Manuál inSPORTline
E - výživa (Zákaznická sekce)

OBSAH:

1. ÚVOD
2. VSTUP DO ZÁKAZNICKÉ SEKCE
3. VÝŽIVOVÝ PLÁN
3.1 Měsíční zobrazení
3.2 Týdenní zobrazení
3.2.1 Vstupní dotazník
3.2.2 Nutriční hodnoty
3.3 Denní zobrazení
4. MŮJ VÝŽIVOVÝ DENÍK
5. KOMENTÁŘ TRENÉRA
6. KOMUNIKÁTOR
7. ZMĚNA OSOBNÍCH ÚDAJŮ

1. Úvod

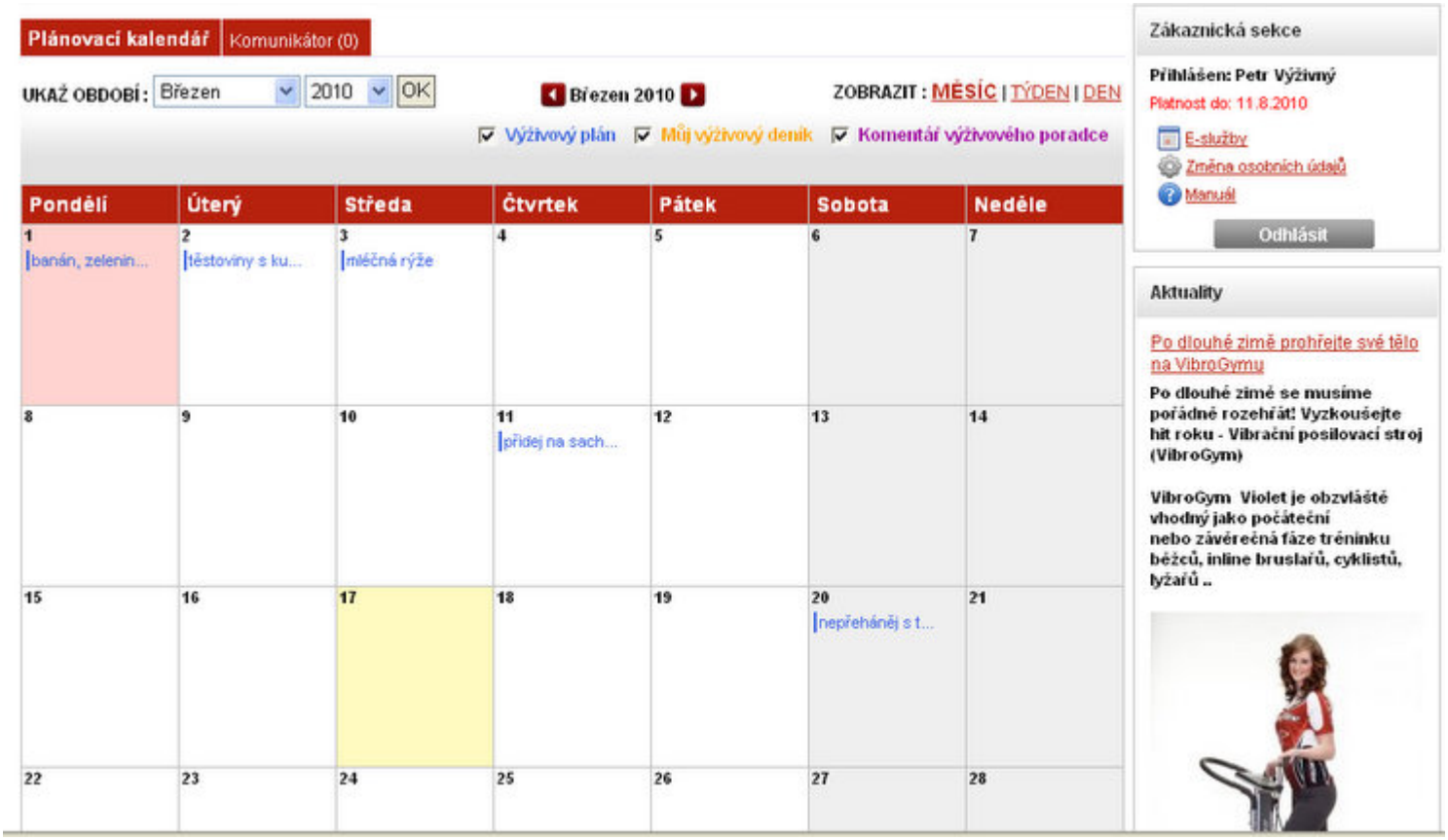
Vážená zákaznice, vážený zákazníku,

velmi nás těší, že jste zahájil/a spolupráci s naší společností. Pro dosažení Vašich vytyčených cílů v oblasti úpravy složení těla či zvýšení fyzické výkonnosti je nezbytné poskytnout výživovému poradci nezbytné informace, na základě kterých Vám bude schopen vypracovat konkrétní stravovací plán.
V úvodní fázi vyplníte vstupní výživový dotazník, který si stáhnete v souboru xls - excel (viz týdenní záznam).
Poté známe již Vaše cíle, genetické faktory, antropometrické údaje, zdravotní stav, historii vývoje hmotnosti, náhled na Váš denní režim, stravovací a pohybové zvyklosti.
Pro Vašeho nutričního poradce je velmi přínosné, pokud mu poskytnete další, zpřesňující informace týkající se stravy. Abychom Vám byli schopni zaslat individuální doporučení pro úpravu jídelníčku, potřebujeme znát Vaši současnou situaci – frekvenci, kvantitu a kvalitu konzumované stravy.
Pomocí denních záznamů o stravě a cvičení, získáme přehled o množství přijímané energie, jednotlivých živin, tekutin a dalších nutričních ukazatelů. Zajímá nás také Váš aktuální energetický výdej, který lze pomocí souboru též vypočítat.
Důležitá poznámka. První týden naší spolupráce je týdnem „poznávacím“. Po dobu sedmi dnů, praktikujte své stravování a pohybové aktivity tak, jako bychom se „vůbec neznali“. Jde o to, pouze zachytit Váš stávající jídelníček a fyzickou aktivitu. *Snažte se po dobu prvního týdne stravovat a pohybovat stále stejně - tak, jak tomu bylo v uplynulých týdnech.* ***Nic neměňte!*** *Pokud byste se snažil/a svoji stravu a pohyb vědomě upravovat (např. za účelem hubnutí, či přibírání), získal by Váš poradce zkreslené informace, na základě kterých by vytvářel nepřesná doporučení.*
V úvodu spolupráce si přes komunikátor domluvíte z dietologem první konzultaci přes Skype, kde se dozvíte více informací.

2. VSTUP DO ZÁKAZNICKÉ SEKCE

Pro vstup do zákaznické sekce zadejte LOGIN a HESLO (přihlašovací jméno a heslo, které jste zadávali při vyplňování formuláře při registraci). Klikněte na tlačítko PŘIHLÁSIT a systém vás přihlásí.

Po přihlášení do zákaznické sekce se Vám zobrazí měsíční kalendář s výživou.



Vlevo nahoře vidíte:

- ***plánovací kalendář:*** po kliknutí se vždy dostanete do měsíčního kalendáře
- ***komunikátor:*** slouží pro komunikaci mezi Vámi a dietologem

Zleva pod plánovacím kalendářem a komunikátorem vidíte:

- ***ukaž období*** - zde si najdete aktuální měsíc a rok a potvrdíte ok
- ***měsíc*** - ukazuje měsíc, ve kterém je kalendář zobrazen (šipkami si můžete přesouvat na předchozí nebo následující měsíc)
- ***zobrazit: měsíc, týden, den*** - slouží pro zobrazení měsíčního , týdenního a denního záznamu
- ***zákaznická sekce*** - zde je uvedeno Vaše jméno, datum platnosti programu, e-služby (po kliknutí se dostanete do měsíčního kalendáře), změna osobních údajů (zde si můžete měnit své osobní údaje), manuál, který nyní čtete a možnost odhlásit se ze zákaznické sekce

Vpravo nad kalendářem vidíte:

- ***výživový plán -*** záznamy označené *modrou barvou*, znamená seznam jídelníčku, který dostanete od dietologa
- ***můj výživový deník*** **-** záznamy označené *žlutou barvou* znamenají poznámky o skladbě jídelníčku od Vás, které si píšete do výživového deníku
- **komentář výživového poradce** - záznamy označené *fialovou* barvou znamenají komentáře dietologa k jednotlivým Vašim záznamům

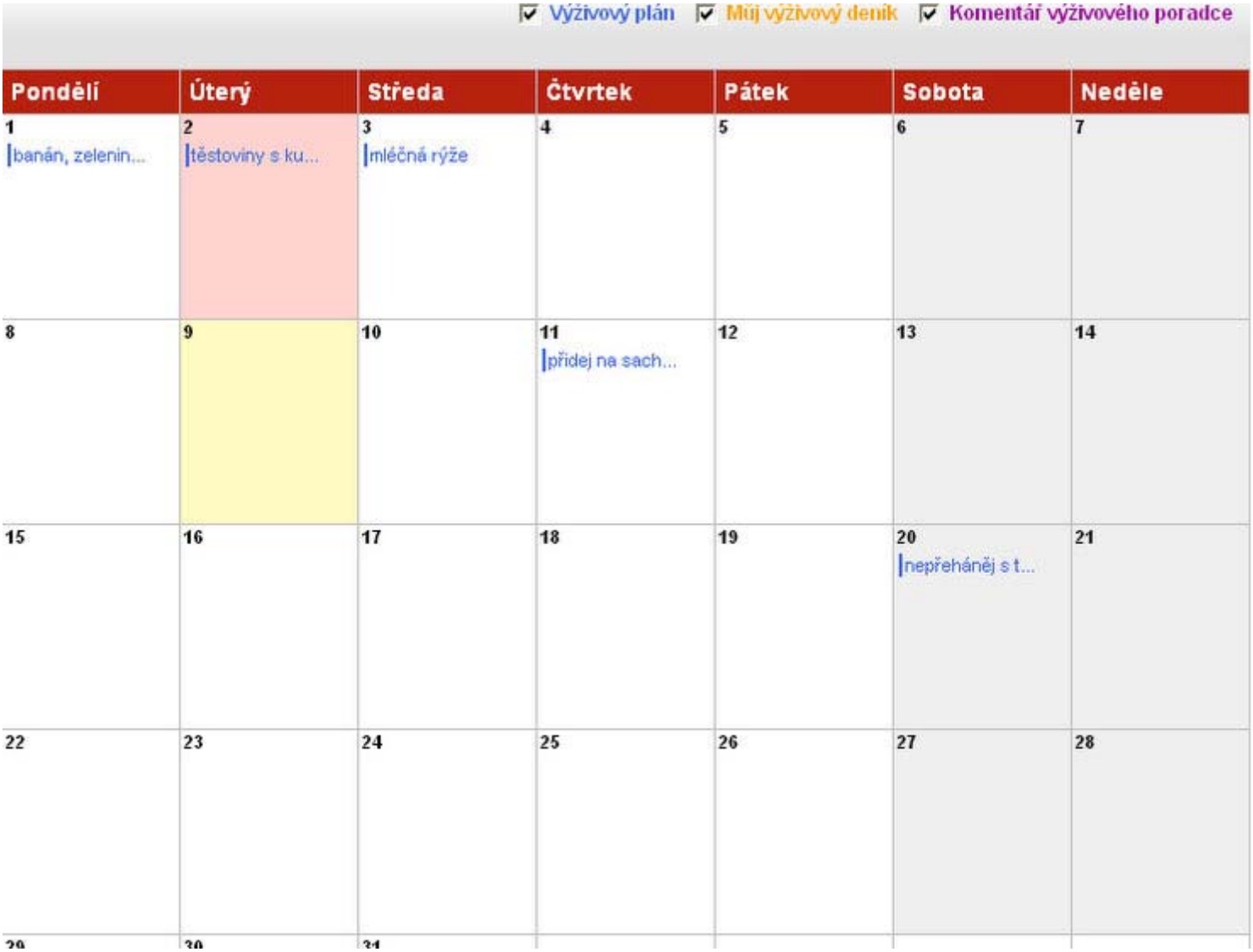
3. VÝŽIVOVÝ PLÁN

Jedná se o výživový plán, který Vám píše dietolog - najdete zde základní pokyny. Výživový plán můžete vidět v měsíční, týdenním a denním zobrazení.

První týden z důvodů analýzy Vašich stravovacích návyků dietolog zjišťuje Vaše stravovací návyky, proto nebude mít ve výživovém plánu žádné poznámky. Důležité abyste podali v prvním týdnu přesné informace o Vašem jídelníčku viz. můj výživový deník.

Na základě Vašich stravovacích návyků a detailně popsaného dotazníku (viz.3.2.1. vstupní dotazník) Vám výživový poradce napíše první jídelníček.

3.1 Měsíční zobrazení



Po přihlášení do systému vždy vidíte kalendář s aktuálním měsícem. Dny jsou označené bílou (pracovní) a šedou barvou (víkendy). Vidíte zde přehledně všechny dny se základním popisem tréninku, také zde vidíte od druhého týdne základní jídelníček, který vás čeká. Pohybem myši libovolný den změní barvu na světle červenou a zobrazí se Vám záznam tréninku. Z měsíčního přehledu se kliknutím na určitý den dostanete jednoduše do konkrétního záznamu dne.

Nad tabulkou je umístěno datum, po jehož nastavení a stisknutí tlačítka OK vstoupíte do Vámi zvoleného měsíce (do aktuálního dne se rovněž dostanete kliknutím na pole příslušného dne přímo v kalendáři).

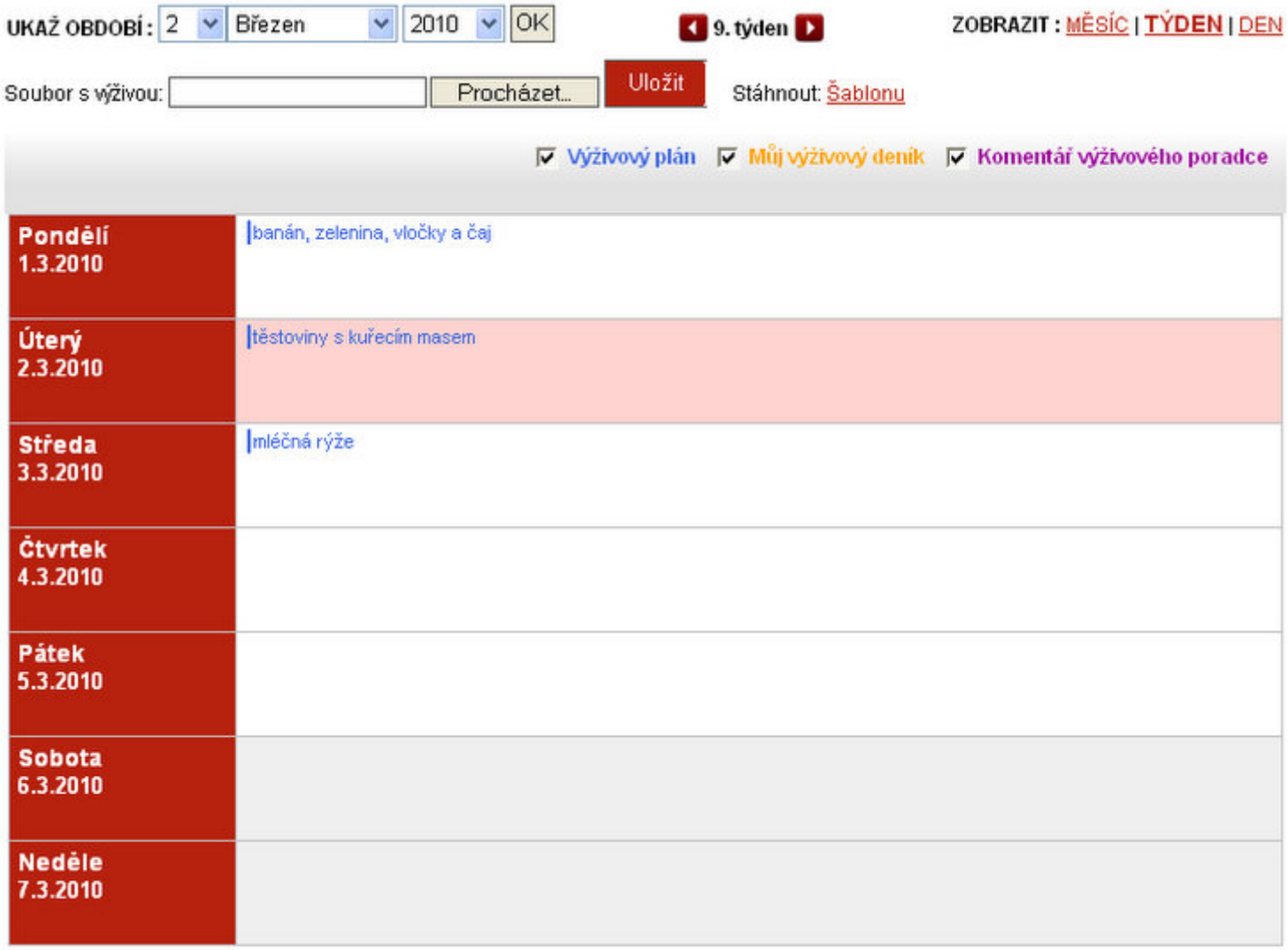
Uprostřed vidíte aktuální měsíc, červenými šipkami se můžete libovolně pohybovat v měsících vpřed a zpět, rychle si tak můžete projít Vaší historii. Dále vidíte měsíční, týdenní a denní zobrazení.

Dále si máte možnost vybrat, zda v měsíčním náhledu chcete vidět pouze tréninkový plán, tréninkový deník, komentář od trenéra nebo úplně vše. Kliknutím na jednotlivá okénka si vyberete jaké zobrazení chcete vidět.

3.2. Týdenní zobrazení

Kliknutím na slovo TÝDEN se Vám zobrazí aktuální týdenní kalendář. Z týdenního náhledu se rovněž dostanete kliknutím na pole do příslušného dne.

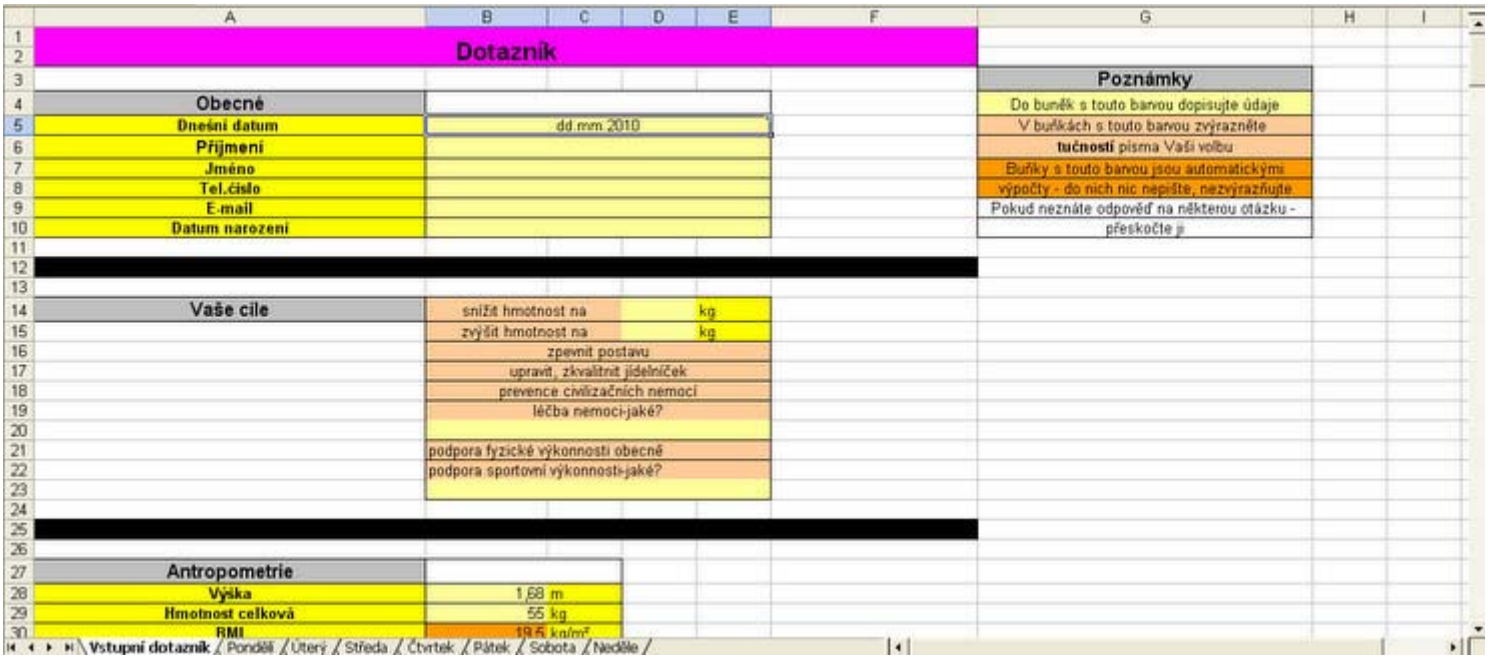
Důležité: Nad týdenním zobrazení vidíte možnost stáhnout šablonu a nahrát soubor s výživou. Šablonu si stáhnete do svého počítače a pečlivě vyplníte (dotazník a nutriční hodnoty). Soubor budete vždy na konci týdne nahrávat.



3.2.1. Vstupní dotazník

DŮLEŽITÉ!!!!

V šabloně je hned na první stránce uložen vstupní dotazník, který pečlivě vyplňte. Tento dotazník vyplňujete POUZE jednou, a to na konci prvního týdne, kdy budete poprvé nahrávat soubor do systému. Pro další týdny již není nutné tento dotazník vyplňovat. Další týdny vyplňujete pouze dny.



	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1									
2		Dotazník							
3							Poznámky		
4	Obecné						Do buněk s touto barvou dopisujte údaje		
5	Dnešní datum	dd.mm.2010					V buňkách s touto barvou zvýrazněte		
6	Příjmení						tučností písma Vaši volbu		
7	Jméno						Buňky s touto barvou jsou automatickými		
8	Tel.číslo						výpočty - do nich nic nepište, nezvýrazňujte		
9	E-mail						Pokud neznáte odpověď na některou otázku -		
10	Datum narození						přeskočte ji		
11									
12									
13									
14	Vaše cíle	snížit hmotnost na			kg				
15		zvýšit hmotnost na			kg				
16		zpevnit postavu							
17		upravit, zkvalitnit jídelníček							
18		prevence civilizačních nemocí							
19		léčba nemocí-jaké?							
20									
21		podpora fyzické výkonnosti obecně							
22		podpora sportovní výkonnosti-jaké?							
23									
24									
25									
26									
27	Antropometrie								
28	Výška	1,68 m							
29	Hmotnost celková	55 kg							
30	BMI	19,5 kg/m²							

Vstupní dotazník / Pondělí / Úterý / Středa / Čtvrtek / Pátek / Sobota / Neděle /

3.2.2. Nutriční hodnoty:

V souboru xls - excel vidíte kromě vstupního dotazníku také seznam dnů.

Seznam dnů slouží pro jednotlivé nahrávání nutričních hodnot. Hodnoty pečlivě denně zaznamenávejte a vždy na konci týdne, po posledním jídle, nahrajte. Hodnoty slouží pro dietologa pro výpočet Vašich nutričních hodnot.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P
1	1.den v	dd.mm.2010														
2				1.jídlo		2.jídlo		3.jídlo		4.jídlo		5.jídlo		6.jídlo		7.jídlo
3	Typická porce	Potravina	Ener	Množ		Množ		Množ		Množ		Množ		Množ		Množ
4			[kcal]	[g,ml]		[g,ml]		[g,ml]		[g,ml]		[g,ml]		[g,ml]		[g,ml]
5																
6	1 ks = 100 g	Actimel bílý 0% tuku	32,9													
7	1 ks = 100 g	Actimel bílý slazený 1,7% tuku	87,7													
8	1 ks = 100 g	Actimel ovocný	93,6													
9	1 ks = 100 g	Actimel ovocný malina-brusinka	71,1													
10	1 dávka = 20 ml	aminokyseliny BCAA tekuté	84													
11	1 dávka = 2 tbl	aminokyseliny - tablety	321													
12		ananas	47,4													
13	1 porce = 100 g	angrešt	47,6													
14		arašídy	595													
15		artyčoky	20,9													
16		aspik	31,3													
17		aspikové misky	132,9													
18		avokádo	227,1													
19	1 plátek = 40-50 g	bábovka - průměr	380													
20	1 ks = 220 g	bageta - kuřecí kousky	294,4													
21	1 ks = 220 g	bageta - šunka bramborový salát	302,1													
22	1 ks = 200 g	bageta plněná průměr	297,5													
23	1 ks = 120 g	bageta suchá	302,1													
24		Baileys	320													
25	1 ks střední oloupaný = 100 g	banán	99,6													
26		banán sušený	331,8													
27		banány v čokoládě	432,4													
28		Becherovka	290													
29	1 ks = 33 g	bílek	47,3													
30	1 lžička = 2,5 g	bílek sušený	351,2													
31	1 balení = 176 g	bonboniera - kaštany	574,5													

Vstupní dotazník / **Pondělí** / Úterý / Středa / Čtvrtek / Pátek / Sobota / Neděle

Vysvětlivky:

- **sloupec A-** znamená typickou porci pro danou potravinu (pokud nebudete znát přesnou gramáž potravin (zjištěnou z obalu, či vážením), můžete u některých položek využít příkladů typických velikostí porcí)

- **sloupec B**- obsahuje název potraviny, kterou vyhledáte v seznamu (potraviny jsou seřazeny podle abecedy, nenaleznete-li v databázi přesně tu potravinu, kterou jste zkonzumovali, připodobněte ji té nejpodobnější v nabídce

- **sloupec C**-znamená kalorické hodnoty (kcal/100g potraviny) – jen pro Vaši informaci

- **sloupce D,F,H,J,L,N,P-** znamenají jednotlivá jídla

1. krok - sloupec D: zapište údaje o množství všech potravin zkonzumovaných v rámci **1. jídla** (nezapomeňte na vodu a ostatní nápoje)
2. krok - sloupec F: zapište údaje o množství všech potravin zkonzumovaných v rámci **2. jídla**
3. krok - sloupce H, J, L, N, P: zapište údaje o množství všech potravin zkonzumovaných v rámci **3. až 7 jídla**

Pozor! Potraviny k jednotlivým jídlům (1.-7.) je třeba rozepsat zvlášť do jednotlivých sloupců (D, F, H, J, L, N, P) - odděleně. Pokud byste potraviny požité v rámci 2. či jiného jídla zapsali do sloupce D, nezjistíme, kolik energie a živin jste získali právě v 2. jídle.

(jednotlivé jídla znamenají např. snídaně, svačiny, obědy a večeře)

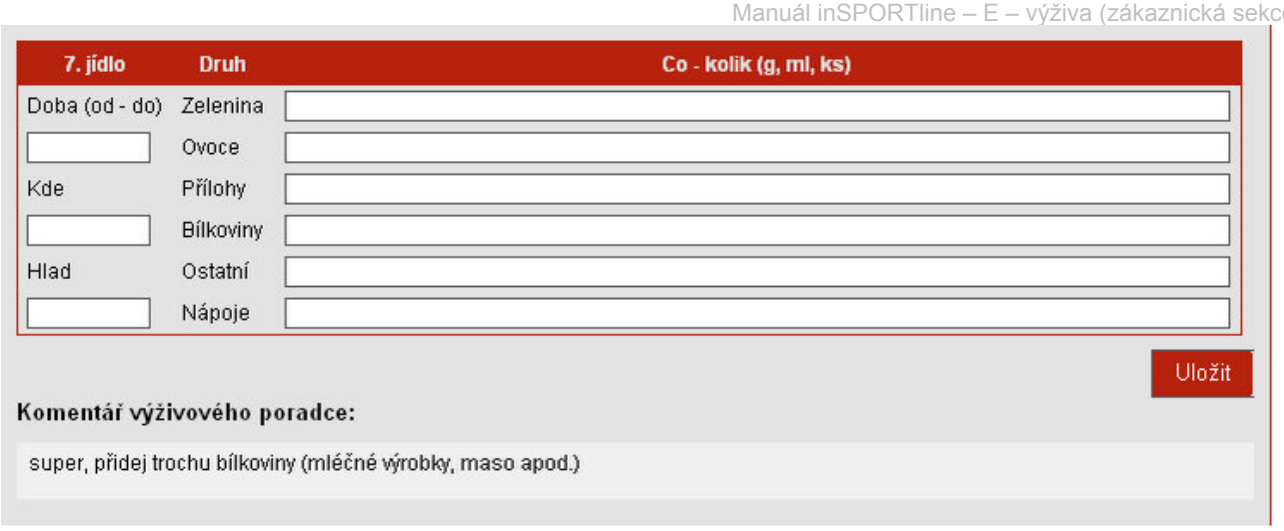
Každý další týden si stáhněte soubor „šablona“ znovu, nebo vymažte údaje s předešlého týdne. Zadávejte hodnoty do tabulky a nahrajte vždy na konci týdne do toho konkrétního týdne (týdenní zobrazení v zákaznické sekci), pro který jste tabulky vyplňovali. Soubor již posílejte bez vyplněného dotazníku.

3.3. Denní zobrazení

Kliknutím na tlačítko DEN se vám zobrazí aktuální den. Pomocí ukazatele v levém rohu si můžete vybrat jakýkoli den, na který se chcete podívat, a kliknutím na tlačítko OK se do něj dostanete. Do aktuálního dne se dostanete také z celkového měsíčního nebo týdenního přehledu, kliknutím v poli dne na konkrétní den.

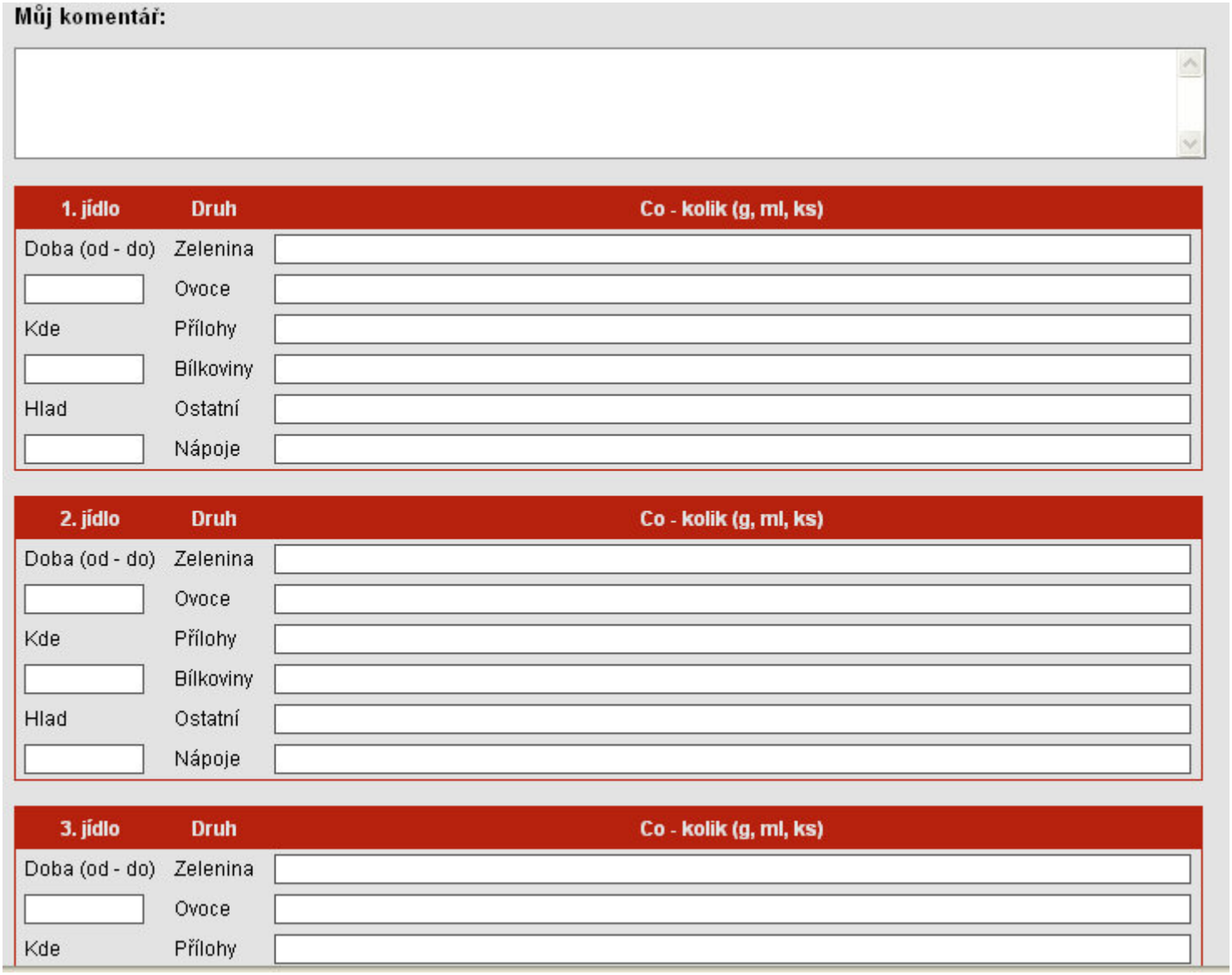
V denním zobrazení vidíte 3 tabulky:

- První tabulka **VÝŽIVOVÝ PLÁN** Vám ukazuje aktuální jídelníček, který Vám doporučuje dietolog
- Druhá tabulka **MŮJ TRÉNINKOVÝ DENÍK** slouží pro Vaše poznámky
- Třetí tabulka **KOMENTÁŘ VÝŽIVOVÉHO PORADCE** slouží jako zpětná vazba od dietologa



4. MŮJ VÝŽIVOVÝ DENÍK

Tato sekce slouží pro Vás k zapisování Vašich nutričních údajů.



Sekce obsahuje tabulku (můj komentář) k zapisování Vašich poznámek.

Dále vidíte jednotlivé tabulky jídel 1-7. Do záznamu vpisujete jednotlivé druhy potraviny:

Doba: *napište dobu od kdy do kdy jste danou jídlo konzumovali*
Kde: *napište místo, kde jste konzumovali jídlo (doma, v práci apod.)*
Hlad: *napište jaký jste měli hlad (malý,střední,velký, pouze chuť)*
Zelenina: *napište zkonzumovanou zeleninu a přibližnou hodnotu (najdete na obalu, vážením, typické velikosti porcí jsou uvedený v tabulce v xls soubrou - excelu)*
Ovoce: *napište zkonzumované ovoce a přibližnou hodnotu*
Přílohy: *napište zkonzumovanou přílohu (rýže, těstoviny, brambory apod.) a přibližnou hodnotu*
Bílkoviny: *napište zkonzumované bílkoviny (maso, mléčné výrobky apod.) a přibližnou hodnotu*
Ostatní: *napište zkonzumované potraviny, které nejsou uvedeny (polévky,omáčka, cukrovinky apod.) a přibližnou hodnotu*
Nápoje: *napište zkonzumované nápoje a přibližnou hodnotu*

Po vyplnění údajů klikněte na ULOŽIT !

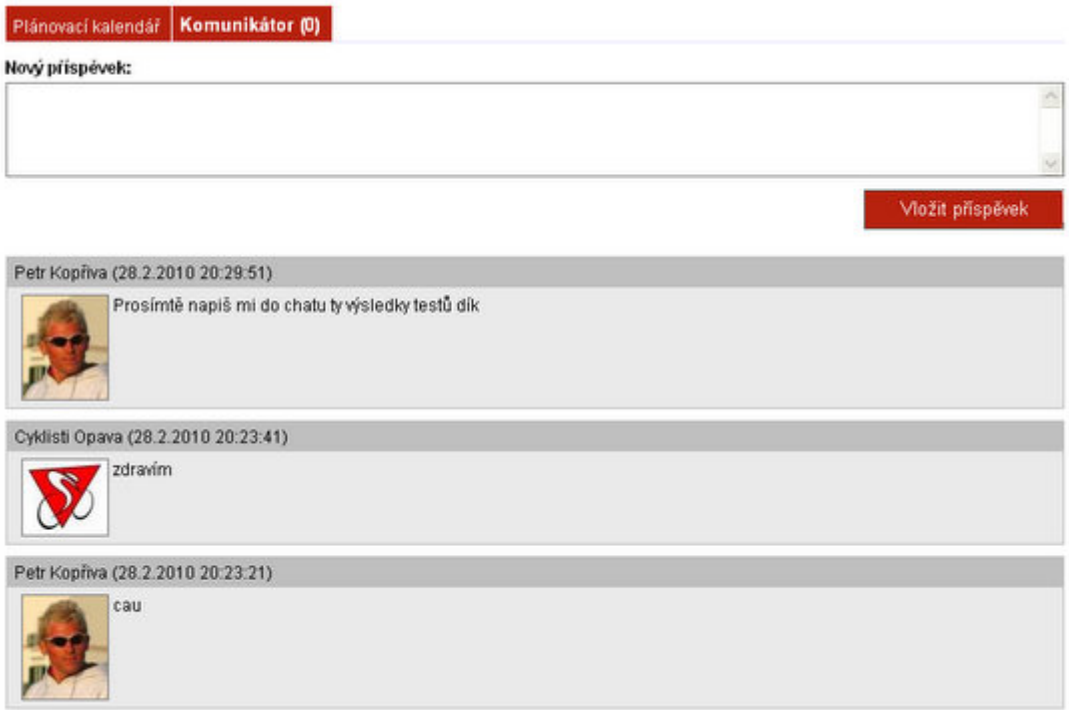
5. KOMENTÁŘ VÝŽIVOVÉHO PORADCE

Tato sekce slouží jako zpětná vazba. Dietolog zapisuje komentář na Váš aktuální výživový záznam.

6. KOMUNIKÁTOR

Komunikátor je komunikačním prostředím mezi dietologem či trenérem a klientem.

Po kliknutí na komunikátor se Vám zobrazí textové pole, kde můžete psát vzkazy a pro trenéra nebo dietologa.



Do textového pole zapíšete dotaz. Poté zašlete dietologovi prostřednictvím tlačítka vložit příspěvek.

Váš dotaz vidíte pod textovým oknem s aktuální hodinou, datem a dnem, odpověď trenéra se vždy uloží pod váš dotaz v poli. Informaci, že vám přišla nová zpráva vidíte v levém horním rohu v závorce. *K*omunikátor *(1)*

7. ZMĚNA OSOBNÍCH ÚDAJŮ

V sekci změna osobních údajů (vpravo nahoře) může měnit své jednotlivé údaje a přidat si fotografii pro komunikaci s trenérem.

Zde si můžete měnit Vaše kontaktní údaje, fakturační údaje, dodací údaje, změnit nebo vložit portrét a změnit heslo pro přihlášení do zákaznické sekce.