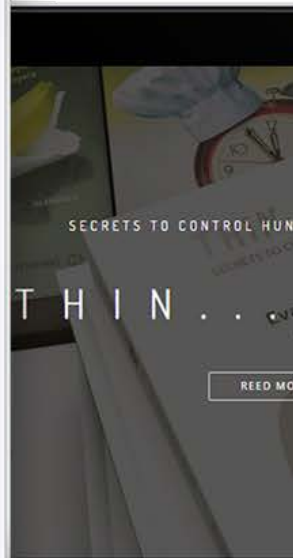




## ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ DIET COACHING

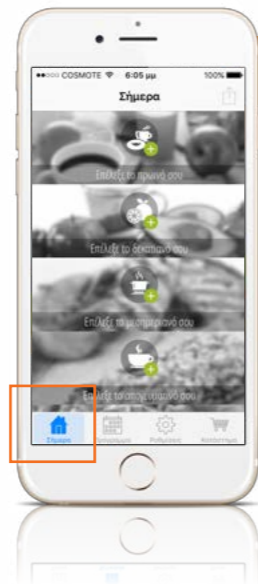


Ακολουθήσε ένα προς ένα τα ακόλουθα βήματα για να κατανοήσεις πλήρως τις δυνατότητες της εφαρμογής. Όσο θα προχωράνε τα βήματα, θα σου αποκαλύπτονται όλο και περισσότερα εργαλεία για την ορθή χρήση και κατανόηση της.



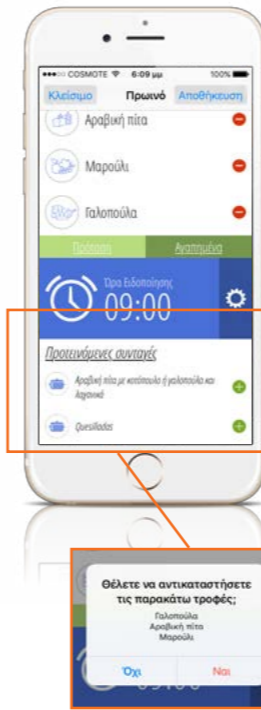
01

Ξεκινώντας η εφαρμογή σου ζητάει να προσθέσεις κάποια προσωπικά στοιχεία όπως ύψος, βάρος, δραστηριότητα.



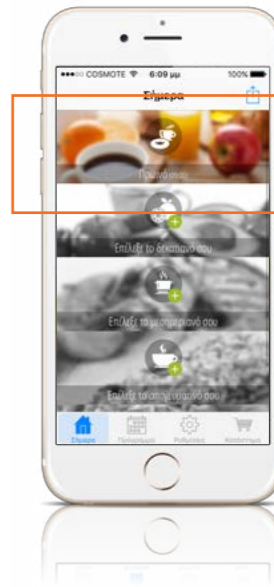
02

Στη συνέχεια πάτησε στο κάτω μέρος της οθόνης την επιλογή «Σήμερα» και θα ανοίξει το κεντρικό μενού για τη δημιουργία του μενού της πρώτης σου ημερήσιας διατροφής. Το φόντο είναι ασπρόμαυρο και με κάθε επιλογή που θα ολοκληρώνεις σωστά, αυτό θα χρωματίζεται.



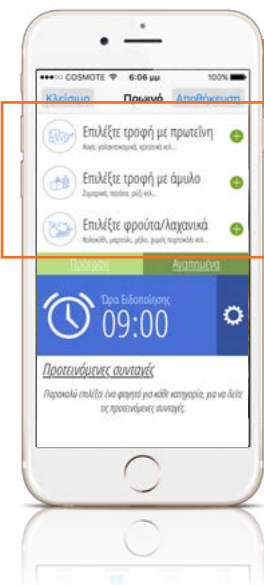
03 E

Καθώς επιλέγεις ένα προς ένα τα «φαγητά - τρόφιμα» από κάθε διαφορετική στήλη προκειμένου να συμπληρώσεις την «3άδα», μόλις ολοκληρώσεις τις προτιμήσεις σου, υπάρχει το ενδεχόμενο, η εφαρμογή να σου προτείνει κάτω από τη γαλάζια μπάρα με το «ρολόι» κάποιες «συνταγές - προτάσεις» που είναι διαθέσιμες με βάση τα υλικά που επέλεξες. Αν επιλέξεις κάποια από τις προτεινόμενες συνταγές, πάτησε στη συνέχεια «Αποθήκευση» στην ερώτηση που θα εμφανισθεί στην οθόνη σου «Θέλετε να αντικαταστήσετε τις παρακάτω τροφές;» (εννοώντας αυτές που ήδη είχατε επιλέξει πιο πριν). Αν απαντήσεις θετικά «Ναι» θα εμφανιστεί στην οθόνη σου η συνταγή που επέλεξες. Αν απαντήσεις «Όχι» συνεχίζεις κανονικά με βάση τις επιλογές από τις λίστες.



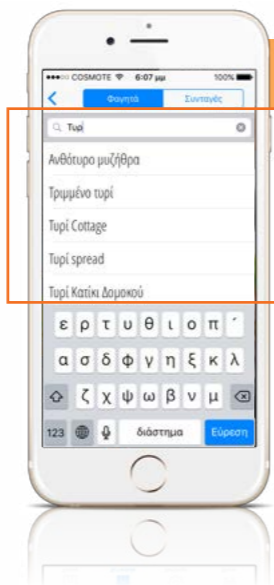
03 F

Εφόσον ολοκληρώσεις τις επιλογές σου πάτησε τη λέξη «Αποθήκευση» και αυτόματα θα μεταφερθείς στο κεντρικό μενού όπου η πρώτη μπάρα «Πρωινό» είναι πια έγχρωμη.



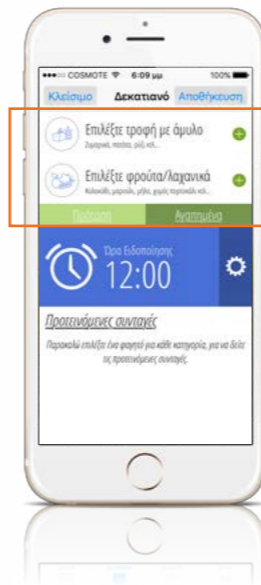
03 A

Πάτησε την επιλογή «Επέλεξε το πρωινό σου» και θα ανοίξει μια λίστα με 3 επιλογές τις οποίες αφού ολοκληρώσεις σωστά θα έχεις σχηματίσει το πρώτο πλήρες γεύμα της ημέρας. Στόχος σου η δημιουργία της πρώτης 3άδας τροφών που απαιτούνται για ένα υγιεινό και θρεπτικό πρωινό.



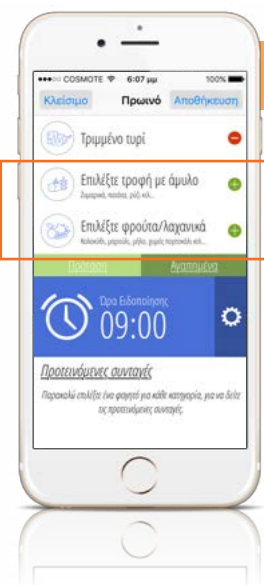
03 B

Πάτησε την επιλογή «Επέλεξε τροφή με πρωτεΐνη» και διάλεξε οποιοδήποτε τρόφιμο από τη λίστα που θα ανοίξει στην οθόνη σου. Μπορείς επίσης να πληκτρολογήσεις στην γραμμή εύρεσης, στο επάνω μέρος της οθόνης το τρόφιμο που τυχόν έχεις διαθέσιμο, πχ στην επιλογή «Επέλεξε τροφή με άμυλο» αν γράψεις τα αρχικά της λέξης παξ... θα εμφανισθούν όλες οι διαθέσιμες επιλογές για παξιμάδια.



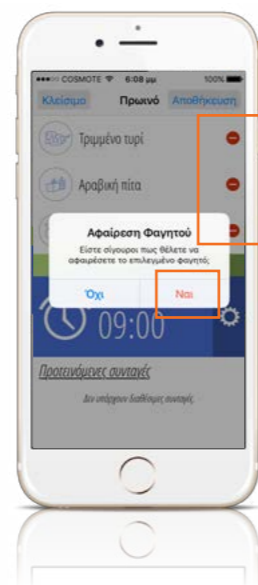
04 A

Πάτησε την επόμενη ασπρόμαυρη μπάρα «Επέλεξε το δεκατιανό σου». Εδώ θα χρειαστεί να δημιουργήσεις μια «2άδα» από μια τροφή με «άμυλο» και μια επιλογή από «φρούτα/λαχανικά» ώστε το ενδιαμέσο μικρό γεύμα να είναι ικανό να διατηρήσει την ενέργειά σου σε ικανοποιητικά επίπεδα μέχρι το επόμενο γεύμα. Ξεκίνησε τη διαδικασία να επιλέξεις μια «τροφή με άμυλο» και μια επιλογή «φρούτα/λαχανικά» ώστε να δημιουργήσεις το πρώτο ενδιαμέσο μικρό γεύμα δηλαδή το «δεκατιανό» σου. Η εφαρμογή είναι σχεδιασμένη με συγκεκριμένο τρόπο ώστε να σου προτείνει κάθε φορά τρόφιμα που ταιριάζουν στην ιδιοσυγκρασία του Μεσογειακού τρόπου διατροφής. Πριν προχωρήσεις την επιλογή τροφίμων με τη διαδικασία που περιγράφηκε παραπάνω ας δούμε ένα διαφορετικό εργαλείο...



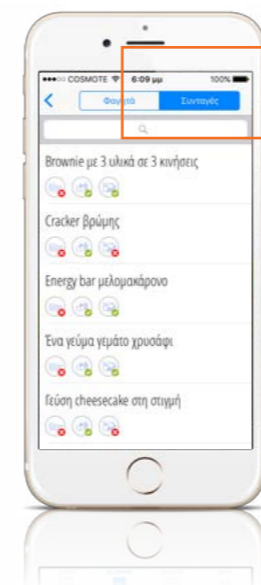
03 C

Ακολουθήσε την ίδια διαδικασία ολοκληρώνοντας με τις επιλογές από τις δυο λίστες που απομένουν με μια επιλογή «τροφή με άμυλο» και μια επιλογή «φρούτα/λαχανικά»



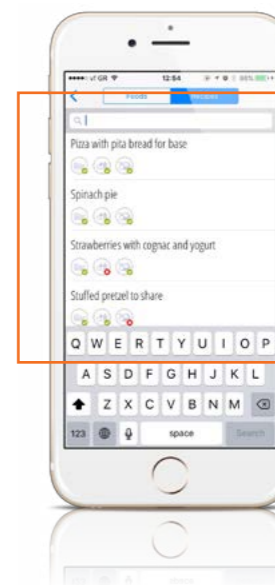
03 D

Αν κάποια από τις επιλογές που έκανες δεν σε ικανοποιεί πάτησε το κόκκινο εικονίδιο και στην φράση «Αφαίρεση Φαγητού» επέλεξε «Ναι» και ξεκίνησε πάλι την αναζήτηση μιας νέας επιλογής.



04 B

Ένας εναλλακτικός τρόπος σχεδιασμού ενός γεύματος σου παρέχεται αξιοποιώντας τη δυνατότητα της επιλογής κάποιας από τις αποθηκευμένες συνταγές που υπάρχουν ήδη εγκατεστημένες με την λήψη της εφαρμογής. Για παράδειγμα στην επιλογή «τροφή με άμυλο» εκτός από τη δυνατότητα επιλογής «Φαγητά» υπάρχει δίπλα και η επιλογή «Συνταγές»



04 C

Επιλέγοντας «Συνταγές» εμφανίζεται μια λίστα με προτάσεις γευμάτων και ολοκληρωμένες ιδέες για ένα πλήρες και γευστικό «δεκατιανό».



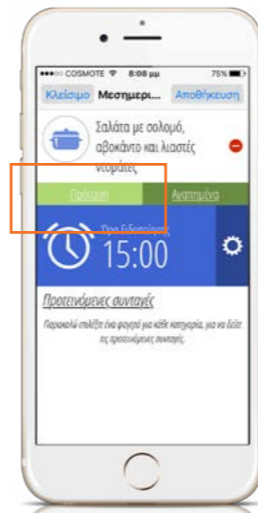
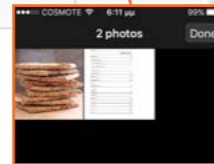
## 04 D

Επιλέγοντας οποιαδήποτε από τις προτάσεις, στη συνέχεια η εφαρμογή είτε θα σου ζητήσει να συνεχίσεις με την προσθήκη του τροφίμου που λείπει ώστε να ολοκληρωθεί η «2άδα» είτε θα κάνεις αποθήκευση τη συνταγή-πρόταση και θα ολοκληρώσεις δίνοντας έγχρωμο φόντο και στη μπάρα του «δεκατιανού».



## 04 E

Έχοντας επιλέξει μια συνταγή-πρόταση (σε οποιαδήποτε από τις 5 βασικές μπάρες γευμάτων) πατώντας ξανά πχ την ήδη έγχρωμη επιλογή «δεκατιανού» εμφανίζεται στο επάνω μέρος η εικόνα ενός «σκεύους μαγειρικής» και κάνοντας scroll down εμφανίζεται η εκτέλεση της συνταγής. Πατώντας το εικονίδιο με τη «φωτογραφική μηχανή» εμφανίζεται η εικόνα και η διαθρεπτική ανάλυση της συνταγής.



## 05 C

Κάτω από την τελευταία επιλογή της Ζάδας τροφών υπάρχει η επιλογή «Πρόταση» και πατώντας της, η εφαρμογή σου κάνει τη δική της πρόταση για ένα ολοκληρωμένο πλήρες γεύμα. Αν σε ικανοποιεί πατάς αποθήκευση και η μπάρα στο «Μεσημεριανό» γίνεται έγχρωμη. Πατώντας ακόμα μια φορά τη συγκεκριμένη μπάρα το μενού ανοίγει για να δεις την εκτέλεση της συνταγής και μεταφερόμενος μέχρι το τέλος της σελίδας θα δεις τη φωτογραφία και την διαθρεπτική ανάλυση της συνταγής.



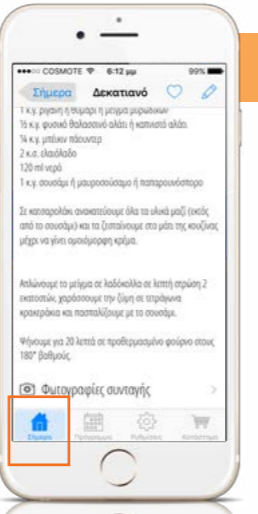
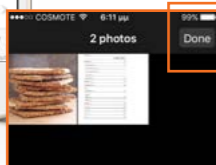
## 06 A

Ολοκλήρωσε και τις επόμενες δυο ασπρόμαυρες μπάρες που απομένουν δηλαδή το απογευματινό και το βραδινό με όποιο τρόπο από αυτούς περιγράφηκαν παραπάνω.



## 04 F

Πατώντας σε κάθε εικονίδιο μεγενθύνεται η εικόνα. Για να επιστρέψεις στο προηγούμενο μενού πατάς την επιλογή «Done» στο επάνω δεξί μέρος της οθόνης.



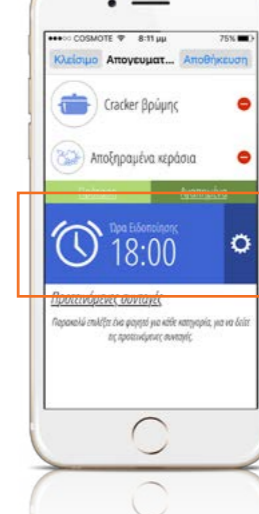
## 04 G

Πατώντας την επιλογή «Σήμερα» επιστρέφεις στο βασικό μενού για να ολοκληρώσεις το ημερήσιο πρόγραμμά σου.



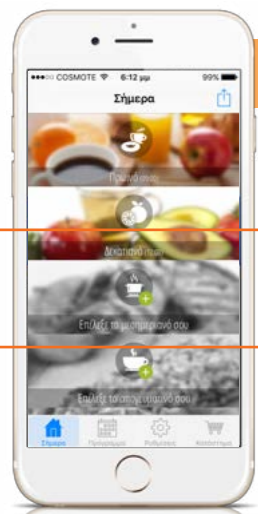
## 06 B

Αν κάποια από τις συνταγές που επέλεξες θα ήθελες να την προσθέσεις συχνότερα στο γεύματά σου, τη στιγμή που εμφανίζεται το κείμενο με την παρασκευή της, στο επάνω δεξί μέρος της οθόνης δίπλα στο σχήμα με το «μολύβι» υπάρχει το σχήμα μιας «καρδιάς». Πατώντας τη, αυτόματως η συνταγή θα είναι διαθέσιμη και κάθε φορά που θα πατάς το σύμβολο της «καρδιάς- αγαπημένα» θα σου ανοίγει μια λίστα με τις αγαπημένες σου συνταγές - ιδέες.



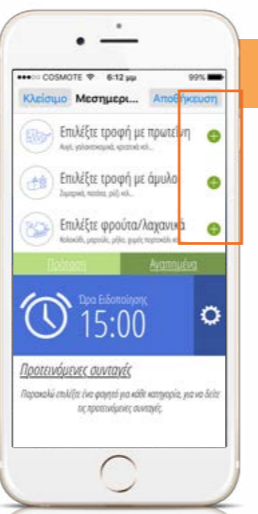
## 07 A

Μπορείς να αλλάξει τις ώρες κατανάλωσης των γευμάτων πατώντας το εικονίδιο με το «μολύβι» και στη συνέχεια πατώντας το εικονίδιο με το «γρανάζι» δεξιά από την αναγραφόμενη ώρα του ρολογιού. Στον «rotator» που ανοίγει μπορείς να ρυθμίσεις την επιθυμητή ώρα κατανάλωσης του συγκεκριμένου γεύματος.



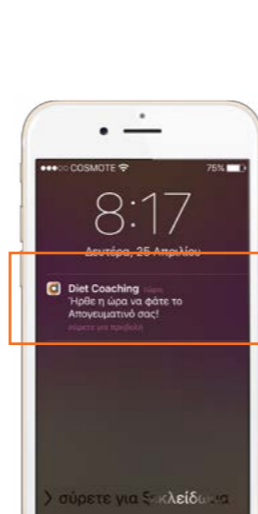
## 05 A

Πάτησε την επόμενη ασπρόμαυρη μπάρα «Επέλεξε το μεσημεριανό σου» ώστε να επιλέξεις «μια τροφή με πρωτεΐνη», μια «τροφή με άμυλο» μια επιλογή «φρούτα/λαχανικά» ώστε να δημιουργήσεις το κυρίως γεύμα της ημέρας σου.



## 05 B

Μπορείς να ακολουθήσεις την ίδια διαδικασία όπως στις προηγούμενες μπάρες ή τώρα μπορείς να δεις μια νέα διαθέσιμη επιλογή - που επίσης ισχύει και σε όλες τις μπάρες επιλογής και δημιουργίας γευμάτων...



## 07 B

Έχοντας προγραμματίσει ωρολογιακά τα γεύματά σου, θα δεχθείς μια υπενθύμιση ώστε να φας στην ώρα του το φαγητό σου πχ αν έχεις προγραμματίσει στις 3.00μμ το μεσημεριανό σου, τότε ακριβώς θα ανασυρθεί στην οθόνη του τηλεφώνου σου ένα διακριτικό μήνυμα «Ήρθε η ώρα να φάτε το μεσημεριανό σας» ή ανάλογα «Ήρθε η ώρα να φάτε το απογευματινό σας». Μπορείς πάντα να απενεργοποιήσεις τη διαδικασία της υπενθύμισης από τις ρυθμίσεις της συσκευής σου.

## 08 A

Αν επιθυμείς να εντάξεις ακόμα περισσότερες ιδέες, προτάσεις και συνταγές στο πρόγραμμά σου προσθέτοντας μεγαλύτερη ποικιλία στα γεύματά σου, μπορείς να επιλέξεις μέσα από το εικονίδιο με το «καροτσάκι - κατάστημα» όσα από τα διαθέσιμα πακέτα επιθυμείς. Η επιστημονική ομάδα διαιτολόγων και chef της εφαρμογής Diet Coaching εμπλουτίζουν πολύ τακτικά με νέες ιδέες και εντυπωσιακά πακέτα συνταγών και προτάσεων ώστε κάθε μέρα να έχει το γευστικό χρώμα και άρωμα που της ταιριάζει.

## 08 B

Αν όχι καθημερινά αλλά αρκετά τακτικά να πηγαίνεις στις ρυθμίσεις πατώντας στη βάση της οθόνης σου το μπλε εικονίδιο με το «γρανάζι» και να επιλέγεις «Έλεγχος για ενημερώσεις» διότι όλοι εμείς που εμπνευστήκαμε κι εξακολουθεί να μας εμπνέει η εφαρμογή Diet Coaching, διαρκώς κάνουμε μικρές προσθήκες που μπορεί σε εσένα να φαίνονται απαραίτητες αλλά τη στιγμή της δημιουργίας ή της εφαρμογής μιας ιδέας ή μιας συνταγής θέλουμε το γευστικό και θρεπτικό αποτέλεσμα που θα έχεις να είναι όσο το δυνατόν απολαυστικότερο.

## 09

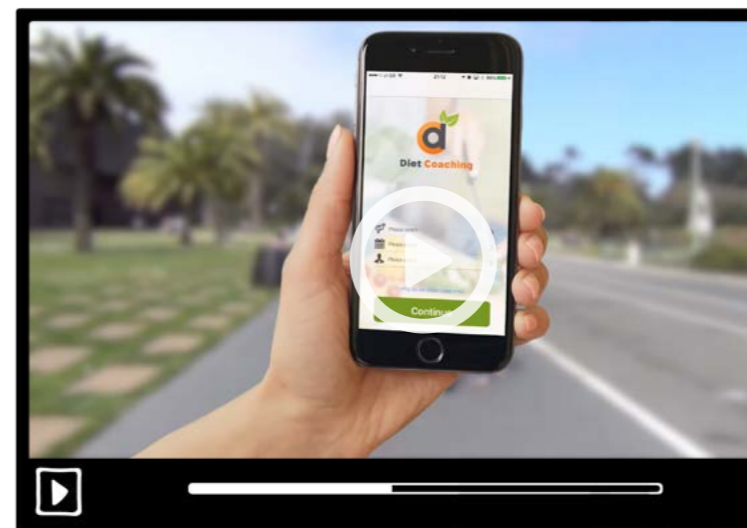
Ολοκληρώνοντας τη διαδικασία δημιουργίας των ημερήσιων γευμάτων σου κι έχοντας ολοκληρώσει πλήρως ως έγχρωμη την οθόνη σου, έχεις τη δυνατότητα να στείλεις τη διατροφή σου στο διαιτολόγο σου. Ο τρόπος που θα το κάνεις αυτό είναι πατώντας το εικονίδιο με το βελάκι στο επάνω δεξί μέρος της οθόνης σου. Με το πάτημα, θα σου ανοίξει αμέσως η δυνατότητα αποστολής email.

Στείλε το email σου αφού πρώτα σημειώσεις ως παραλήπτη το email του θεραπευτή σου και στο θέμα: το όνομα και την ημερομηνία λήψης του διαιτολογίου που σχεδίασες.

## 10

Μπορείς να δεις κι ένα εκπαιδευτικό video στο YouTube.

Στο site μας θα βρεις αρκετές πληροφορίες και video: [www.diet-coaching.gr](http://www.diet-coaching.gr)



HIT TO WATCH THE VIDEO

<https://youtu.be/5bRZCxbJfE>

Αν έχεις οποιαδήποτε απορία για τη λειτουργία της εφαρμογής Diet Coaching στείλε email με το θέμα που σε απασχολεί και τα στοιχεία επικοινωνίας σου στο [info@diet-coaching.gr](mailto:info@diet-coaching.gr) ή στο messenger της σελίδας μας στο Facebook: [dietcoachingseries](https://www.facebook.com/dietcoachingseries)

Στη σελίδα μας στο Facebook μπορείς να ανεβάσεις και τις δικές σου ιδέες για υγιεινά, γρήγορα κι εύκολα γεύματα και να τις μοιραστείς μαζί μας και με τους φίλους μας. Θα είναι χαρά και τιμή μας να μοιραστείς την πληροφορία της εφαρμογής και με τους φίλους σου μέσα από τις προσωπική σου σελίδα δίνοντας δυο σχόλια για όλους εμάς που δουλεύουμε καθημερινά για να βελτιώσουμε την υγεία των συναθρώπων και των αγαπημένων μας.

**Τώρα η σωστή διατροφή θα είναι καθημερινά στο χέρι σου.**

Με εκτίμηση,  
για την ομάδα του Diet Coaching

**Ευάγγελος Ζουμπανέας**



---

[www.diet-coaching.gr](http://www.diet-coaching.gr)

**youtube:** <https://goo.gl/Cwp1g3>

**facebook:** dietcoachingseries

**email:** [info@diet-coaching.gr](mailto:info@diet-coaching.gr)