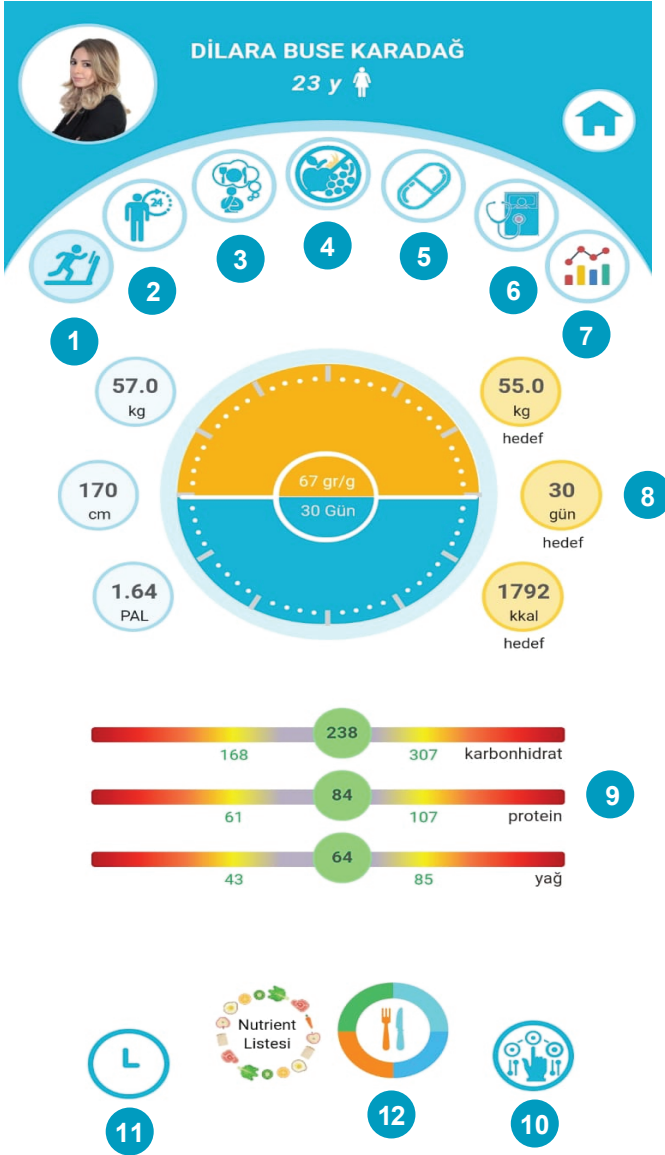


COVID 19 UYGULAMASI İLE NASIL MENÜ OLUŞTURULUR?



Öncelikle altta ekranda ve sağ sütunda belirtilen sıra ile işlemleri gerçekleştirerek günlük **SU, ENERJİ ve YAKLAŞIK 140 NUTREİNT** ihtiyaç kompozisyonunuzu belirlemeniz gerekmektedir. (1-10)

Ardından **MENÜ OLUŞTUR** ikonuna tıklayarak belirlediğiniz günlük ihtiyaçlarınızı karşılayan menünüzü oluşturabileceksiniz. (İhtiyaç kompozisyonu aynı ama yiyecek ve içecekleri farklı olan bir menü oluşturmak isterseniz önceki (1-11) işlemlerinize dokunmadan sadece menü oluştur ikonuna tıklamanız yeterli olacaktır.)



MENÜNÜZ İLE BİRLİKTE SUNULACAK DÖKÜMANLAR

- Enerji, su ve 140 nutrient ihtiyaç kompozisyonunuz (2 sayfa)
- Oluşturduğunuz menünüz (2 sayfa)
- Menüde önerilen yemek, çorba, tatlı, sos ve salatalarda kullanılan malzemeler, miktarları, tarifleri, fotoğraflarının yanısıra ne kadarının yenileceğini gösteren bilgiler (~10 sayfa) gerek www.healthmaster.ist WEB adresinde gerekse Mobil platformlarda kullanımınıza sunulmaktadır.

(1) EGZERSİZ ve ALARM SEÇİMİ

Açık, kapalı alan ve vücut geliştirme egzersizleri ile kas kitlesi seçimlerinizi yapın, saatlerini, alarmlarını belirleyin, PAL çarpanınızın hesaplanmasında interaktif olarak yerini almasını sağlayın.

(2) PAL ÇARPANI HESAPLANMASI

24 saat boyunca yaptığınız aktivitelerinizi ve sürelerini seçerek PAL (*Fiziksel Aktivite Düzeyi*) çarpanınızı belirleyin. Günlük enerji ihtiyacınızın hesabında interaktif olarak yerini alsın.

(3) ALERJİK ve İSTENMEYEN BESİNLERİN SEÇİMİ

Alerjiniz olan veya hoşlanmadığınız besinler ile *vegan, vejeteryan, pesketeryan vb. seçimlerinizi* yapın menünüzde yer almasın.

(4) ENTOLERANS SEÇİMİ

Yüksek düzeyde entoleransız olduğu belirlenen besin maddelerini seçin menünüzde yer almasın.

(5) İLAÇ ve BESİN TAKVİYESİ SEÇİMİ

Halen kullandığınız ilaçları ve besin takviyelerini seçerek gerek günlük enerji, su ve yaklaşık 140 nutrient ihtiyacınızın belirlenmesinde gerekse menü öneriminizde kullanımını sağlayın.

(6) HASTALIK SEÇİMİ

Covid 19 dışındaki hastalıklarınızı seçerek günlük, su, enerji ve yaklaşık 140 nutrient ihtiyacınızı belirleyin. Değerlerin menü önerisinde kullanımını sağlayın

(7) İNTERAKTİF GRAFİKLER

Adım sayısı, alınan mesafe, ağırlık, kan basıncı, nabız, glukoz (açlık), HbA1C, BUN ... vb. parametreleri seçerek interaktif olarak izleyin veya izletin.

(8) HEDEF KİLO ve HEDEF GÜN SEÇİMİ

Hedeflediğiniz ağırlığı ve bu ağırlığa ulaşmak için planladığınız süreyi belirleyin.

(9) KARBONHİDRAT - PROTEİN - YAĞ BARI

İsterseniz, uygulama tarafından bilimsel olarak belirlenen ve enerjiyi oluşturan KH-PROTEİN-YAĞ komponentlerini riskli alanlardan uzak duracak şekilde interaktif olarak modifiye edebilirsiniz.

(11) YIYECEK KONFIGÜRASYONU SEÇİMİ

Menünüzde sunulacak öğünlerinizin yiyecek ve içecek konfigürasyonunu belirleyebilirsiniz.

(10) ÖĞÜN SAATLERİNİN SEÇİMİ

Herhangi bir öğünün saatini belirleyerek diğer öğünlerin saatleri ile alarmları değiştirebilirsiniz.

(12) MENÜ OLUŞTUR İKONUNA TIKLAMA

Artık 12 aşamada şekillendirdiğiniz, günlük beslenme ihtiyaç kompozisyonuna uygun menünüzü oluştur komutunu verebilirsiniz.