**Manual workflow:**

1. **Xác định và đặt mục tiêu dinh dưỡng**

* Truy cập vào công cụ để tính c của bản thân. VD: TDEE Calculator.
* Xác định mục tiêu (tăng cơ, giảm mỡ, duy trì,…) để xác định lượng calories tiêu thụ tương ứng mỗi ngày.
* Ghi chép lại lượng calories tiêu thụ đó.

1. **Ghi nhật ký thực phẩm và tập luyện**

* Cân khối lượng thực phẩm được tiêu thụ và đo thời gian bài tập đã thực hiện.
* Tìm kiếm thông tin về calories và thành phần dinh dưỡng của thực phẩm và thông tin về lượng calories tiêu thụ tương ứng của bài tập ở trên mạng.
* Ghi lại các thông tin đó vào sổ tay hoặc các công cụ bảng tính.
* Tính lượng calories còn lại trong ngày bằng cách lấy lượng calories mục tiêu – calories tiêu thụ từ thực phẩm + calories tiêu hao từ các bải tập.
* Căn chỉnh chế độ ăn uống và tập luyện còn lại trong ngày để khớp với mục tiêu đã đặt ra.