EnvisionBody उपयोगकर्ता निर्देश

EnvisionBody के एप्लिकेशन का उपयोग करने के लिए दो विकल्प उपलब्ध हैं

एक बार जब आप ऐप का उपयोग करते हैं तो अपना लक्षित वजन देखें

अपना एकमुश्त लक्ष्य वजन देखने के अंत में हमारे लक्ष्य कार्यक्रम में शामिल हों

* लक्ष्य कार्यक्रम आपको अपने साप्ताहिक वज़न में परिवर्तन देखने की क्षमता देता हैछोटे वेतन वृद्धि। इसमें आपकी दैनिक कैलोरी इनपुट करने की क्षमता, व्यायाम, और वजन। यह सब आपके लिए आसानी से संग्रहीत किया जाता है, जिसमें आपका प्रारंभिक भी शामिल हैसमय पूर्ण लक्ष्य वजन छवि और सभी छोटे साप्ताहिक वृद्धिशील परिवर्तन। कृप्यासप्ताह में एक बार साप्ताहिक छवि परिवर्तन और इतिहास टैब पर जाना याद रखेंअपनी वर्तमान छवि को संसाधित करें।
* छोटा साप्ताहिक छवि परिवर्तन लगभग 10 पौंड वजन प्रदर्शित करता हैअंतर। हमारा सॉफ़्टवेयर कई सप्ताह पहले आपके अनुमानित वज़न की गणना करता हैऔर आपको वह प्रदर्शित करता है जो आपको प्राप्त करने के लिए प्रेरणा को शक्तिशाली रूप से बढ़ाता हैलक्ष्य। अपने वजन में बदलाव को छोटे वेतन वृद्धि में देखने से यह समझ में आता है कि आपका लक्ष्य पहुंच के भीतर है।

लक्ष्य कार्यक्रम में शामिल होने पर वैयक्तिकृत डैशबोर्ड

वैयक्तिकृत डैशबोर्ड में चार टैब शामिल हैं

* फिटनेस लक्ष्य सेट करें - अपने फिटनेस लक्ष्यों को सेट करने के लिए यहां से शुरू करें जो आप चाहते हैंप्राप्त करने के लिए
* इनपुट दैनिक आँकड़े - यह आपको अपनी दैनिक कैलोरी, व्यायाम और वर्तमान को इनपुट करने की अनुमति देता हैवजन
* साप्ताहिक छवि परिवर्तन और इतिहास - अपनी नई साप्ताहिक छवि कैप्चर और संसाधित करेंऔर सभी छवियों के संग्रहण सहित अपने आँकड़ों का इतिहास देखें
* पूर्ण परिवर्तन लक्ष्य छवि - आपको प्रेरित रखने के लिए, आपका पूरा लक्ष्यवजन परिवर्तन छवि जो आपने शुरू में बनाई थी, यहां संग्रहीत है

सूचनाएं भेजना

आपको अपनी साप्ताहिक छवि इनपुट करने के लिए अनुस्मारक के रूप में पुश सूचनाएं प्राप्त होंगी, कैलोरी, व्यायाम और वर्तमान वजन इनपुट के लिए दैनिक सूचनाएं शामिल हैं। इन आपके डिवाइस पर आपकी सेटिंग में समायोजित किया जा सकता है।

बैज और ट्राफियां अर्जित करें

आप अपनी भागीदारी के लिए प्रत्येक सप्ताह के अंत में एक बैज प्राप्त करेंगे। दो ट्राफियां भी दी जाती हैं। आपके आधे रास्ते को पूरा करने के बाद एक ट्रॉफी प्रदान की जाती है अपने लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आपके द्वारा चुनी गई 4, 8 या 12-सप्ताह की समयरेखा का चिह्न। एक अंतिम ट्रॉफी आपके द्वारा अपना लक्ष्य कार्यक्रम पूरी तरह से पूरा कर लेने के बाद समय-सीमा के अंत में आपको दिया जाता है।