EnvisionBody 用户说明

有两个选项可用于使用 EnvisionBody 的应用程序

首次使用该应用程序时，查看您输入的目标体重一次

在查看您的一次性目标体重后加入我们的目标计划

* 目标计划让你能够看到你每周的体重变化 更小的增量。这包括输入你每天的卡路里，锻炼， 和体重。所有这些都为您方便地存储，包括您的初始时间完整的目标体重图像和所有较小的每周量变化。请记得每周去一次“每周图片更改和历史”选项卡 处理当前图像。
* 每周较小的图像变化显示大约10磅的体重差异。我们的软件提前几周计算出你的预期体重，并显示给你，这有力地增加了实现你的目标的动力。观察你的体重变化，以更小的增量提供了你的目标是触手可及的感觉。

加入目标计划的个性化仪表板

个性化仪表板包括四个选项卡

* 设置健身目标——从这里开始设置您想要的健身目标达到
* 输入每日统计数据 - 这允许您输入每日卡路里、锻炼和当前重量
* 每周图像更改和历史记录 - 捕获和处理您的新每周图像并查看您的统计历史记录，包括所有图像的存储
* 全面转型目标形象——让您保持动力，您的完整目标您最初创建的权重转换图像存储在此处

推送通知

您将收到推送通知，提醒您输入您的每周图像， 包括卡路里、锻炼和当前体重输入的每日通知。这些可以在您设备上的设置中进行调整。

获得徽章和奖杯

您将在每周结束时收到一枚徽章，以供您参与。两个赠送奖杯。完成一半后提供一个奖杯您为实现目标而选择的 4、8 或 12 周时间线的标记。最后的奖杯在您完全完成目标后，在时间线结束时给您。