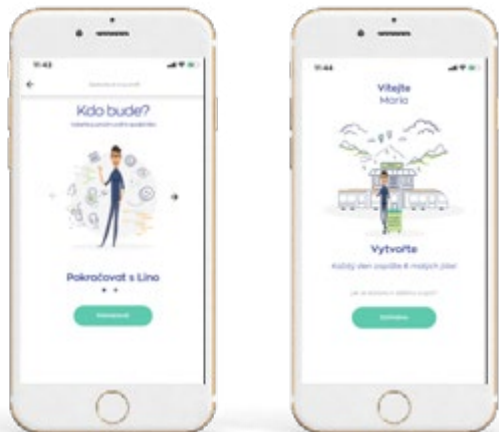


Vítá Vás aplikace **MyHabeats**  
která byla navržena tak, aby Vám  
pomohla dosáhnout Vašeho cíle.  
*Vaše nové já!*

Pusťme se do toho!

Stáhněte si aplikaci **MyHabeats** do svého mobilního telefonu, vytvořte si svůj účet i profil a vyberte si svého přítele a průvodce aplikací **MyHabeats**. Linoš či Lina Vám budou připomínat, že máte jíst alespoň 4 jídla denně a budou sledovat pokroky na Vaší cestě!



## Proč používat aplikaci MyHabeats?

Aplikace byla navržena zkušeným týmem odborníků tak, aby Vám usnadnila život, posílila Vaši snahu o udržení váhy po bariatrickém zákroku a udržela tyto výsledky po celý život.

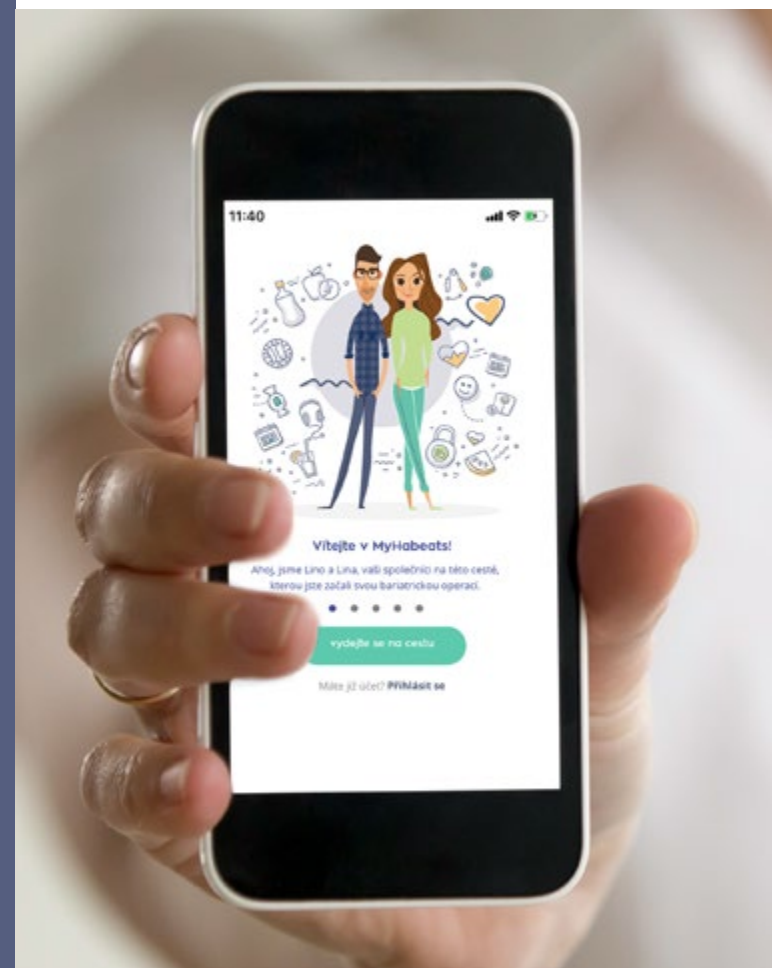
*Objevte nový způsob života.*

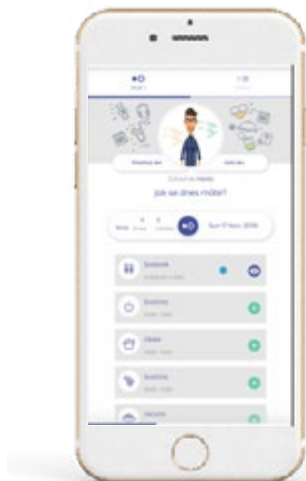
**Aplikace MyHabeats se stane Vaším nejoblíbenějším denním návykem.**



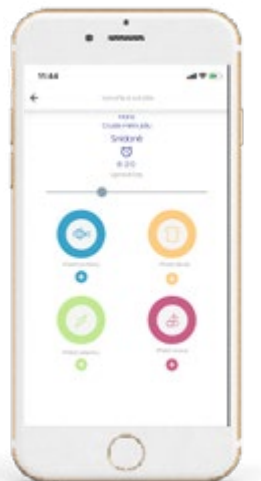
MyHabeats

## Objevte své nové já

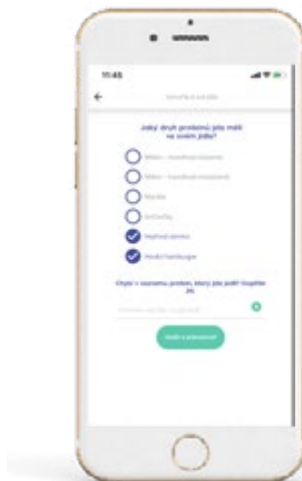




Obr. 1



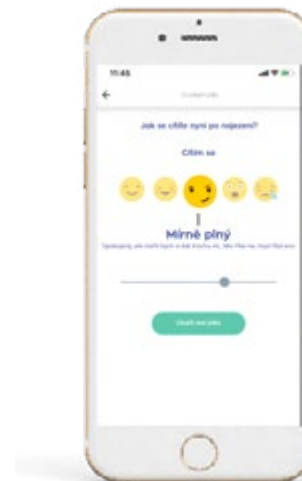
Obr. 2



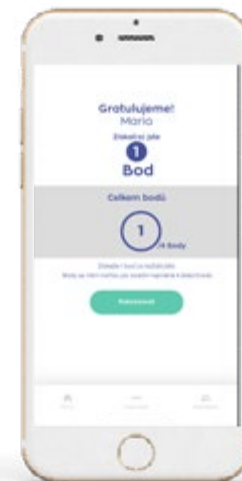
Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

Nyní si začínáte budovat nové návyky, učíte se správně jíst a zaznamenáváte jednotlivá jídla do aplikace **MyHabeats** (Obr. 1).

Vyberte čas každého jídla a stiskněte symbol + na pravé straně a na obrazovce Vašeho telefonu se zobrazí kategorie potravin (Obr. 2). Následně vyberte ze seznamu položky, ze kterých se skládá Vaše jídlo. Pokud daná položka není v seznamu, můžete ji přidat na konci každého seznamu (Obr. 3).

Po úspěšném zadání všech kategorií se Vás zeptáme, zda jste skončili, nebo zda si přejete zadat další potraviny z jiné kategorie. V druhém případně klikněte na tlačítko „Přidat“ a po dokončení klikněte na Uložit a Další.

V tuto chvíli se propočítá celkové množství zkonsumovaných potravin během jídla. (Obr. 4). Pro seznámení se s jednotkami měření (lžíce) přejděte na domovskou obrazovku aplikace, otevřete nabídku možností v levém horním rohu obrazovky a následně vyberte „Knihovna“ → „Měření porcí“ a prohlédněte si obrázky. Získáte představu o množství, které odpovídá Vašemu jídlu.

Zaznamenání jídla dokončíte tak, že aplikaci **MyHabeats** sdělíte, jak se cítíte (Obr. 5), a vyberete možnost „Uložit jídlo“. Tím dokončíte záznam a můžete si prohlédnout množství jídel, které jste každý den měli (Obr. 6). Nezapomeňte, že pokud sníte alespoň 4 jídla denně, získáte body. Cesta bude pokračovat, až získáte 180 bodů!

*Zůstaňme v kontaktu!*

