



DORADCA DIETETYCZNY



Maja Mazur

- Zamysł
- Główny cel aplikacji
- Użytkownicy
- Funkcje, możliwości, instrukcja obsługi



PLAN PREZENTACJI

ZAMYSL

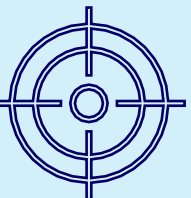
kcal





- Określenie stanu odżywienia
- Nakłonienie do podjęcia odpowiednich kroków w celu poprawy stanu zdrowia
- Obliczenie indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego
- Zmotywowanie do aktywności fizycznej

CELE APLIKACJI

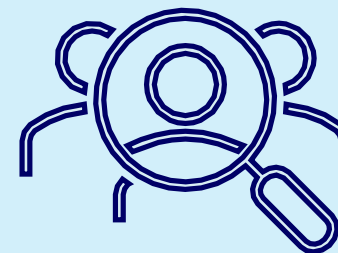


Aplikacja została stworzona dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie, stan odżywienia oraz kondycje fizyczną.

Z aplikacji nie powinny korzystać:

- osoby poniżej 20 roku życia,
- kobiety w ciąży,
- kobiety karmiące piersią.

Aby w pełni wykorzystać potencjał aplikacji użytkownicy powinni posiadać program Microsoft Excel 2010 lub którąś z jego nowszych wersji.



UŻYTKOWNICY

FUNKCJE,
MOŻLIWOŚCI,

DORADCA DIETETYCZNY

Witaj u Twojego osobistego doradcy dietetycznego!
Oceń on Twój stan odżywienia, doradzi odpowiednią
wartość energetyczną pożywienia jaką powinnaś/
powinieneś przyswoić w ciągu dnia oraz udzieli
informacji odnośnie co do możliwości spalania
wybranej ilości kalorii w określonym
przez Ciebie czasie!

Szczegółowe informacje oraz wszystkie funkcje
niniejszej aplikacji znajdziesz w samouczku. Kliknij
niebieski prostokąt z napisem "SAMOUCZEK"
i dowiedz się więcej o Twoim nowym
doradcy dietetycznym!

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

INSTRUKCJA
OBSŁUGI

SAMOUCEK

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 pożywienia)*. 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 pewnie przynajmniej raz w życiu usłyszałeś stwierdzenie takie jak „to jest *bardzo kaloryczne*” albo „ten hamburger ma *milion kalorii*”. To nasza codzienność.

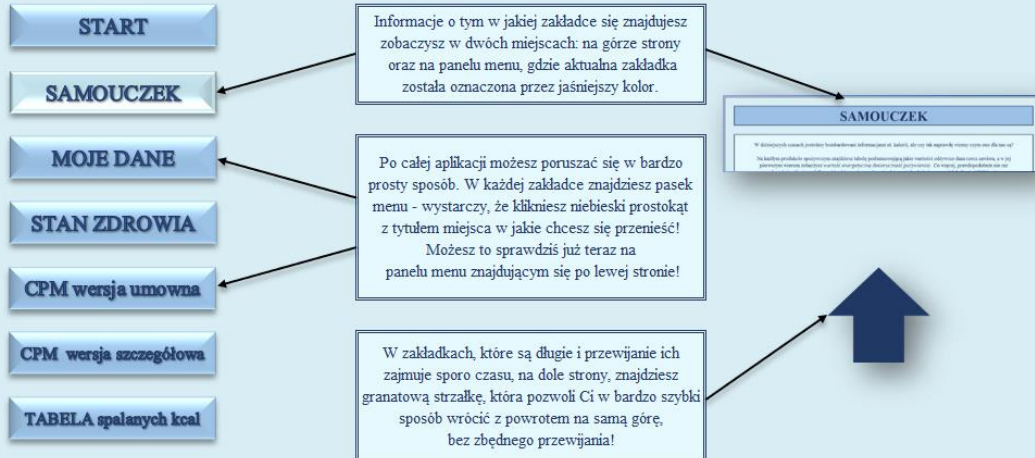
Jesteśmy niemalże terroryzowani tematyką kalorii, ale czy potrafimy odpowiedzieć sobie na pytania:

Jaka ilość kalorii jest dla mojego organizmu faktycznie za duża?
Jaką dokładną 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 planu Twojego 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 Twój DORADCĘ DIETETYCZNEGO, aby w pełni wykorzystać jego potencjał!

PORUSZANIE SIĘ PO APLIKACJI



MOJE DANE

W tej zakładce wpisz swoje dane. Na ich podstawie Twój DORADCA DIETETYCZNY wykona wszystkie 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.

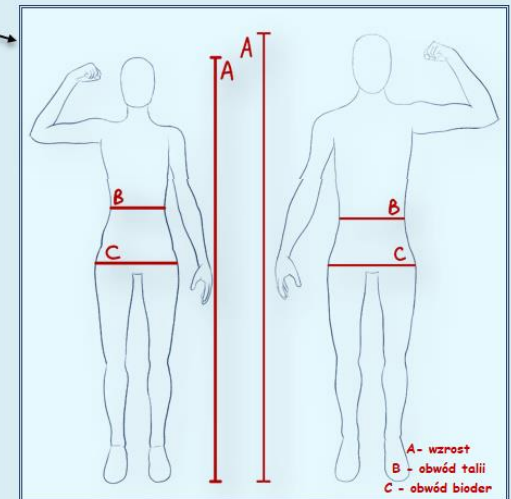
Płeć	Kobieta
Wiek (lata)	25
Masa ciała (kg)	100
Wzrost (cm)	170
Obwód talii (cm)	100
Obwód bioder (cm)	90

Po pierwsze, wybierz z rozwijanej listy swoją płeć.

Po drugie, wpisz lub za pomocą pokręćła zaznacz swój wiek.
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.

Następnie, zważ się i wpisz lub za pomocą paska przewijania oznacz swoją wagę (liczba całkowita lub dziesiętna).

Na koniec, 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

Płeć

Kobieta



Wiek (lata)

20



Masa ciała (kg)

65



Wzrost (cm)

167



Obwód talii (cm)

80



Obwód bioder (cm)

90



START

SAMOUCEK

MOJE DANE

STAN ZDROWIA

CPM

wersja umowna

CPM

wersja szczegółowa

TABELA

spalanych kcal

STAN ZDROWIA

BMI

23,31

Prawidłowa masa ciała

Dla Twojego wzrostu prawidłowa waga wg wskaźnika BMI wynosi pomiędzy: 51,6 a 69,5 kg

WHtR

0,48

Prawidłowa masa ciała

Dla Twojego wzrostu prawidłowy obwód talii wg wskaźnika WHtR wynosi pomiędzy: 76,9 a 81,9 cm

GRATULACJE! Jesteś w świetnej formie! Przejdź do dalszej części aplikacji i dowiedz się jaką dawkę kaloryczną powinnaś spożyć w ciągu dnia, aby utrzymać ten stan odżywienia!

BFP

27,17%

Twój poziom tkanki tłuszczowej mieści się w normie.

START

SAMOUCEK

MOJE DANE

STAN ZDROWIA

CPM
wersja umowna

CPM
wersja szczegółowa

TABELA
spalanych kcal

STAN ZDROWIA

BMI

18,34

Niedowaga

Dla Twojego wzrostu prawidłowa waga wg wskaźnika BMI wynosi pomiędzy: 53,5 a 72 kg

Do osiągnięcia prawidłowej masy ciała brakuje Ci 0,5 kg.

WHtR

0,41

Niedowaga

Dla Twojego wzrostu prawidłowy obwód talii wg wskaźnika WHtR wynosi pomiędzy: 78,2 a 90,1 cm

Do osiągnięcia prawidłowego obwodu łowia brakuje Ci 8,2 cm.

Twoje wskaźniki BMI i WHtR sugerują, że masz niedowagę! Powinieneś nabrać nieco masy. Przejdź do dalszej części aplikacji i dowiedz się jaką dawkę kaloryczną powinieneś spożyć w ciągu dnia aby przytyć!

BFP

10,41%

Twój poziom tkanki tłuszczowej jest zadziwiająco mały!

START

SAMOUCZEK

MOJE DANE

STAN ZDROWIA

CPM
wersja umowna

CPM
wersja szczegółowa

TABELA
spalanych kcal

STAN ZDROWIA

BMI

31,14

Otyłość I stopnia

Dla Twojego wzrostu prawidłowa waga wg wskaźnika BMI wynosi pomiędzy: 53,5 a 72 kg

Do osiągnięcia prawidłowej masy ciała brakuje Ci 18 kg.

WHtR

0,59

Otyłość

Dla Twojego wzrostu prawidłowy obwód talii wg wskaźnika WHtR wynosi pomiędzy: 78,2 a 83,3 cm

Do osiągnięcia prawidłowego obwodu łowia 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!

BFP

36,57%

Twój poziom tkanki tłuszczowej jest za duży!

Powyższe wskaźniki sugerują, że możesz zmagać się z otyłością. Według wskaźnika WHR jest to otyłość androidalna.

WHR

0,83

START

SAMOUCZEK

MOJE DANE

STAN ZDROWIA

CPM
wersja umowna

CPM
wersja szczegółowa

TABELA
spalanych kcal

W
E
R
S
J
A

U
M
O
W
N
A

PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII



Wzór

Harrisa – Benedicta

PPM

1737,0



WSPÓLCZYNNIK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Pamiętaj! Aktywność fizyczna jest tu rozumiana przez ogół czynności, które wykonujesz w ciągu dnia.
Tak więc poprzez aktywność "Bardzo małą, niemalże żadną" zostaniesz potraktowana/y 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 "Umiarkowana".



Aktywność fizyczna

umiarkowana / wysoka

PAL

1,8



CAŁKOWITA PRZEMIANA MATERII - wersja umowna



CPM

3126,7



Aby utrzymać swoją masę ciała dopilnuj aby Twój dzienny bilans kaloryczny był równy 3126,7 kcal.
Jeżeli chcesz schudnąć postaraj się ograniczyć codzienne spożycie produktów odżywczych do 2626,7 kcal.
Taka dawka zapewni bezpieczną, zdrową i skuteczną redukcję zbędnych kilogramów.
W przeciwnym wypadku - jeśli pragniesz nabrać parę kilogramów - zwiększ swoją dietę do 3626,7 kcal na dzień.
Pamiętaj, że minimalna ilość kalorii jaką musisz spożyć w ciągu dnia to 1737,1 kcal !

W
E
R
S
J
A

U
M
O
W
N
A

START

SAMOUCEK

MOJE DANE

STAN
ZDROWIA

CPM
wersja umowna

CPM
wersja szczegółowa

TABELA
spalanych kcal

W
E
R
S
J
A

S
Z
C
Z
E
G
Ó
Ł
O
W
A

PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII



Wzór

Harrisa – Benedicta

Harrisa – Benedicta
Mifflina

PPM

1737,0



PONADPODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII



W celu obliczenia Twojej dokładnej i sprecyzowanej całkowitej 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 go i zobacz ile kalorii na codzień średnio spalasz !



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
E
R
S
J
A

S
Z
C
Z
E
G
Ó
Ł
O
W
A

START

SAMOUCZEK

MOJE DANE

STAN
ZDROWIA

CPM
wersja umowna

CPM
wersja szczegółowa

TABELA
spalanych kcal

OPCJA 1

PRACA

SPECJALIZACJA	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL

PRZELICZNIK

DOM

AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL

CZAS WOLNY

AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL

SPORT

AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL

TRANSPORT

AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL

PRACA

SPECJALIZACJA	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
pokoówka lub gospodyni hotelowa		
policia, dokonująca aresztowań		
policia, kierowanie ruchem		
policia, prowadząca radiowóz		
praca biurowa		
praca fizyczna, niewielki wysiłek		
praca fizyczna, energiczny wysiłek		
praca fizyczna, umiarkowany wysiłek		

PRZELICZNIK

PRACA

SPECJALIZACJA	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
praca biurowa	480	0

Podaj liczbę minut jaką poświęciłeś na wykonywanie wybranego zawodu.

PRZELICZNIK

PRACA

SPECJALIZACJA	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
praca biurowa	480	840

PRZELICZNIK

DOM

AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
NAPRAWA DOMU			
OBOWIĄZKI DOMOWE			
TRAWNIK I OGROD			

Następnie przejdź do kolumny "OPIS SZCZEGÓŁOWY".

PRACA

SPECJALIZACJA	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
praca biurowa	480	840

PRZELICZNIK

DOM

AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
OBOWIĄZKI DOMOWE			
	aktywność kuchenna (np. gotowanie, sprzątanie), umiarkowany wysiłek		
	chodzenie / bieganie, zabawa z dzieckiem (dziećmi), energiczny wysiłek		
	chodzenie / bieganie, zabawa z dzieckiem (dziećmi), umiarkowany wysiłek		
	chodzenie i noszenie małego dziecka, ważącego mniej niż 6 kg		
	chodzenie i noszenie małego dziecka, ważącego 6 kg lub więcej		
	czyszczenie, zamiatanie, lekki wysiłek		
	czyszczenie, zamiatanie, umiarkowany wysiłek		
	gotowanie lub przygotowywanie posiłków, niewielki wysiłek		
	zajęło Ci wykonanie tej aktywności.		

	SPECJALIZACJA	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL	PRZELICZNIK
PRACA	praca biurowa	480	840	

	AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
DOM	OBOWIĄZKI DOMOWE	tywność kuchenna (np. gotowanie, sprzątanie), umiarkowany wysiłek	30	116
	OBOWIĄZKI DOMOWE	czyszczenie, zamiatanie, lekki wysiłek	30	81

	AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
CZAS WOLNY	PIELĘGNACJA	czesanie, mycie rąk, golenie, mycie zębów, nakładanie makijażu	15	35
	PIELĘGNACJA	prysznic	15	35
	PIELĘGNACJA	WC	5	11
	INNE	czytanie	30	46

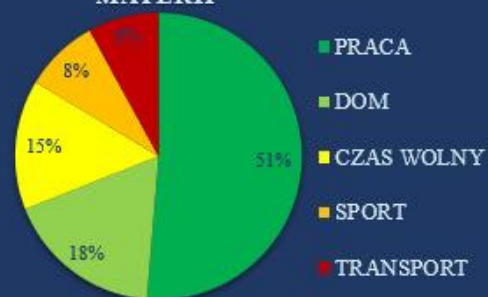
	AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
SPORT	ĆWICZENIA KONDYCYJNE	ćwiczenia w domu	20	89

	AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	CZAS (MIN)	SPALONE KCAL
TRANSPORT	CHÓD	spacer z psem	50	175
	ŚRODKI LOKOMOCJI	jazda autobusem lub pociągiem	30	46

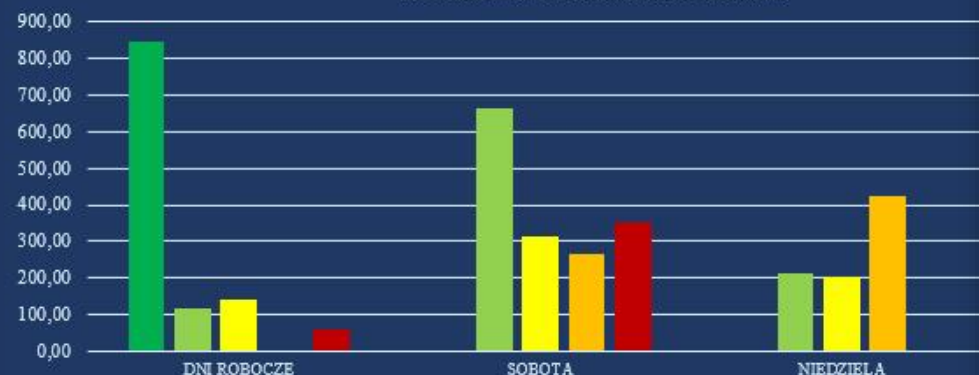
RAPORT

KATEGORIA AKTYWNOŚCI	SREDNIA LICZBA KALORII SPALONYCH NA DZIEŃ
PRACA	604
DOM	208
CZAS WOLNY	172
SPORT	99
TRANSPORT	94
Ponadpodstawowa przemiana materii	1178
Najwięcej kalorii spalasz w	PRACA

PONADPODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII



PONADPODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII W PODZIALE NA DNI TYGODNIA

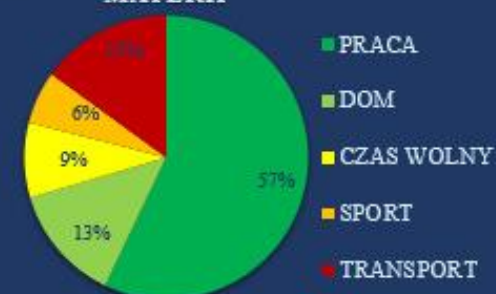


Aby utrzymać swoją masę ciała powinieneś pilnować by Twój bilans kaloryczny był poziomie 2704 kcal.
 Jeżeli chcesz schudnąć postaraj się ograniczyć swoje dzienne spożycie produktów odżywczych do 2200 kcal.
 Taka dawka zapewni bezpieczną, zdrową i skuteczną redukcję zbędnych kilogramów.
 W przeciwnym wypadku - jeśli pragniesz набраć parę kilogramów - zwiększ swoją dietę do 3204,9 kcal.
 Pamiętaj, że minimalna ilość kalorii jaką musisz spożyć w ciągu dnia to 1527,0735 kcal !

RAPORT

KATEGORIA AKTYWNOŚCI	LICZBA SPALONYCH KALORII NA DZIEŃ
PRACA	840
DOM	196
CZAS WOLNY	126
SPORT	89
TRANSPORT	221
Ponadpodstawowa przemiana materii	1471
Najwięcej kalorii spalasz w	PRACA

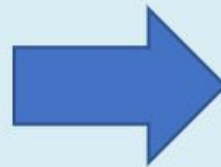
PONADPODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII



Aby utrzymać swoją masę ciała powinieneś pilnować by Twój bilans kaloryczny był poziomie 3184,4 kcal.
 Jeżeli chcesz schudnąć postaraj się ograniczyć swoje dzienne spożycie produktów odżywczych do 2684,4 kcal.
 Taka dawka zapewni bezpieczną, zdrową i skuteczną redukcję zbędnych kilogramów.
 W przeciwnym wypadku - jeśli pragniesz набраć parę kilogramów - zwiększ swoją dietę do 3684,4 kcal na dzień.
 Pamiętaj, że minimalna ilość kalorii jaką musisz spożyć w ciągu dnia to 1713,23 kcal !

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

Aktywność	DOM	CZAS WOLNY	SPORT	TRANSPORT	PRACA
	<input type="checkbox"/> NAPRAWA DOMU <input type="checkbox"/> OBOWIĄZKI DOMOWE <input type="checkbox"/> TRAWNIK I OGROD	<input type="checkbox"/> MUZYKA <input type="checkbox"/> PIELEGNACJA <input type="checkbox"/> WĘDKARSTWO I POLOWANIE <input type="checkbox"/> INNE	<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	<input type="checkbox"/> CHÓD <input type="checkbox"/> ŚRODKI LOKOMOCJI	<input type="checkbox"/> SPECJALIZACJA

Czas spalania (min)

30

Czy chcesz aby zakres kaloryczny został uwzględniony w tabeli?

☒ TAK

☐ NIE

Zakres kaloryczny

od

320

do

500

NR	AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	SPALANE KCAL
1	SPORTY WODNE	kajakarstwo, > 3 m/s, energiczny wysiłek	406
2	SPORTY WODNE	piłka wodna	325
3	SPORTY WODNE	pływanie, styl klasyczny, trening lub zawody	335
4	SPORTY WODNE	pływanie, styl motylkowy	449
5	SPORTY WODNE	wioślarstwo	390

START

SAMOUCEK

MOJE DANE

STAN
ZDROWIA

CPM
wersja umowna

CPM
wersja szczegółowa

TABELA
spalanych kcal

TABELA spalanych kalorii

Aktywność	DOM	CZAS WOLNY	SPORT	TRANSPORT	PRACA
	<input type="checkbox"/> NAPRAWA DOMU <input type="checkbox"/> OBOWIĄZKI DOMOWE <input type="checkbox"/> TRAWNIK I OGROD	<input type="checkbox"/> MUZYKA <input type="checkbox"/> PIELEGNACJA <input type="checkbox"/> WĘDKARSTWO I POLOWANIE <input type="checkbox"/> INNE	<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	<input type="checkbox"/> CHÓD <input type="checkbox"/> ŚRODKI LOKOMOCJI	<input type="checkbox"/> SPECJALIZACJA

Czas spalania (min)

30

Czy chcesz aby zakres kaloryczny został uwzględniony w tabeli?

☐ TAK

☒ NIE

Zakres kaloryczny	od	do
	520	550

NR	AKTYWNOŚĆ	OPIS SZCZEGÓŁOWY	SPALANE KCAL
1	SPORTY WODNE	aqua aerobik	179
2	SPORTY WODNE	aqua jogging	319
3	SPORTY WODNE	kajakarstwo, > 3 m/s, energiczny wysiłek	406
4	SPORTY WODNE	kajakarstwo, 1-2 m/s, niewielki wysiłek	91
5	SPORTY WODNE	kajakarstwo, 2-3 m/s, średni wysiłek	189
6	SPORTY WODNE	łódź wiosłowa	130

START

SAMOUCEK

MOJE DANE

STAN
ZDROWIA

CPM
wersja umowna

CPM
wersja szczegółowa

TABELA
spalanych kcal



DORADCA DIETETYCZNY



Maja Mazur