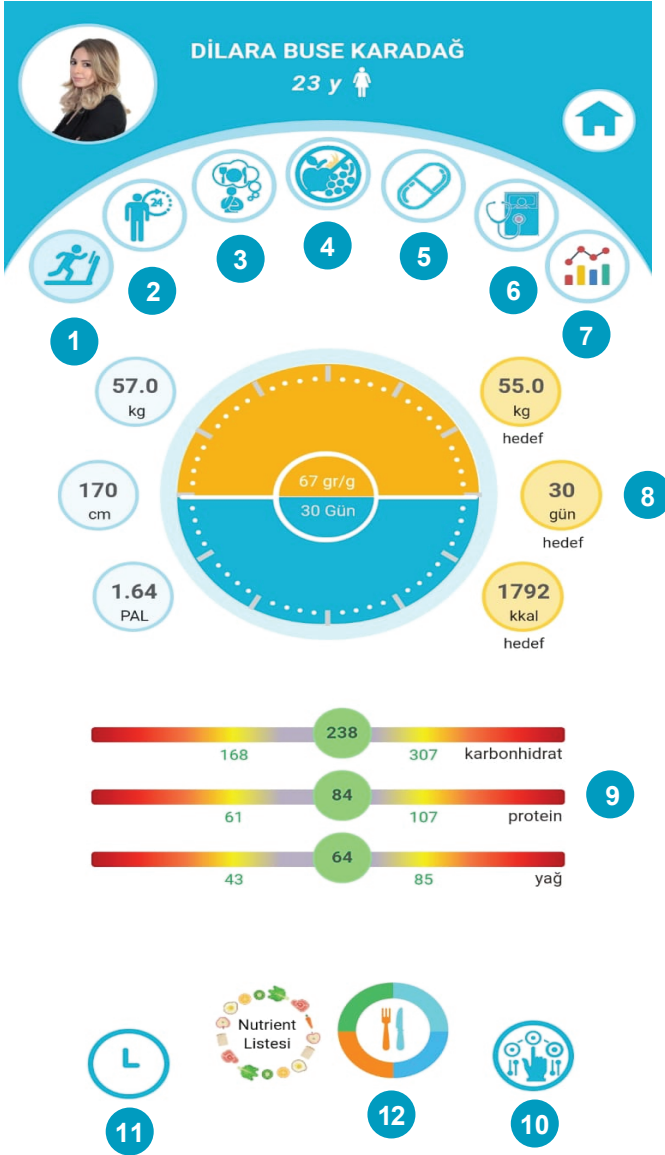


# GALAKTOZEMİ UYGULAMASI İLE NASIL MENÜ OLUŞTURULUR ?



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](http://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

Tanısı konulan 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) YİYECEK 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.