilość kalorii jest dla mojego organizmu faktycznie za duża?
- ✓ Jaką dokładnie dawkę kaloryczną powinienem przyswoić w ciągu doby, aby schudnąć, przytyć lub utrzymać aktualną kondycję?
- ✓ Jaka jest moja minimalna granica?
- ✓ Czy zaledwie 1000 kalorii nie będzie zagrożeniem dla mojego organizmu?
- ✓ Jak długo zajmie mi spalenie „hamburgera zawierającego milion kalorii”?

Na te wszystkie pytania bez zawahania i zbędnych kalkulacji odpowie
Twój DORADCA DIETETYCZNY!

Na podstawie Twoich danych oraz typowego planu dnia:

1. Stwierdzi on, jaki jest Twój stan zdrowia;
2. Zasugeruje, czy powinieneś coś zmienić, aby poprawić aktualny stan odżywienia;
3. Określi dokładną dawkę kaloryczną, jaką powinieneś przyswoić w ciągu doby, aby: schudnąć, przytyć lub utrzymać wagę;
4. Podsumuje, na co, gdzie i kiedy najwięcej energii zużywasz;
5. Podpowie Ci w jaki sposób możesz spalić wybraną liczbę kalorii w konkretnym (ustalonym przez Ciebie) czasie!

Przejdź dalej by dowiedzieć się jak obsługiwać
Twojego DORADCĘ DIETETYCZNEGO, aby w pełni wykorzystać jego potencjał!



PORUSZANIE SIĘ PO APLIKACJI

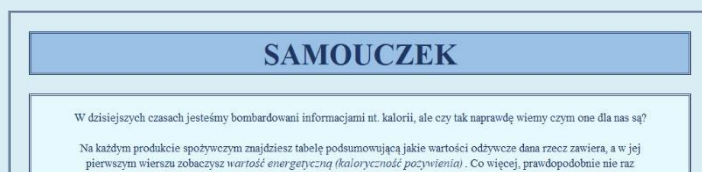


Po aplikacji możesz poruszać się w bardzo prosty i szybki sposób. Zauważ, że:

1. w każdej zakładce znajdziesz pasek menu - wystarczy, że klikniesz niebieski prostokąt z tytułem miejsca w jakie chcesz się przenieść i gotowe!



2. informacje o tym w jakiej zakładce się znajdujesz zobaczysz w dwóch miejscach: na górze strony oraz na panelu menu, gdzie aktualna zakładka została oznaczona przez jaśniejszy kolor;



3. w zakładkach, które są długie i przewijanie ich zajmuje sporo czasu, na dole strony, znajdziesz granatową strzałkę, która pozwoli Ci w bardzo szybki sposób wrócić na samą górę, bez zbędnego przewijania!





MOJE DANE

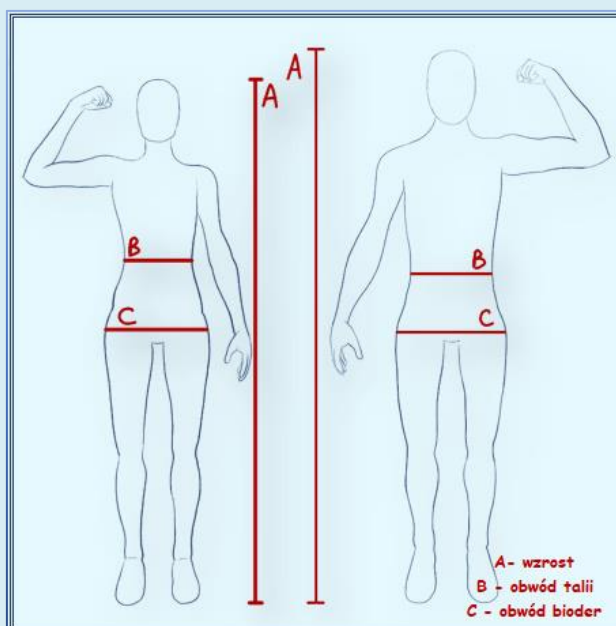


W tej zakładce wpisz swoje dane. Na ich podstawie Twój DORADCA DIETETYCZNY wykona wszystkie późniejsze obliczenia. Pomiarów należy dokonywać po zdjęciu ubrania. Jeśli chcesz by wyniki były możliwie jak najdokładniejsze postaraj się na 12h przed pomiarami zrezygnować z używek oraz przez minimum 3 dni nie spożywać dużej ilości białka.

Wpisując swoje dane zastosuj się do następujących instrukcji:

1. wybierz z rozwijanej listy swoją płeć,
2. wpisz lub za pomocą pokrętki zaznacz swój wiek,
3. zważ się i wpisz lub za pomocą paska przewijania oznacz swoją wagę (liczba całkowita lub dziesiętna),
4. zmierz się zgodnie z instrukcją przedstawioną na rysunku i wpisz lub zaznacz za pomocą paska przewijania swoje wymiary, tj.: wzrost (liczba całkowita lub dziesiętna), obwód talii (liczba całkowita), obwód bioder (liczba całkowita).

MOJE DANE		
1.	Płeć	Mężczyzna
2.	Wiek (lata)	24
3.	Masa ciała (kg)	63,45
	Wzrost (cm)	170
4.	Obwód talii (cm)	80
	Obwód bioder (cm)	100



UWAGA: Aplikacja jest przeznaczona dla osób dorosłych (od 20 lat). Wskaźników określających stan odżywienia nie należy obliczać dla dzieci. W przypadku widocznych problemów i odstępności od normy u osób niepełnoletnich należy niezwłocznie skontaktować się z endokrynologiem oraz dietetykiem.



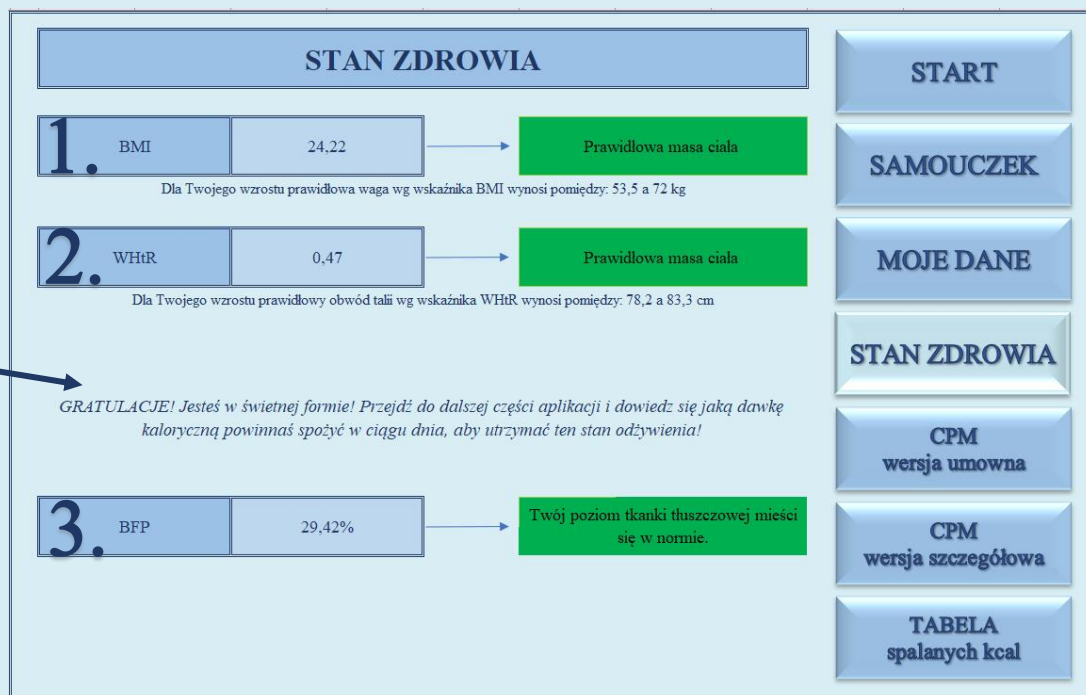
STAN ZDROWIA



W niniejszej zakładce **DORADCA DIETETYCZNY** stwierdzi, jaki jest Twój stan zdrowia oraz zasugeruje, czy powinieneś coś zmienić, aby poprawić aktualny stan odżywienia. W tym celu zostanie obliczone i omówione kilka wskaźników, a będą to:

- wskaźnik **BMI** (ang. *Body Mass Index*), który jest obliczany na podstawie Twojej wagi i wzrostu. Dzięki niemu dowiesz się:
 - ✓ jaki jest Twój stan odżywienia,
 - ✓ jaka masa ciała jest prawidłowa dla Twojego wzrostu,
 - ✓ jeśli Twój stan zdrowia okaże się inny niż prawidłowy, ile kilogramów brakuje Ci do uzyskania go,
- wskaźnik **WHtR** (ang. *Waist to Height Ratio*), który jest obliczany na podstawie obwodu talii i wzrostu. Dzięki niemu dowiesz się:
 - ✓ jaki jest Twój stan odżywienia,
 - ✓ jaki rozmiar talii jest prawidłowy dla Twojego wzrostu,
 - ✓ jeśli Twój stan odżywienia okaże się inny niż prawidłowy, ile centymetrów w talii brakuje Ci do uzyskania go,

Oba wskaźniki zostaną dla Ciebie krótko umówione.



- poziom tłuszczu w Twoim organizmie (ang. *Body Fat Percentage*, BFP). Wskaźnik ten jest obliczany na podstawie BMI, wieku i płci. Jest to bardzo ważna informacja. Nadmiar jak i niedobór tkanki tłuszczowej może powodować wiele chorób. Jeżeli nie mieścisz się w prawidłowych normach dla swojego wieku oraz płci niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem i rozpocznij odpowiednią dla siebie dietę! Nim to zrobisz, przejdź do dalszej części aplikacji dowiedz się jak możesz schudnąć (jeśli poziom tkanki tłuszczowej jest za duży) lub przytyć (jeżeli poziom tkanki tłuszczowej jest za niski),

4. wskaźnik WHR (ang. *Waist-Hip Ratio*), który jest obliczany na podstawie obwodu bioder i talii. Pomoże Ci on w określeniu na jaką otyłość cierpisz: gynoidalną czy androidalną. Otyłość gynoidalna to otyłość typu "gruszka", zaś androidalna "jabłko". Zostanie on przedstawiony, jeżeli Twoje wskaźniki BMI oraz WHtR będą sugerować problemy z otyłością.

STAN ZDROWIA		
1.	BMI	41,52
		Otyłość III stopnia
Dla Twojego wzrostu prawidłowa waga wg wskaźnika BMI wynosi pomiędzy: 53,5 a 72 kg Do osiągnięcia prawidłowej masy ciała brakuje Ci 48 kg.		
2.	WHR	0,59
		Otyłość
Dla Twojego wzrostu prawidłowy obwód talii wg wskaźnika WHtR wynosi pomiędzy: 78,2 a 83,3 cm Do osiągnięcia prawidłowego obwodu talii brakuje Ci 16,7 cm.		
Twoje wskaźniki BMI i WHtR sugerują, że możesz cierpieć na otyłość! Nie bagatelizuj tego sygnału - skontaktuj się z lekarzem. Nim uda Ci się to zrobić skorzystaj z dalszej części aplikacji i dowiedz się jaką dawkę kaloryczną powinnaś spożyć w ciągu dnia, aby schudnąć!		
3.	BFP	50,18%
		Twój poziom tkanki tłuszczowej jest za duży!
Powyższe wskaźniki sugerują, że możesz zmagać się z otyłością. Według wskaźnika WHR jest to otyłość androidalna.		
4.	WHR	1,11

START
SAMOUCEK
MOJE DANE
STAN ZDROWIA
CPM wersja umowna
CPM wersja szczegółowa
TABELA spalanych kcal



CAŁKOWITA PRZEMIANA MATERII



W tej zakładce DORADCA DIETETYCZNY określi dokładną dawkę kaloryczną, jaką powinieś przyswoić w ciągu doby, aby: schudnąć, przytyć lub utrzymać wagę. W tym celu obliczona zostanie Twoja podstawowa, ponadpodstawowa oraz całkowita przemiana materii (CPM).

Podstawowa przemiana materii (PPM) to dawka kaloryczna, którą musisz przyswoić w ciągu dnia, aby podtrzymać swoje podstawowe funkcje życiowe, tj.: oddychanie, krążenie krwi, utrzymanie temperatury. Ponadpodstawowa przemiana materii to dawka kaloryczna jaką powinieś przyswoić w trakcie doby, aby zaspokoić własne zapotrzebowanie energetyczne wynikające z ogółu wykonywanych aktywności, tj.: praca zawodowa, ćwiczenia, obowiązki domowe. Całkowita przemiana materii jest ogólną dawką kaloryczną jaką powinieś spożyć za dnia (to suma podstawowej i ponadpodstawowej przemiany materii).

Możesz wybrać jedną z dwóch opcji: umowną lub szczegółową. Wersja umowna jest bardzo szybka w obsłudze, wersja szczegółowa jest znacznie dokładniejsza, a co za tym idzie, nieco bardziej czasochłonna. Dodatkowo, w rozszerzonej wersji zostanie podsumowane, na co, gdzie i kiedy najwięcej energii zużywasz.









CPM

– wersja umowna



Wypełnienie tej zakładki zajmie Ci nie więcej niż pół minuty, wystarczy, że wykonasz te dwa kroki:

1. za pomocą rozwijanej listy, wybierz wzór, według którego ma zostać obliczona Twoja podstawowa przemiana materii (PPM). Masz do wyboru wzory: Harrisa-Benedicta oraz Mifflina. Wzór Harrisa i Benedicta jest najpopularniejszym przelicznikiem, niemniej jednak wzór Mifflina nie powinien być ignorowany - jest on wskazany dla osób z nadmierną masą ciała.
2. wybierz z listy najbardziej pasujący do Twojego trybu życia współczynnik aktywności fizycznej (ang. *physical activity level*, PAL). Aktywność fizyczna jest tu rozumiana przez ogół czynności, które wykonujesz w ciągu dnia (np. praca zawodowa, obowiązki domowe, sport). Poprzez aktywność "Bardzo małą, niemalże żadną" zostaniesz potraktowany jak osoba chora, która nie wychodzi z łóżka. Przy wyborze aktywności "Bardzo wysokiej" - zostaniesz potraktowany jak wyczynowy sportowiec. Jeśli nie spędzasz całego dnia siedząc, zdarza Ci się pójść na dłuższy spacer lub wykonać kilka treningów w tygodniu - zaznacz aktywność "Umiarkowaną".

W E R S J A U M O W N A	PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII		W E R S J A U M O W N A	
		1. <input type="text" value="Wzór"/> <input type="text" value="Harrisa - Benedicta"/>		
	<input type="text" value="PPM"/>	<input type="text" value="2000,6"/>		
	WSPÓŁCZYNNIK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ			
	<small>Pamiętaj! Aktywność fizyczna jest tu rozumiana przez ogół czynności, które wykonujesz w ciągu dnia. Tak więc poprzez aktywność "Bardzo małą, niemalże żadną" zostaniesz potraktowany jak osoba chora, która nie wychodzi z łóżka. Przeciwna sytuacja nastąpi przy aktywności "Bardzo wysokiej" - zostaniesz potraktowany jak wyczynowy sportowiec. Jeśli nie spędzasz całego dnia siedząc, zdarza Ci się pójść na dłuższy spacer lub wykonać kilka treningów w tygodniu - spokojnie możesz zaznaczyć aktywność "Umiarkowaną".</small>			
		2. <input type="text" value="Aktywność fizyczna"/> <input type="text" value="umiarkowana"/>		
	<input type="text" value="PAL"/>	<input type="text" value="1,7"/>		
	CAŁKOWITA PRZEMIANA MATERII - wersja umowna			
		<input type="text" value="CPM"/> <input type="text" value="3401,1"/>		
<p>Aby utrzymać swoją masę ciała dopilnuj aby Twój dzienny bilans kaloryczny był równy 3401,1 kcal. Jeżeli chcesz schudnąć postaraj się ograniczyć codzienne spożycie produktów odżywczych do 2901,1 kcal. Taka dawka zapewni bezpieczną, zdrową i skuteczną redukcję zbędnych kilogramów. W przeciwnym wypadku - jeśli pragniesz набраć parę kilogramów - zwiększ swoją dietę do 3901,1 kcal na dzień. Pamiętaj, że minimalna ilość kalorii jaką musisz spożyć w ciągu dnia to 2000,7 kcal !</p>				

W ostatecznym raporcie zobaczysz:

- ✓ ile kalorii powinieneś spożywać w ciągu dnia, aby: schudnąć, przytyć, utrzymać aktualną wagę
- ✓ przypomnienie o minimalnej ilości kalorii jaką koniecznie musisz spożyć w ciągu doby.



CPM





– wersja szczegółowa

Wypełnienie tej zakładki zajmie Ci minimum pięć minut, aby zrobić to możliwie jak najprędzej postaraj się wykonywać następujące kroki zgodnie z instrukcją:

1. za pomocą rozwijanej listy, wybierz wzór, według którego ma zostać obliczona Twoja podstawowa przemiana materii (PPM). Masz do wyboru wzory: Harrisa-Benedicta oraz Mifflina. Wzór Harrisa i Benedicta jest najpopularniejszym przelicznikiem, niemniej jednak wzór Mifflina nie powinien być ignorowany - jest on wskazany dla osób z nadmierną masą ciała.
2. wybierz opcje, która najbardziej do Ciebie pasuje:
 - ✓ OPCJA 1 - "Każdy dzień mojego tygodnia wygląda dokładnie tak samo!"
 - ✓ OPCJA 2 - " Od poniedziałku do piątku robię codziennie dokładnie to samo! Soboty i niedziele to już coś innego!"
 - ✓ OPCJA 3 - "Każdy dzień mojego tygodnia jest zupełnie inny!"

W pierwszej opcji będziesz miał możliwość uzupełnienia planu jednego dnia, w drugiej trzech (dnia roboczego, soboty i niedzieli), a w trzeciej siedmiu dni tygodnia. W każdej opcji zostanie dla Ciebie obliczona taka dawka kaloryczna, która zbilansuje cały Twój tydzień tak, abyś mógł zaplanować dietę na jedną i tą samą dawkę kaloryczną każdego dnia. Wciśnij jeden z trzech prostokątów, aby aplikacja przekierowała Cię do odpowiedniego, czystego grafiku. Następnie, uzupełnij informacje nt. aktywności fizycznej jaką wykonujesz w ciągu dnia, np. praca, ćwiczenia, sprzątanie. Czynności te zostaną przeliczone na wartość kaloryczną zgodnie z wartościami MET (ang. *metabolic equivalent of task*).

W E R S J A S Z C Z E G Ó Ł O W A	PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII			W E R S J A S Z C Z E G Ó Ł O W A
		1. <div>Wzór Harrisa - Benedicta</div>		
	PPM	1672,1		
	PONADPODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII			
	W celu obliczenia Twojej dokładnej i sprecyzowanej, półkowitzkiej przemiany materii (CPM) wybierz jedną z poniższych opcji, która najbardziej do Ciebie pasuje. Wciśnij jedną z trzech opcji, a aplikacja przekieruje Cię do odpowiedniego, czystego planu dnia. Uzupełnij plan i zapisz ile kalorii na codzień średnio spalasz!			
	2.			
<div>OPCJA 1 Każdy dzień mojego tygodnia wygląda dokładnie tak samo!</div> <div>OPCJA 2 Od poniedziałku do piątku robię codziennie dokładnie to samo! Soboty i niedziele to już coś innego!</div> <div>OPCJA 3 Każdy dzień mojego tygodnia jest zupełnie inny!</div>				
			START	
			SAMOUCEK	
			MOJE DANE	
			STAN ZDROWIA	
			CPM wersja umowna	
			CPM wersja szczegółowa	
			TABELA spalanych kcal	

3. uzupełnij wybrany grafik:

- Aby ułatwić Ci sporządzenie całego planu dnia, został on podzielony na poszczególne kategorie, a są to: praca, dom, czas wolny, sport oraz transport,
- Kolumna **AKTYWNOŚĆ**: Pod każdą kategorią znajdują się aktywności, które w tych miejscach/w tym czasie wykonujesz, np. pod kategorią "DOM" znajdziesz: obowiązki domowe, naprawa domu, trawnik i ogród. Wyjątkiem od reguły jest kategoria "PRACA" w której jedynym polem, które musisz wypełnić jest SPECJALIZACJA, np. praca przy komputerze, lekarz, taksówkarz. Wybierz z rozwijanej listy aktywność najbardziej pasującą do wykonywanej przez Ciebie czynności i przejdź do kolejnej kolumny.
- Kolumna **OPIS SZCZEGÓŁOWY**: Pod każdą aktywnością znajduje się specyfika aktywności jaką wybrałeś, np. pod aktywnością sporty wodne (kategoria sport) znajdziesz dyscypliny sportowe tj. pływanie, wioślarstwo czy aqua aerobik. Wybierz z rozwijanej listy najbardziej pasujący do Ciebie opis czynności.
- Kolumna **CZAS (MIN)**: Do obliczenia ilości spalonych kalorii jedną z najbardziej potrzebnych danych jest liczba minut jaką poświęcasz na daną czynność. Uzupełnij ją i zobacz, ile energii na to zadanie poświęcasz.
- Jeżeli nie potrafisz obliczyć, ile minut zajęło Ci wykonywanie czynności przejdź do **PRZELICZNIKA**, on obliczy to za Ciebie!
- Kolumna **SPALONE KCAL**: W tej kolumnie zostanie obliczona liczba spalonych kalorii na podstawie Twoich danych oraz czynności jaką wybrałeś.

a.

OPCJA 1				
PRACA	SPECJALIZACJA	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL	PRZELICZNIK e.
DOM	AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
	b.	c.	d.	f.
CZAS WOLNY	AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
	b.	c.	d.	f.
SPORT	AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
	b.	c.	d.	f.
TRANSPORT	AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
	b.	c.	d.	f.

ZAPAMIĘTAJ!

Jedyna zasada, o której przestrzeganie jesteś proszony to abyś plan uzupełniał w uporządkowany sposób. Wypełniaj wszystkie wiersze w odpowiedniej kolejności, tzn.

AKTYWNOŚĆ → OPIS SZCZEGÓŁOWY → CZAS(MIN).

Gdy liczba spalonych kalorii zostanie obliczona przejdź do kolejnej kategorii lub wiersz niżej. Jeżeli uzupełniany aktualnie wiersz będzie miał braki uniemożliwione zostanie wypełnianie kolejnego wiersza. Pilnowanie się tej zasady pozwoli Ci zachować porządek i poprawność późniejszego raportu.

W planie mają znajdować się czynności, na które poświęcasz swoją energię, np. praca, ćwiczenia, sprzątanie. Nie uwzględniaj w raporcie czynności, które są wypoczynkiem, np. spanie !!!

Jeżeli popełnisz jakiś błąd w każdej chwili możesz wrócić w dane miejsce i go poprawić!
Nie musisz wypełniać wszystkich wierszy i kategorii!

Każda kategoria jest ograniczona do 6 wierszy, ponieważ plan ma być zwięzły i zawierać ogół czynności, które za dnia wykonujesz. Wpisywanie wszystkich, najdrobniejszych czynności wcale nie poprawi jakości raportu.

W
E
R
S
J
A

OPCJA 1

SPECJALIZACJA	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
praca biurowa	480	1440
barman		
bibliotekarz		
aktor		
budowa drogi, kierowanie ruchem		
budowa drogi, prowadzenie ciężkich maszyn		
budowa, na zewnątrz (np. naprawa dachów)		
chemik		
chodzenie, pchanie wózka inwalidzkiego		

PRZELICZNIK

AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
OBOWIAZKI DOMOWE	aktywność kuchenna (np. gotowanie, sprzątanie), umiarkowany wysiłek	30	198
OBOWIAZKI DOMOWE	czyszczenie, zamiatanie, lekki wysiłek	30	138
naprawa domu			
OBOWIAZKI DOMOWE			
TRAWNIK I OGROD			

PRZELICZNIK

W
E
R
S
J
A

START

SAMOUCEK

MOJE DANE

W
E
R
S
J
A

OPCJA 1

SPECJALIZACJA	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
praca biurowa	480	1440

PRZELICZNIK

AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
OBOWIAZKI DOMOWE	aktywność kuchenna (np. gotowanie, sprzątanie), umiarkowany wysiłek	30	198
OBOWIAZKI DOMOWE	czyszczenie, zamiatanie, lekki wysiłek	30	138

PRZELICZNIK

W
E
R
S
J
A

START

SAMOUCEK

MOJE DANE

STAN ZDROWIA

W
E
R
S
J
A

OPCJA 1

SPECJALIZACJA	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
praca biurowa	480	1440

PRZELICZNIK

AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
OBOWIAZKI DOMOWE	aktywność kuchenna (np. gotowanie, sprzątanie), umiarkowany wysiłek	30	198
OBOWIAZKI DOMOWE	czyszczenie, zamiatanie, lekki wysiłek	30	138
	czyszczenie, zamiatanie, lekki wysiłek		
	czyszczenie, zamiatanie, umiarkowany wysiłek		
	gotowanie lub przygotowywanie posiłków, niewielki wysiłek		
	gotowanie lub przygotowywanie posiłków, umiarkowany wysiłek		
	karmienie zwierząt		
	mycie osłon		
	mycie samochodu, czyszczenie garażu		

PRZELICZNIK

W
E
R
S
J
A

START

SAMOUCEK

MOJE DANE

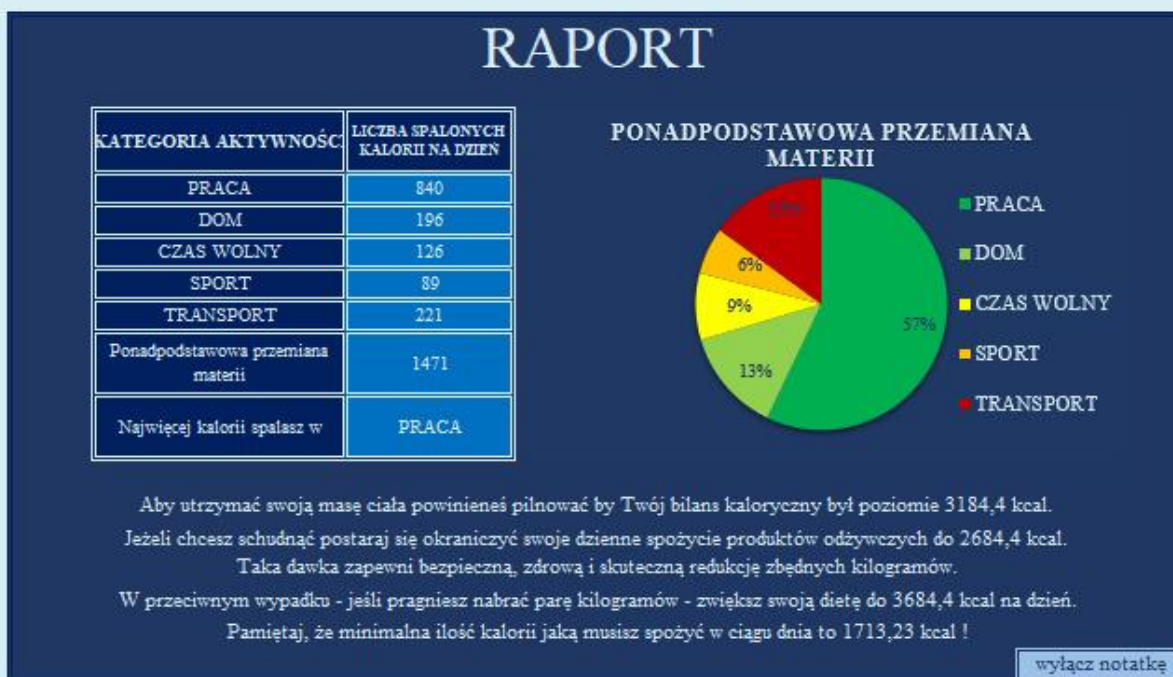
STAN ZDROWIA

OPM

Po wypełnieniu całego grafiku zostanie dla Ciebie obliczona wartość CPM. Wszystko zostanie podsumowane w raporcie, który zawierać będzie:

- ✓ tabelę z podsumowaniem ilości spalanych kalorii w ciągu doby w podziale na kategorie,
- ✓ informacje o tym, gdzie spalasz najwięcej kalorii oraz ile wynosi Twoja ponadpodstawowa przemiana materii,
- ✓ wykres kołowy przedstawiający procentowe ilości spalania kalorii w pracy, domu, a także podczas czasu wolnego, sportu czy transportu,
- ✓ oszacowane dawki kaloryczne jakie powinieneś przyswoić w ciągu dnia, aby: schudnąć, przytyć lub utrzymać aktualną wagę.

W przypadku opcji drugiej i trzeciej zostanie przedstawiony także wykres słupkowy przedstawiający ilość spalanych kalorii w podziale na dni tygodnia.



PRZELICZNIK

Obsługa przelicznika jest bardzo prosta! Wystarczy, że wpiszesz godzinę rozpoczęcia i zakończenia wykonywania aktywności w formacie:

godz. : min.
(np. 10:30)

Przelicznik automatycznie obliczy, ile minut zajęło Ci wykonywanie niniejszej czynności!

PRZELICZNIK

Godzina rozpoczęcia aktywności	7:00
Godzina zakończenia aktywności	15:00

➔

Liczba minut poświęconych na wykonywanie czynności
480

Wróć do:

OPCJA 1

OPCJA 2

OPCJA 3



TABELA SPALANYCH KALORII



W tej zakładce DORADCA DIETETYCZNY podpowie Ci za pomocą zbiorczej tabeli w jaki sposób możesz spalić wybraną liczbę kalorii w konkretnym czasie, wystarczy, że:

1. wybierzesz aktywności jakie mają zostać uwzględnione w tabeli,
2. użyjesz pokrętki lub wpisz ręcznie liczbę minut, aby uzgodnić dla jakiego okresu ma zostać obliczona liczba spalanych kalorii,
3. zdecydujesz, czy chcesz ustalić konkretny zakres kaloryczny jaki Cię interesuje, jeśli tak, zapisz go w odpowiedniej tabeli!

Wraz z Twoimi wyborami tabela zbiorcza będzie ulegała aktualizacji. Chorągiewki znajdujące się w kolumnie SPALANE KCAL wskazują na największe (kolor zielony), najmniejsze (kolor czerwony) i pośrednie (kolor żółty) wartości.

TABELA spalanych kalorii																													
1.	Aktywność	DOM <input type="checkbox"/> NAPRAWA DOMU <input type="checkbox"/> OBOWIAZKI DOMOWE <input type="checkbox"/> TRAWNIK I OGROD	CZAS WOLNY <input type="checkbox"/> MUZYKA <input type="checkbox"/> PIELEGNACJA <input type="checkbox"/> WEDKARSTWO I POLOWANIE <input type="checkbox"/> INNE	SPORT <input type="checkbox"/> ĆWICZENIA KONDYCYJNE <input type="checkbox"/> SPORTY CAŁOROCZNE <input checked="" type="checkbox"/> SPORTY WODNE <input type="checkbox"/> SPORTY ZIMOWE <input type="checkbox"/> TANIEC	TRANSPORT <input type="checkbox"/> CHÓD <input type="checkbox"/> ŚRODKI LOKOMOCJI	PRACA <input type="checkbox"/> SPECJALIZACJA																							
2.	Czas spalania (min) <input type="text" value="30"/>																												
3.	Czy chcesz aby zakres kaloryczny został uwzględniony w tabeli? <input checked="" type="radio"/> TAK <input type="radio"/> NIE		Zakres kaloryczny od <input type="text" value="350"/> do <input type="text" value="500"/>																										
<table border="1"><thead><tr><th>NR</th><th>AKTYWNOŚĆ</th><th>OPIS SZCZEGÓŁOWY</th><th>SPALANE KCAL</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>SPORTY WODNE</td><td>kajakarstwo, > 3 m/s, energiczny wysiłek</td><td>438</td></tr><tr><td>2</td><td>SPORTY WODNE</td><td>piłka wodna</td><td>350</td></tr><tr><td>3</td><td>SPORTY WODNE</td><td>plywanie, styl klasyczny, trening lub zawody</td><td>361</td></tr><tr><td>4</td><td>SPORTY WODNE</td><td>plywanie, styl motylkowy</td><td>483</td></tr><tr><td>5</td><td>SPORTY WODNE</td><td>wioślarstwo</td><td>420</td></tr></tbody></table>						NR	AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	SPALANE KCAL	1	SPORTY WODNE	kajakarstwo, > 3 m/s, energiczny wysiłek	438	2	SPORTY WODNE	piłka wodna	350	3	SPORTY WODNE	plywanie, styl klasyczny, trening lub zawody	361	4	SPORTY WODNE	plywanie, styl motylkowy	483	5	SPORTY WODNE	wioślarstwo	420
NR	AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	SPALANE KCAL																										
1	SPORTY WODNE	kajakarstwo, > 3 m/s, energiczny wysiłek	438																										
2	SPORTY WODNE	piłka wodna	350																										
3	SPORTY WODNE	plywanie, styl klasyczny, trening lub zawody	361																										
4	SPORTY WODNE	plywanie, styl motylkowy	483																										
5	SPORTY WODNE	wioślarstwo	420																										



POWODZENIA!