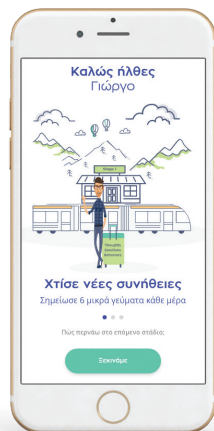
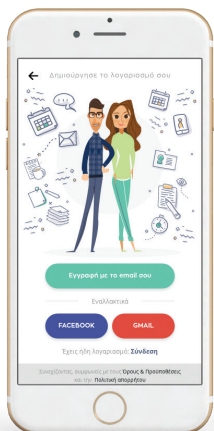


Καλώς ήρθες στη MyHabeats την εφαρμογή που δημιουργήθηκε για σένα, με σκοπό να σε οδηγήσει στην επίτευξη του δικού σου στόχου.

Το Νέο σου Εαυτό!

Ας ξεκινήσουμε!

Κατεβάζεις τη MyHabeats στο κινητό σου, δημιουργείς το λογαριασμό και το προφίλ σου, αφού επιλέξεις το συνοδοιπόρο και φίλο σου στη MyHabeats το Λίνο ή τη Λίνα που θα σου υπενθυμίζει να παίρνεις τουλάχιστον 4 γεύματα τη μέρα και θα σε παρακολουθεί στο νέο σου ταξίδι!



Γιατί να βάλω τη MyHabeats στη ζωή μου;

Γιατί σχεδιάστηκε από μια έμπειρη ομάδα ειδικών επιστημόνων για να διευκολύνουν τη ζωή σου και να ενισχύσουν τις προσπάθειές σου να διαχειριστείς την απώλεια βάρους σου μετά από τη βαριατρική επέμβασή σου και να διατηρήσεις τα αποτελέσματα για πάντα.

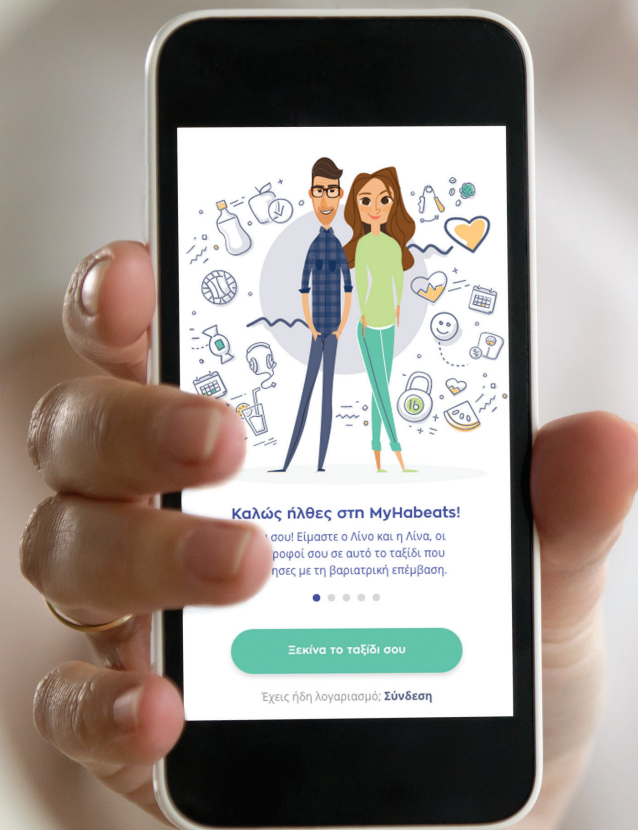
Ανακάλυψε έναν νέο τρόπο ζωής.

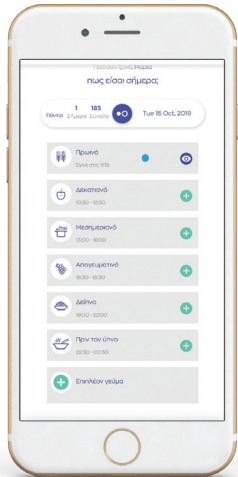
Κάνε τη MyHabeats την πιο αγαπημένη σου καθημερινή συνήθεια.



MyHabeats

Ανακάλυψε τον νέο σου εαυτό

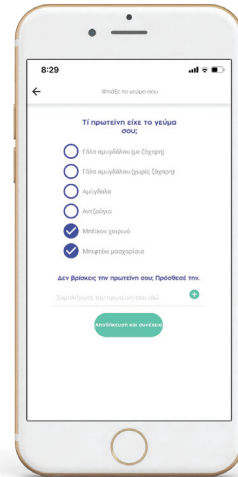




(εικ.1)



(εικ.2)



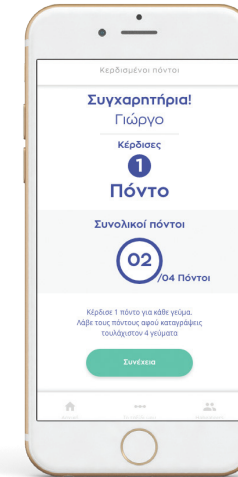
(εικ.3)



(εικ.4)



(εικ.5)



(εικ.6)

Τώρα ξεκινάς να χτίζεις νέες συνήθειες, μαθαίνοντας να τρως με επίγνωση και να σημειώνεις στη **MyHabeats** πώς είναι τα γεύματά σου καθημερινά (εικ. 1).

Επιλέγεις την ώρα του γεύματος σου, πατάς το σύμβολο + που βρίσκεται στα δεξιά και θα εμφανιστούν στην οθόνη του κινητού σου τα τρόφιμα καταναεμημένα σε κατηγορίες (εικ. 2). Φτιάχνεις το γεύμα σου επιλέγοντας από τα τρόφιμα που υπάρχουν στις λίστες και σε περίπτωση που δεν βρίσκεις καταγεγραμμένο το δικό σου, έχεις τη δυνατότητα να το συμπληρώσεις σε σημείο που έχει δημιουργηθεί στο τέλος κάθε λίστας (εικ. 3).

Όταν ολοκληρώνεις την καταγραφή ανά κατηγορία των τροφίμων από τα οποία αποτελείται το εκάστοτε γεύμα σου, σε ρωτάμε εάν ολοκλήρωσες το γεύμα σου ή εάν επιθυμείς την καταγραφή και επιπλέον τροφίμων από άλλη κατηγορία, στη δεύτερη περίπτωση επιλέγεις «Προσθήκη» και όταν ολοκληρώσεις τις καταγραφές των τροφίμων επιλέγεις αποθήκευση και συνέχεια.

Έχεις φτάσει στο σημείο μέτρησης της ποσότητας της τροφής που κατανάλωσες συνολικά στο γεύμα σου. (εικ. 4). Για να εξοικειωθείς με την μονάδα μέτρησης (κουταλιές) ανάτρεξε στην αρχική οθόνη της εφαρμογής και ανοίγοντας τις επιλογές που βρίσκονται πάνω αριστερά στην οθόνη σου, επιλέγεις «Βιβλιοθήκη» → «Μέτρηση μερίδας» και αναζητάς στις εικόνες την ποσότητα που αντιστοιχεί στο γεύμα που κατανάλωσες.

Η καταγραφή του γεύματος ολοκληρώνεται ενημερώνοντας την **MyHabeats** για την αίσθηση που είχες στο τέλος (εικ. 5) και επιλέγεις «Αποθήκευση Γεύματος» για να ολοκληρωθεί η καταγραφή και στο τέλος κάθε ημέρας να έχεις των αριθμό των γευμάτων που πραγματοποιήσες (εικ. 6). Θυμήσου κερδίζεις πόντους αν τρως τουλάχιστον 4 γεύματα καθημερινά. Το ταξίδι συνεχίζεται όταν φτάσεις 180 πόντους!

Μείνε κοντά μας!

