تعليمات مستخدم EnvisionBody

يتوفر خياران لاستخدام تطبيق EnvisionBody

شاهد وزنك المستهدف مرة واحدة التي تدخلها عند استخدام التطبيق في البداية

انضم إلى برنامج الهدف في نهاية رؤية وزنك المستهدف لمرة واحدة

• يمنحك برنامج الهدف القدرة على رؤية التغير الأسبوعي في وزنك

زيادات أصغر. يتضمن ذلك القدرة على إدخال السعرات الحرارية اليومية ، والتمارين الرياضية ،

والوزن. يتم تخزين كل هذا بشكل ملائم لك ، بما في ذلك أول مرة-

الوقت الكامل لصورة الوزن المستهدف وجميع التغييرات الإضافية الأسبوعية الأصغر. لو سمحت

تذكر أن تذهب إلى علامة التبويب "تغيير الصورة الأسبوعي وتاريخها" مرة واحدة في الأسبوع إلى

معالجة صورتك الحالية.

• يعرض التغيير الأسبوعي الأصغر للصورة وزنًا تقريبيًا يبلغ 10 أرطال

فرق. يحسب برنامجنا وزنك المتوقع قبل عدة أسابيع

ويعرض لك ذلك مما يزيد بقوة الدافع لتحقيق أهدافك

هدف. إن مشاهدة تغير وزنك بزيادات صغيرة يوفر الإحساس بذلك

هدفك في متناول اليد.

لوحة تحكم شخصية عند الانضمام إلى برنامج الهدف

تتضمن لوحة القيادة المخصصة أربع علامات تبويب

• إعداد أهداف اللياقة البدنية - ابدأ هنا لإعداد أهداف اللياقة البدنية التي تريدها

ليحقق

• إدخال الإحصائيات اليومية - يسمح لك هذا بإدخال السعرات الحرارية اليومية ، والتمارين الرياضية والحالية

وزن

• تغيير الصورة الأسبوعية وتاريخها - التقط صورتك الأسبوعية الجديدة ومعالجتها

وعرض محفوظات إحصائياتك بما في ذلك تخزين جميع الصور

• صورة الهدف الكاملة للتحول - لإبقائك متحمسًا ، هدفك الكامل

يتم هنا تخزين صورة تحويل الوزن التي أنشأتها في البداية

دفع الإخطارات

ستتلقى إشعارات فورية كتذكير لإدخال صورتك الأسبوعية ،

بما في ذلك الإخطارات اليومية بالسعرات الحرارية والتمارين الرياضية ومدخلات الوزن الحالية. هؤلاء

يمكن تعديلها في إعداداتك على جهازك.

اربح الشارات والجوائز

سوف تتلقى شارة في نهاية كل أسبوع لمشاركتك. اثنين

كما يتم منح الجوائز. يتم تقديم كأس واحد بعد أن تنجز نصف الطريق

حدد الجدول الزمني الخاص بك لمدة 4 أو 8 أو 12 أسبوعًا الذي حددته للوصول إلى هدفك. كأس نهائي

يتم منحك في نهاية الجدول الزمني بعد إكمال هدفك بالكامل

برنامج.