

INSTRUKCJA OBSŁUGI SERWISU POTRAFISZSCHUDNAC.PL

REJESTRACJA

Aby zarejestrować się w serwisie, należy kliknąć link „Zarejestruj się” w prawym górnym rogu serwisu.

<http://potrafiszschudnac.pl/login/>

W procesie rejestracji należy podać następujące dane:

- imię
- nazwisko
- adres e-mail
- hasło

oraz zaznaczyć odpowiednie zgody.

Można również zarejestrować się na końcowym etapie wypełniania **Ankiety dietetycznej** (o samej ankiecie więcej w punkcie 2).



1. LOGOWANIE

By w pełni korzystać ze wszystkich funkcjonalności serwisu, należy się zalogować.

W prawym górnym rogu widnieje opcja **ZALOGUJ SIĘ**.

Możesz logować się za pomocą Facebooka lub podając adres mailowy i hasło.

<http://potrafiszschudnac.pl/login/>



Jeśli zapomniałeś swojego hasła, zresetujemy je. Na swój adres e-mail otrzymasz wówczas informację o hasle tymczasowym, dzięki któremu znów będziesz mógł zalogować się do serwisu.

Po zalogowaniu się wejdź na swoje konto, a tam w ustawieniach konta:

<http://potrafiszschudnac.pl/moje-konto/ustawienia/>

będziesz mógł zmienić tymczasowe hasło na swoje, którego już nigdy nie zapomnisz :)

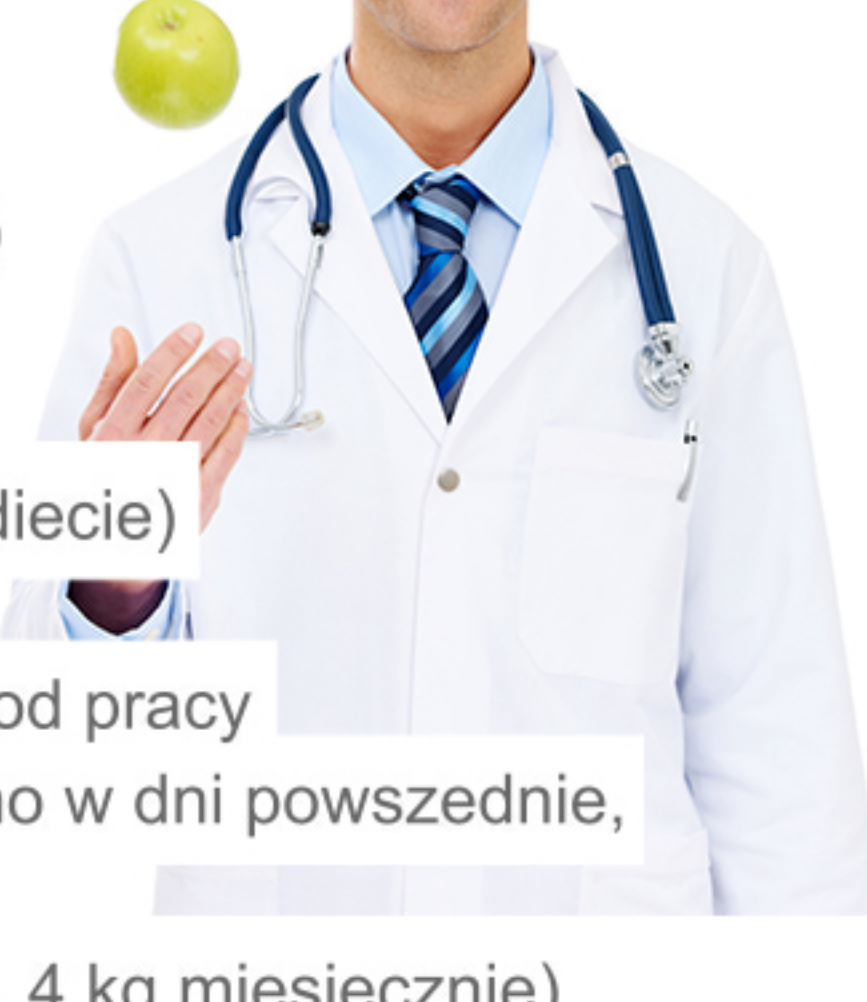
2. ANKIETA

Każda dieta jest przygotowywana na podstawie ankiety, która ma na celu wskazanie preferencji użytkownika, jego parametrów życiowych i zdrowotnych oraz upodobań smakowych.

<http://potrafiszschudnac.pl/diety/ankieta/>

W ankiecie pytamy o:

1. Dane podstawowe (np. wiek, płeć, waga, wzrost)
2. Przeciwwskazania (np. cholesterol, miażdżyca, nadciśnienie)
3. Upodobania (np. drób, jaja, owoce morza, ryby)
4. Inne preferencje (wegetarianizm, bezmięsne piątki)
5. Wykluczenia (produkty, których użytkownik nie chce mieć w diecie)
6. Poziom aktywności fizycznej
7. Godziny pobudki, chodzenia spać w dni powszednie i wolne od pracy
8. Preferencje dotyczące godzin spożywania posiłków – zarówno w dni powszednie, jak i te wolne od pracy (można różnicować)
9. Dopasowanie diety, czyli określenie tempa chudnięcia (maks. 4 kg miesięcznie)



Po wypełnieniu ankiety użytkownik otrzymuje krótkie podsumowanie wraz z komentarzem naszego specjalisty dietetyka.

3. ZAKUP DIETY



Aby cieszyć się zaletami naszej diety, trzeba ją kupić - na szczęście kosztuje to niewiele. W tym celu (można to zrobić przed wypełnieniem ankiety dietetycznej lub po) należy wejść na stronę z **Cennikiem**:

<http://potrafiszschudnac.pl/moje-konto/pakiet/>

Tam należy wybrać odpowiedni dla Ciebie pakiet oraz (jeśli posiadasz) wstawić posiadany kod rabatowy. Później system pyta o dane zakupowe (imię, nazwisko, adres e-mail) oraz prosi o zaznaczenie niezbędnych zgód. Następnie czeka Cię już tylko wybór płatności (PayU lub przelew).

Po opłaceniu wybranego pakietu dietetycznego oraz wypełnieniu diety mamy 24 godziny na przygotowanie diety specjalnie dla Ciebie.

3. JADŁOSPIS

Twoja dieta (jadłospis) dostępna jest w zakładce **MOJE KONTO** (prawy górny róg)

<http://potrafiszschudnac.pl/moje-konto/>

Możesz także skorzystać z różowego przycisku **ZOBACZ SWOJĄ DIETĘ I NASTEPNE POSIŁKI**

<http://potrafiszschudnac.pl/moje-konto/jadlospis/>



4. MOJE KONTO

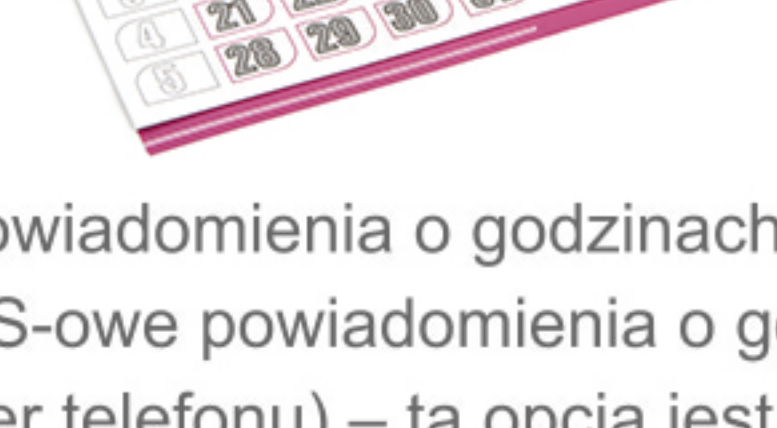
Wszelkich zmian dotyczących wyglądu profilu i jego zawartości dokonujesz w zakładce **MOJE KONTO** (prawy górny róg)

<http://potrafiszschudnac.pl/moje-konto/>

Na samej górze widnieje opcja **MÓJ DZIENNIK**. Możesz tam monitorować swój spadek wagi. Dziennik zawiera wagę, wzrost, BMI, CPM, PPM.

Poniżej znajdują się **DIETA** – tu znajdziesz posiłki na najbliższe 7 dni.

Jeśli chcesz sprawdzić status płatności, zweryfikować, do kiedy masz abonament, dodać lub usunąć zdjęcie, ustawić widoczność profilu, wstawić lub modyfikować swój opis, sprawdzić wygląd swojego profilu czy też zmienić hasło, skorzystaj z zakładki **MOJE KONTO** po prawej stronie.



W ustawieniach konta możesz również:

- zaznaczyć, czy chcesz otrzymywać od nas SMS-owe powiadomienia o godzinach posiłków; (w takim wypadku musisz podać numer telefonu) – ta opcja jest dostępna wyłącznie dla użytkowników z pakietem Premium;
- zaznaczyć, czy chcesz otrzymywać na maila informacje o nowych wiadomościach;
- ustawić widoczność swojego profilu dla innych użytkowników;
- zapisać się na newsletter.

WAŻNE: W **MOIM KONCIE** masz również pocztę wewnętrzną (Wiadomości), która służy do korespondencji z naszymi ekspertami lub z innymi użytkownikami serwisu. Tutaj przeczytasz odpowiedzi oraz porady i konsultacje dietetyków, psychologów czy instruktorów fitness, którzy dla nas pracują.

Jak zadawać pytania ekspertom? Sprawdź punkt 8. (**EKSPERCI**) poniżej.

5. LISTA ZAKUPOWA

Twoja lista zakupowa jest dostępna w zakładce **MOJE KONTO** (prawy górny róg) – możesz ją wydrukować :)



6. ANIOŁ STRÓŻ

Możesz wybrać osobę, która będzie informować o Twoich sukcesach i porażkach. Anioł dostanie od nas informacje, jak Ci pomóc lub w jaki sposób nagrodzić, byś dalej dążył do wyznaczonego celu.



Opcja znajduje się w **MOIM KONCIE**

<http://potrafiszschudnac.pl/moje-konto/>

7. PORADY

Są to unikalne teksty, które nasi eksperci piszą specjalnie na potrzeby naszego serwisu. Dostępne bezpłatnie dla użytkowników potrafiszschudnac.pl. Obecnie na naszej stronie znajduje się kilkaset merytorycznych porad, każdego miesiąca dochodzi kilkadziesiąt nowych.

Poruszana tematyka to przede wszystkim:

- diety
- motywacja (psychologia)
- ćwiczenia (np. na brzuch, nogi i pośladki, grzbiet, ręce i klatkę piersiową)
- gotowanie
- suplementacja
- sportowy lifestyle
- moda i uroda.



<http://potrafiszschudnac.pl/articles/>

8. EKSPERCI

Współpracujemy z wybitnymi znawcami tematu, osobami, które zarówno teoretycznie, jak i praktycznie są przygotowane do udzielania porad z zakresu żywienia, dietetyki, psychologii, aktywności fizycznej oraz innych aspektów związanych z odchudzaniem i zdrowym trybem życia. Stawiamy kontakt i bliską współpracę. Do każdego eksperta możesz napisać, jeśli masz jakąś wątpliwość czy potrzebujesz indywidualnej porady. Nasi eksperci odpowiadają na wszystkie pytania maksymalnie w ciągu 24 godzin.

<http://potrafiszschudnac.pl/experts/>

Tutaj możesz zadawać pytania wybranym ekspertom. Wystarczy, że jesteś zalogowana/-ny w serwisie i klikniesz link „Zadaj pytanie ekspertowi”.

Możesz to zrobić również w profilu wybranego eksperta.



9. KALKULATORY

Jeśli chcesz poznać najważniejsze parametry swojego organizmu, skorzystaj z naszych kalkulatorów.

Udostępniamy bezpłatnie następujące kalkulatory:

- BMI
- WHR
- Lorenza
- Broca
- CPM
- PPM
- YMCA.

<http://potrafiszschudnac.pl/diety/kalkulatory/>

10. PRZEPISY

Znajdziesz tu część przepisów, które wykorzystujemy przy układaniu programów dietetycznych dla naszych użytkowników. Naturalnie z dokładnym określeniem ich kaloryczności, zawartości białka, tłuszczów i węglowodanów.

<http://potrafiszschudnac.pl/diety/przepisy-kulinarne/>



11. BIBLIOTEKA

Znajduje się w menu po prawej stronie lub w stopce na dole serwisu.

<http://potrafiszschudnac.pl/ebooki/>

Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy fachowe poradniki w których dajemy Ci przydatne wskazówki i ważne informacje z dietetyki, psychologii i motywacji, aktywności fizycznej czy zasad zdrowego i smacznego żywienia. Sama esencja wiedzy, która pomoże Ci odzyskać szczupłą figurę, zmienić nawyki żywieniowe na lepsze lub po prostu poprawić jakość życia.



12. TABELY KALORYCZNOŚCI

Miejsce, gdzie można znaleźć poziom kaloryczności produktów, a także zawartość białka, tłuszczów i węglowodanów w 100 gramach produktu.

<http://potrafiszschudnac.pl/diety/tabele-kalorycznoscii-produktow/>

