

Dokumentacja użytkownika jak zacząć korzystać z aplikacji FitBody.

Minimalne wymagania sprzętowe:

- Procesor: Intel Core i3 lub równoważny procesor
- Pamięć RAM: 4 GB lub więcej
- Przechylenie na dysku twardym: co najmniej 100 MB dostępnej przestrzeni
- Karta graficzna: zintegrowana karta graficzna obsługująca DirectX 10 lub nowszą wersję
- Monitor: rozdzielczość 1024x768 pikseli lub wyższa
- Klawiatura i mysz

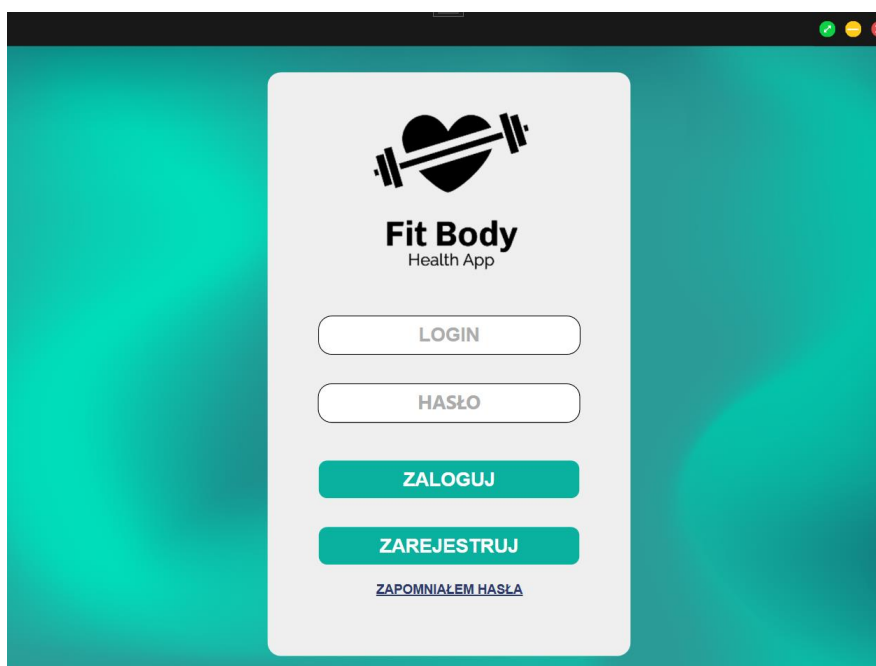
Wymagania systemowe:

- System operacyjny: Windows 7 lub nowszy
- Połączenie z internetem

I. Jak uruchomić aplikację? Aby zacząć korzystać z aplikacji wystarczy uruchomić plik FitBody.exe

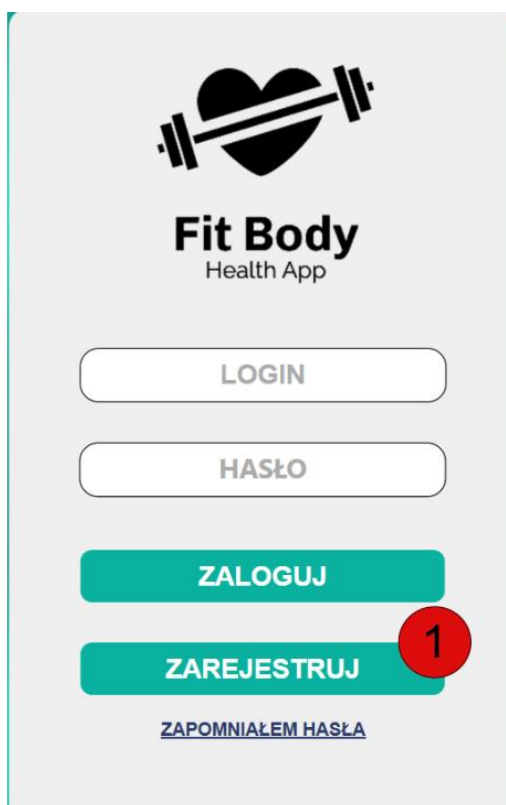
runtimes	Folder plików					31.05.2023 12:36
BouncyCastle.Crypto.dll	Rozszerzenie aplikacji	1 506 KB	Nie	3 241 KB	54%	19.10.2021 13:53
BouncyCastle.Cryptography.dll	Rozszerzenie aplikacji	4 634 KB	Nie	6 846 KB	33%	18.02.2023 15:44
FitBody	Aplikacja	66 KB	Nie	145 KB	55%	31.05.2023 13:53
FitBody.deps	JSON Source File	5 KB	Nie	23 KB	79%	31.05.2023 13:53
FitBody.dll	Rozszerzenie aplikacji	15 825 KB	Nie	16 418 KB	4%	31.05.2023 13:53
FitBody.pdb	Program Debug Database	22 KB	Nie	46 KB	53%	31.05.2023 13:53
FitBody.runtimeconfig	JSON Source File	1 KB	Nie	1 KB	50%	31.05.2023 13:53
Google.Apis.Auth.dll	Rozszerzenie aplikacji	82 KB	Nie	205 KB	61%	20.02.2023 11:30
Google.Apis.Auth.PlatformServices...	Rozszerzenie aplikacji	3 KB	Nie	5 KB	60%	20.02.2023 11:30
Google.Apis.Core.dll	Rozszerzenie aplikacji	35 KB	Nie	77 KB	56%	20.02.2023 11:30
Google.Apis.dll	Rozszerzenie aplikacji	37 KB	Nie	80 KB	55%	20.02.2023 11:30
Google.Apis.Gmail.v1.dll	Rozszerzenie aplikacji	41 KB	Nie	123 KB	67%	18.05.2023 10:07

II. Po uruchomieniu ukaże się okno logowania aplikacji



III. Jestem nowym użytkownikiem jak się zarejestrować?

1. Kliknij przycisk zarejestruj



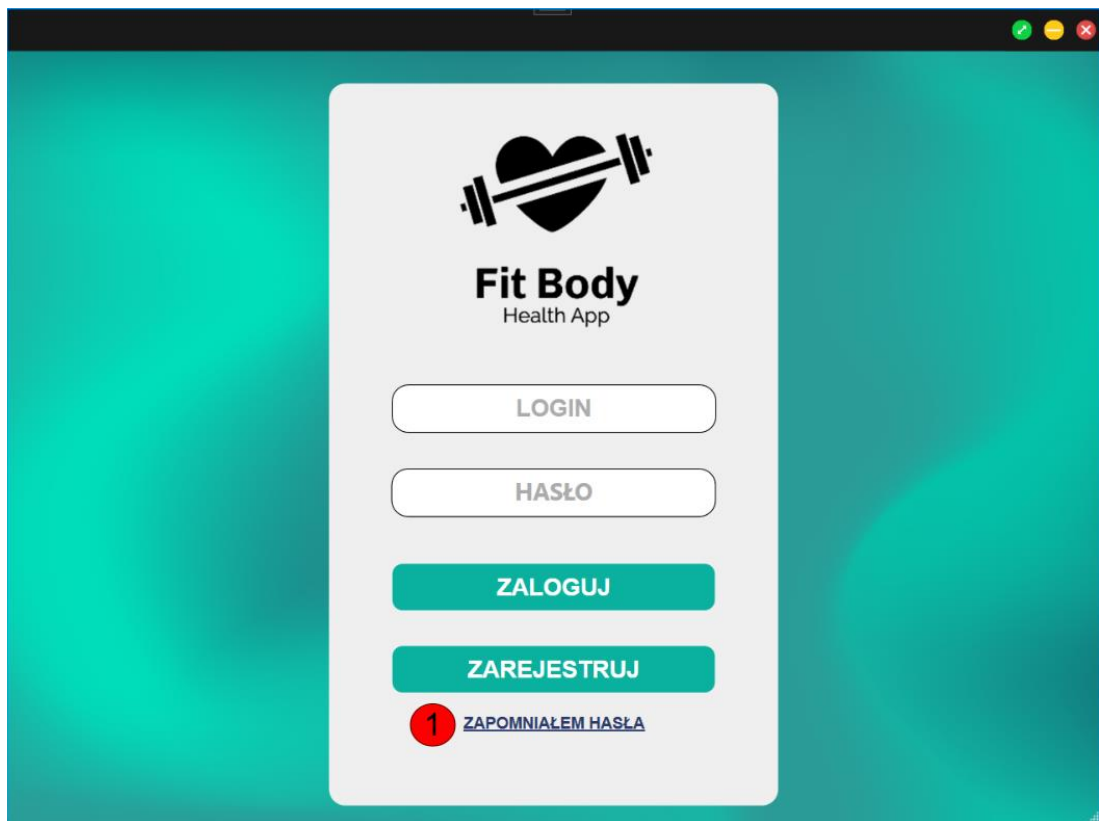
2. Następnie podaj swój login, którym będziesz logować się do aplikacji.

The image shows a registration form for the 'Fit Body Health App'. The form is centered on a teal background. It includes a logo at the top, followed by fields for 'LOGIN', 'E-MAIL', 'HASŁO', and 'POTWIERDŹ HASŁO'. Below these fields is a checkbox for accepting terms and conditions, a link to the 'REGULAMIN', and a 'ZAREJESTRUJ' button. A 'POWROĆ' link is at the bottom. Red circles with numbers 2 through 7 are placed next to the corresponding form elements: 2 next to LOGIN, 3 next to E-MAIL, 4 next to HASŁO, 5 next to POTWIERDŹ HASŁO, 6 next to the checkbox, and 7 next to the ZAREJESTRUJ button.

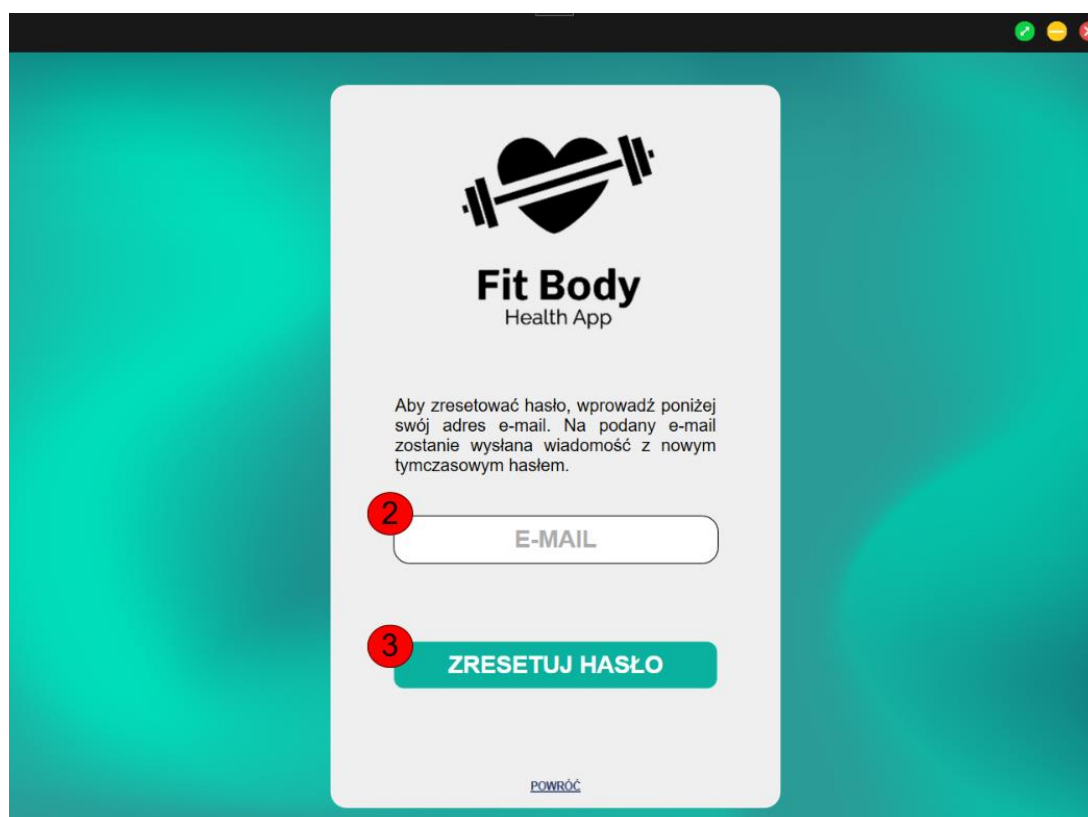
3. Podaj e-mail, który może się przydać do np. zmiany hasła.
4. Hasło za którego pomocą będziesz mógł potwierdzić, że to ty logujesz się do aplikacji.
5. Wpisz hasło jeszcze raz, aby upewnić się, że wpisane hasło jest poprawne.
6. Przeczytaj regulamin i potwierdź, że zgadzasz się na naszą politykę prywatności i akceptujesz regulamin.
7. Jeśli wykonałeś wszystkie poprzednie kroki kliknij przycisk zarejestruj.

IV. Mam konto, ale zapomniałem hasła, co teraz?

1. Wystarczy, że z okna logowania wybierzesz opcję „zapomniałem hasła”.



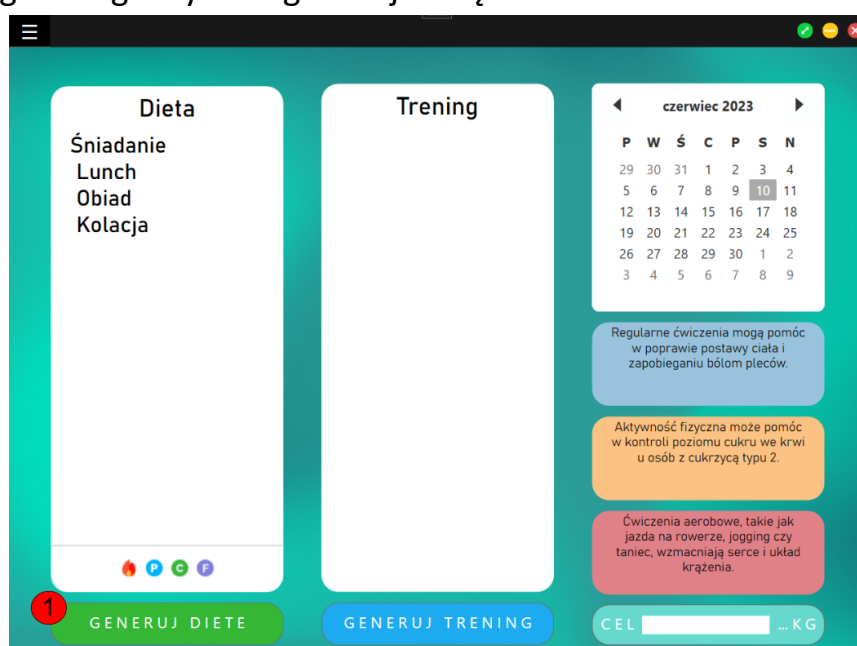
2. Podaj e-mail przy pomocy którego poprzednio utworzyłeś swoje konto.



3. Następnie naciśnij zresetuj hasło. Na podany e-mail zostanie wysłana wiadomość z nowym hasłem przy pomocy, którego będziesz mógł się zalogować.

V. Jak generować dietę?

1. Z okna głównego wybierz generuj dietę.



2. Następnie podaj wszystkie wymagane dane dotyczące wagi, wzrostu i wieku, a także określ swój cel.

Generator Diety

Płeć: ☐ K ☐ M

Waga:

Wzrost:

Wiek:

Stopień zaawansowania:

Częstotliwość treningowa:

Cel:

ZASTOSUJ

Kcal: BMI ⚙️

GENERUJ DIETY

[POWROĆ](#)

3. Gdy już podałeś wszystkie dane kliknij zastosuj.

Generator Diety

Płeć: ☐ K ☐ M

Waga:

Wzrost:

Wiek:

Stopień zaawansowania:

Częstotliwość treningowa:

Cel:

3 **ZASTOSUJ**

Kcal: 2 452 BMI 20,5 ⚙️

4 **GENERUJ DIETY**

[POWROĆ](#)

4. Następnie możesz już wygenerować dietę po przez naciśnięcie przycisku generuj dietę.

Dieta

Śniadanie

Tosty z awokado i jajkiem
Chleb razowy 61 gram
Jajka 79 gram
Awokado 77 gram
Pomidory 153 gram

Lunch

Kanapki z indykiem i warzywami
Indyk 111 gram
Chleb pełnoziarnisty 77 gram
Sałata 460 gram
Pomidory 230 gram

Obiad

Kurczak po grecku z ziemniakami
Pierś z kurczaka 124 gram
Ziemniaki 255 gram
Cebula 128 gram
Papryka 255 gram
Oliwa z oliwek 23 gram

Trening

czerveniec 2023

P	W	Ś	C	P	S	N
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Ruch regularny może poprawić trawienie i regulować funkcje jelit.

Regularne ćwiczenia mogą pomóc w poprawie postawy ciała i zapobieganiu bólom pleców.

Aktywność fizyczna może pomóc w kontroli poziomu cukru we krwi u osób z cukrzycą typu 2.

GENERUJ DIETĘ **GENERUJ TRENING** CEL

VI. Jak generować trening?

1. Z okna głównego wybierz generuj trening.

Dieta

Śniadanie
Lunch
Obiad
Kolacja

Trening

czerveniec 2023

P	W	Ś	C	P	S	N
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Regularne ćwiczenia mogą pomóc w poprawie postawy ciała i zapobieganiu bólom pleców.

Aktywność fizyczna może pomóc w kontroli poziomu cukru we krwi u osób z cukrzycą typu 2.

Ćwiczenia aerobowe, takie jak jazda na rowerze, jogging czy taniec, wzmacniają serce i układ krążenia.

GENERUJ DIETĘ **1 GENERUJ TRENING** CEL

2. Następnie wybierz poziom zaawansowania treningu.

Generator Treningu

Płeć: ☐ K ☒ M

Waga: 70

Wzrost: 185

Wiek: 22

Stopień zaawansowania: Początkujący

Częstotliwość treningowa: Niska

Cel: 90

ZASTOSUJ

Kcal: BMI: ☆

GENERUJ TRENING

[POWRÓĆ](#)

3. Oraz częstotliwość z jaką chcesz go wykonywać.
4. Gdy już podałeś dane i wybrałeś sposób treningu pod siebie kliknij zastosuj.
5. Następnie możesz już wygenerować trening po przez naciśnięcie przycisku generuj trening.

Dieta

Śniadanie

Tosty z awokado i jajkiem

Chleb razowy 61 gram

Jajka 79 gram

Awokado 77 gram

Pomidory 153 gram

Lunch

Kanapki z indykiem i warzywami

Indyk 111 gram

Chleb pełnoziarnisty 77 gram

Sałata 460 gram

Pomidory 230 gram

Obiad

Kurczak po grecku z ziemniakami

Pierś z kurczaka 124 gram

Ziemniaki 255 gram

Cebula 128 gram

Papryka 255 gram

Oliwa z oliwek 23 gram

Trening

Dynamiczne rozciąganie (5-7 min)

Przysiady ze sztanga na karku (3 x 5-7)

Wyciskanie sztangi na ławce poziomej (3 x 5-7)

Wiosłowanie sztanga w opadzie tułowia (3 x 5-7)

Martwy ciąg (3 x 5)

Wyciskanie hantli na barki (3 x 5-7)

Unoszenie nóg w leżeniu na ławce poziomej (3 x 10-12)

czerwiec 2023

P	W	Ś	C	P	S	N
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Bieganie jest jednym z najbardziej efektywnych sposobów spalania kalorii. Podczas godzinnej jazdy na rowerze można spalić około 600-800 kalorii.

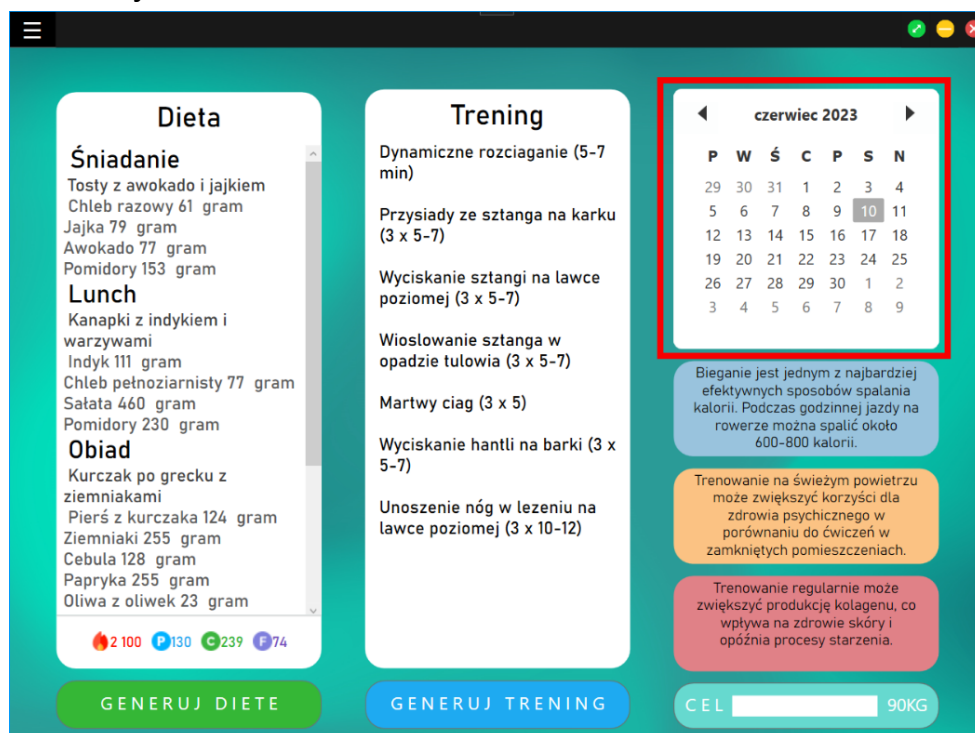
Trenowanie na świeżym powietrzu może zwiększyć korzyści dla zdrowia psychicznego w porównaniu do ćwiczeń w zamkniętych pomieszczeniach.

Trenowanie regularnie może zwiększyć produkcję kolagenu, co wpływa na zdrowie skóry i opóźnia procesy starzenia.

GENERUJ DIETĘ **GENERUJ TRENING** **CEL** 90KG

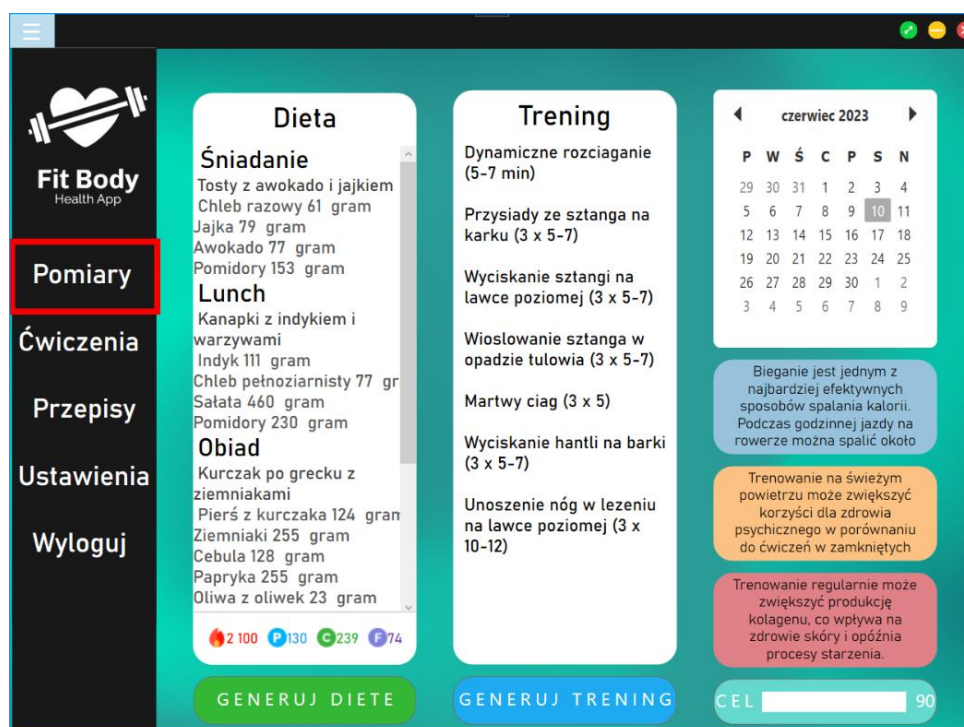
VII. Jak sprawdzić dietę i trening na inny dzień?

1. Aby zobaczyć swój trening lub dietę najpierw musisz je wygenerować po przez naciśnięcie generuj dietę i trening.
2. Jeśli już je wygenerowałeś to wystarczy, że przejdziesz do okna głównego aplikacji i na kalendarzu wybierzesz dzień, który cię interesuje.



VIII. Jak dodać pomiary naszego ciała?

1. Przejdź do okna głównego i rozwiń panel znajdujący się z lewej strony
2. Z panelu wybierz opcję „Pomiary”



- Następnie zmierz każdą z podanych partii ciała i wpisz otrzymane dane w odpowiednie pola.

OBWODY [CM]	ŁYDKA	UDO	TALIA	PAS	KLATKA	KARK	BICEPS	PRZEDRAMIE	WAGA
OSTATNI POMIAR	0	0	0	0	0	0	0	0	0
POMIAR AKTUALNY	0	0	0	0	0	0	0	0	0

4 ZAPISZ

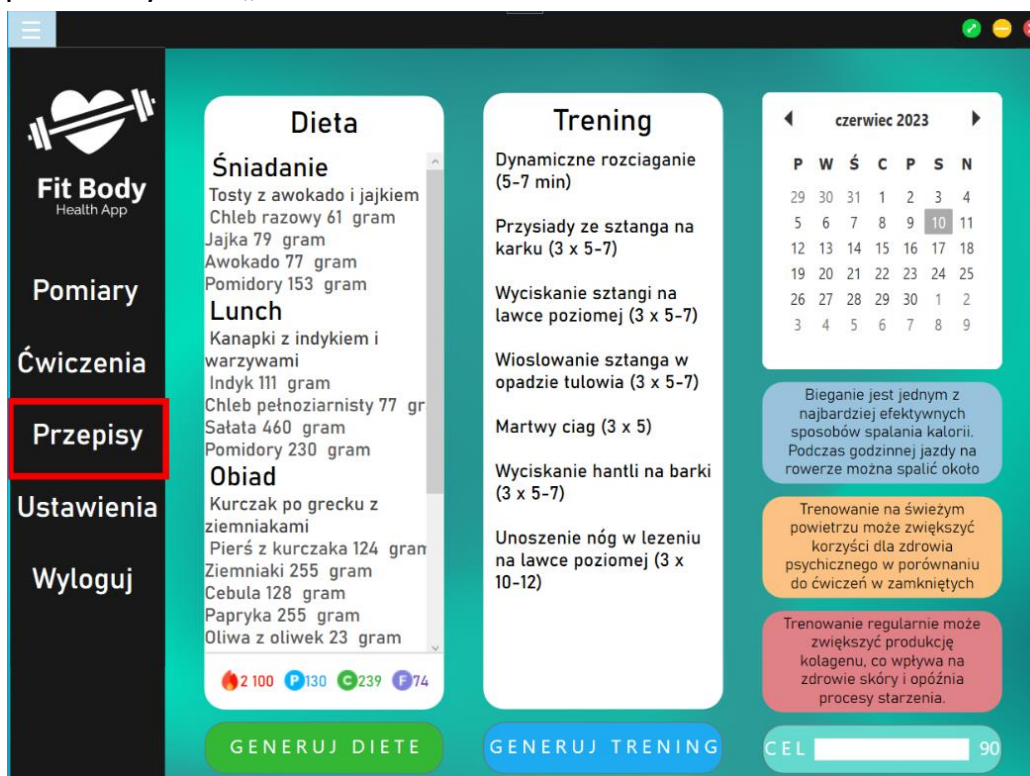
[POWRÓĆ](#)

- Kliknij zapisz i od teraz możesz zawsze sprawdzić swoje ostatnie pomiary oraz zaktualizować je w razie potrzeby.

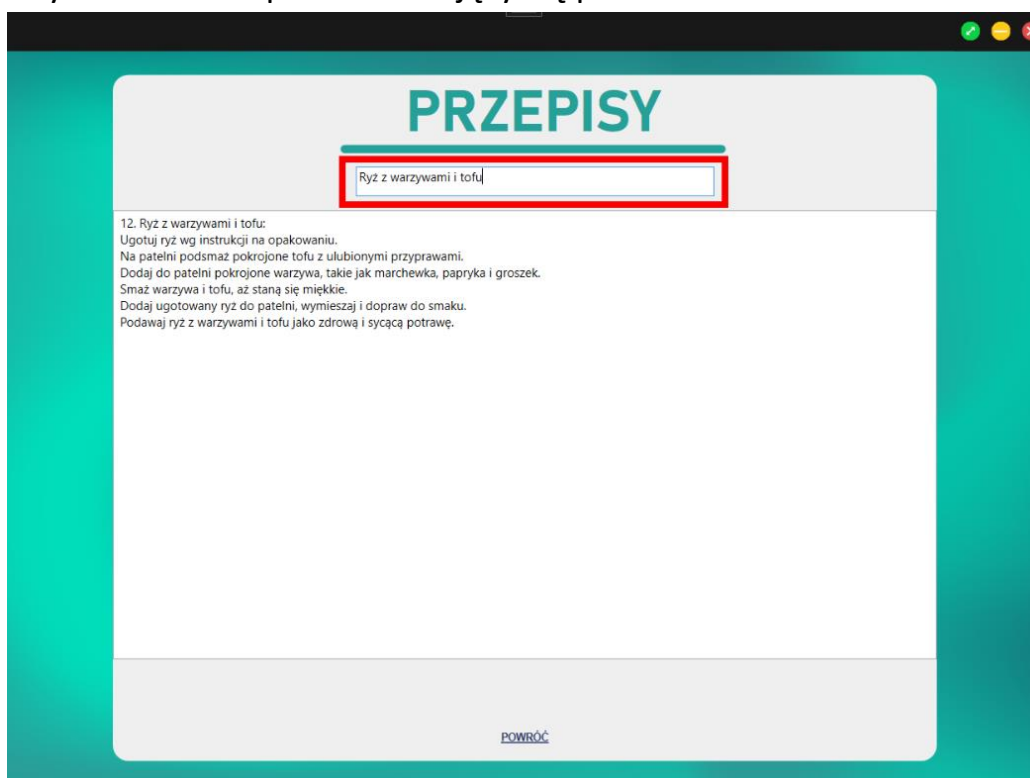
IX. Jak sprawdzić sposób przygotowania posiłku?

- Przejdź do okna głównego i rozwiń panel znajdujący się z lewej strony.

2. Z panelu wybierz „Posiłki”.



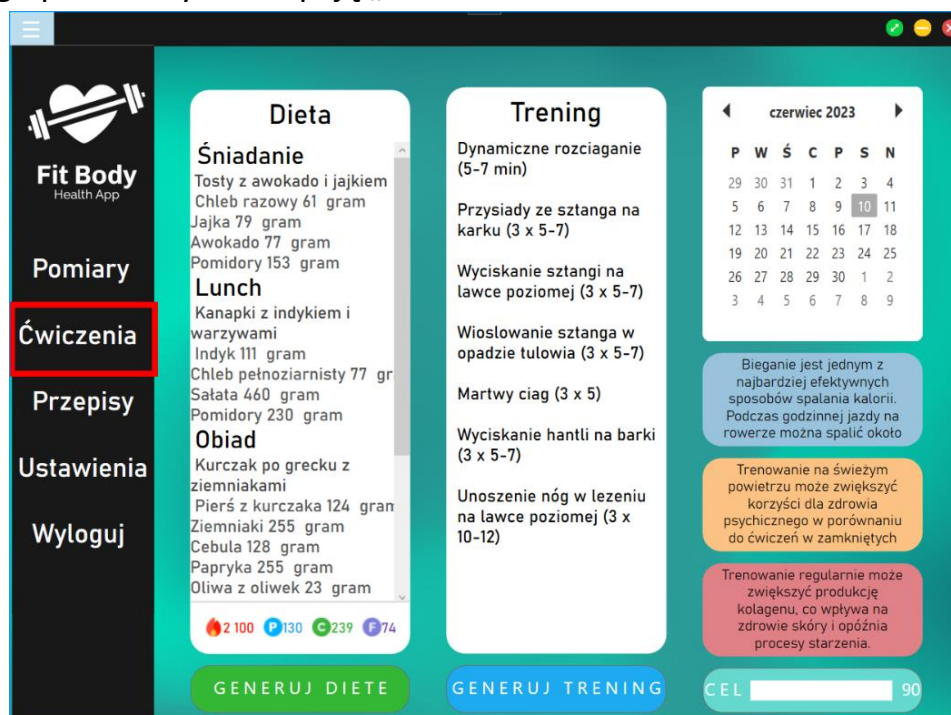
3. W wyszukiwarce wpisz interesujący cię posiłek.



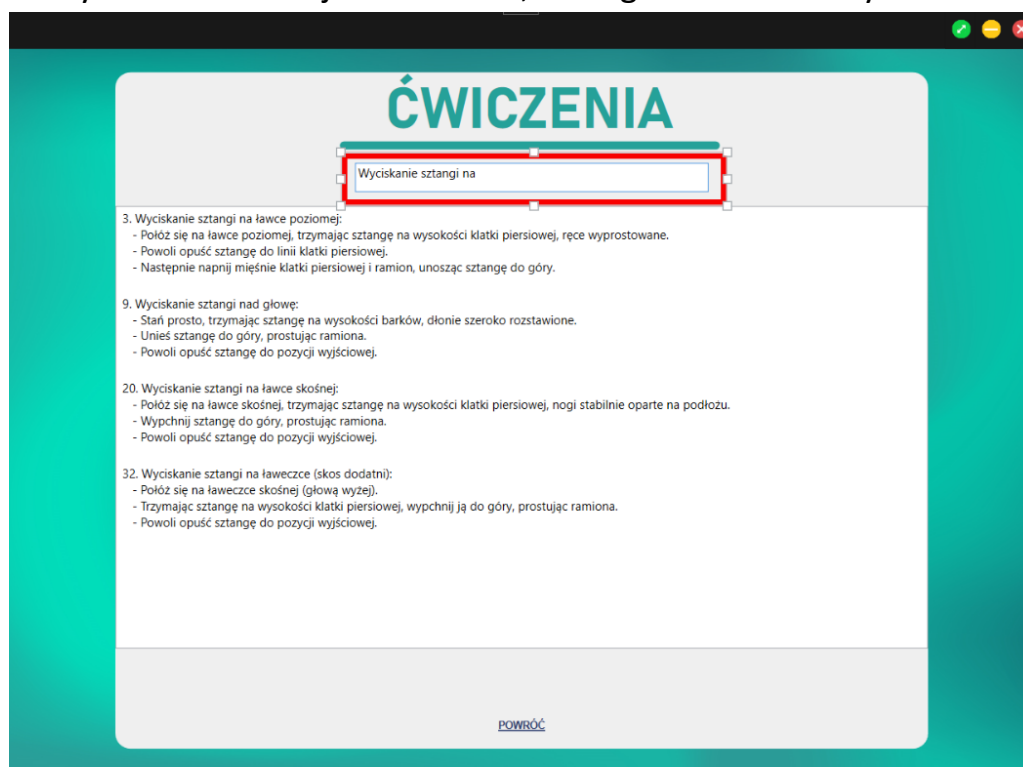
4. Po wyszukaniu postępuj zgodnie z przepisem, aby przygotować interesujący cię posiłek.

X. Jak sprawdzić sposób wykonywania ćwiczenia?

1. Przejdź do okna głównego i rozwiń panel znajdujący się z lewej strony.
2. Z tego panelu wybierz opcję „Ćwiczenia”



3. W wyszukiwarce znajdź ćwiczenie, którego nie umiesz wykonać.

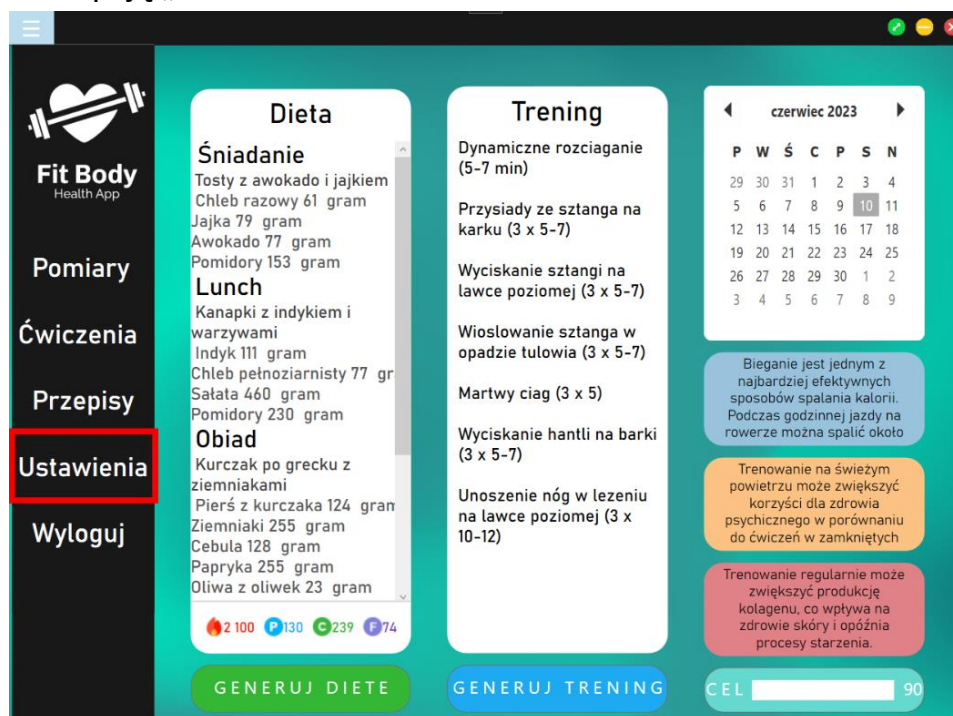


4. Aby poprawnie wykonać ćwiczenie postępuj krok po kroku zgodnie z instrukcją jego wykonania.

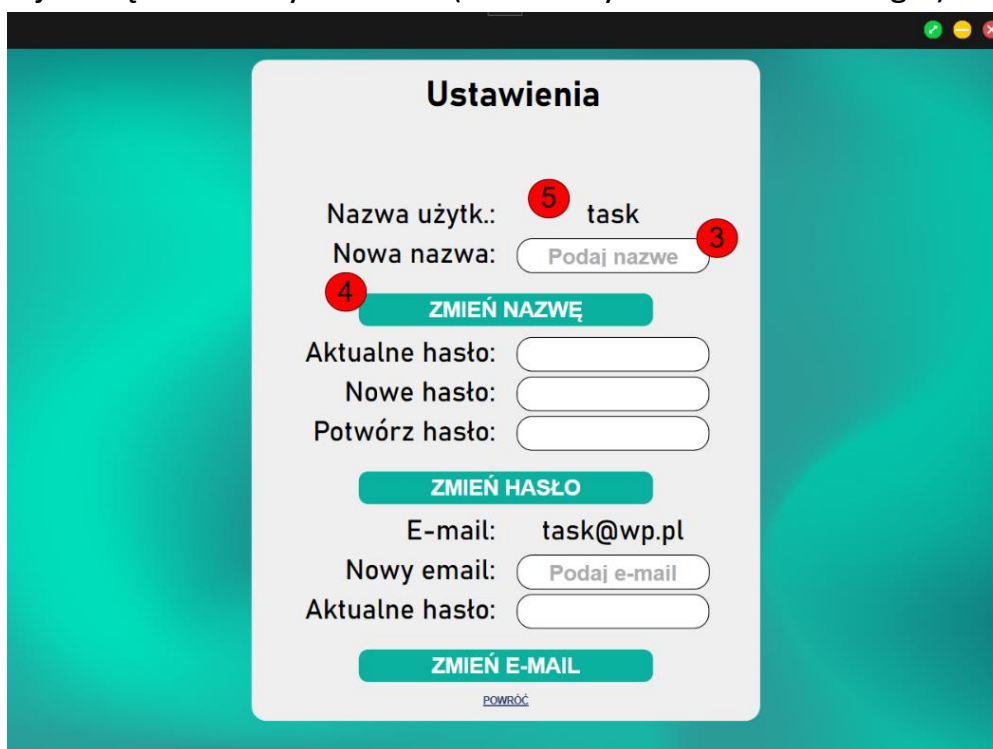
XI. Jak zmienić nazwę użytkownika?

1. Przejdź do okna głównego i rozwiń panel znajdujący się z lewej strony.

2. Wybierz opcję „Ustawienia”.



3. Podaj nową nazwę użytkownika (nazwa użytkownika to nie login).



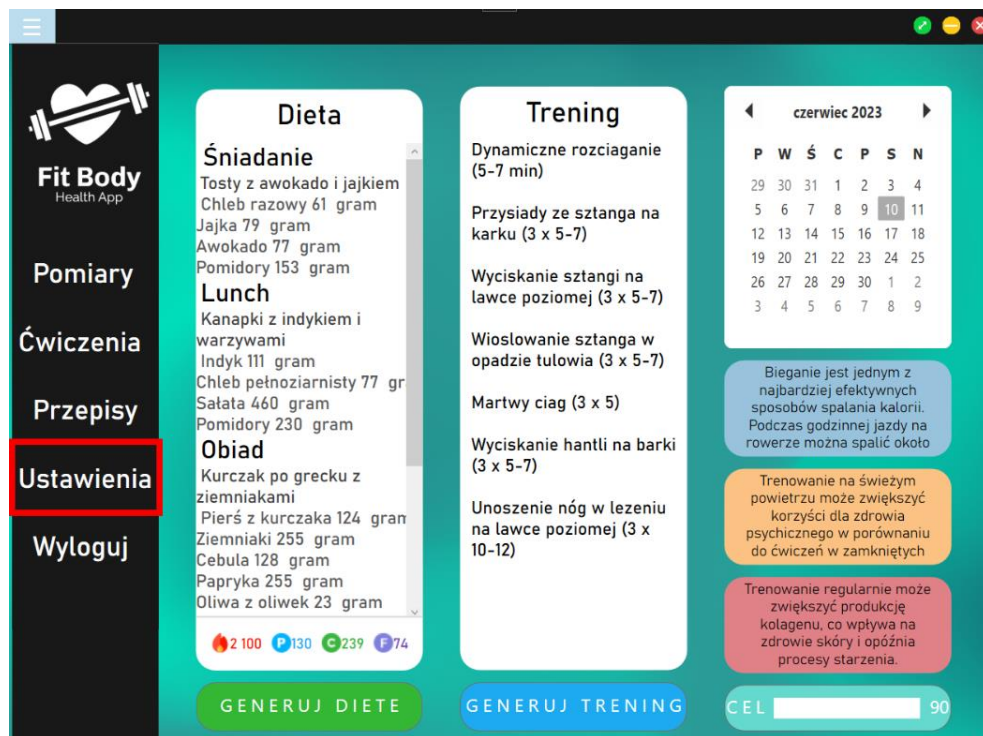
4. Zmień nazwę.

5. W tym miejscu powinna pojawić się nowa nazwa.

XII. Jak zmienić hasło?

1. Przejdź do okna głównego i rozwiń panel znajdujący się z lewej strony

2. Wybierz opcję „Ustawienia”



3. Podaj aktualne hasło.

Ustawienia

Nazwa użytk.: task

Nowa nazwa:

ZMIEN NAZWĘ

Aktualne hasło:

Nowe hasło:

Potwórz hasło:

ZMIEN HASŁO

E-mail: task@wp.pl

Nowy email:

Aktualne hasło:

ZMIEN E-MAIL

[POWROĆ](#)

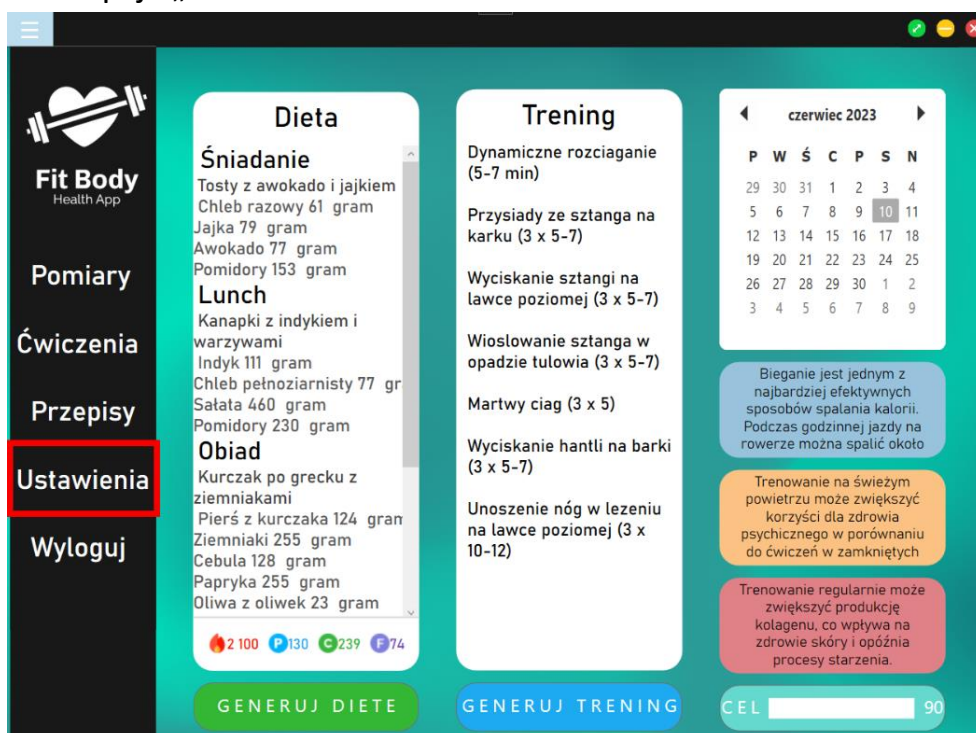
4. Podaj nowe hasło

5. Powtórz hasło, aby się upewnić, że jest ono poprawne.

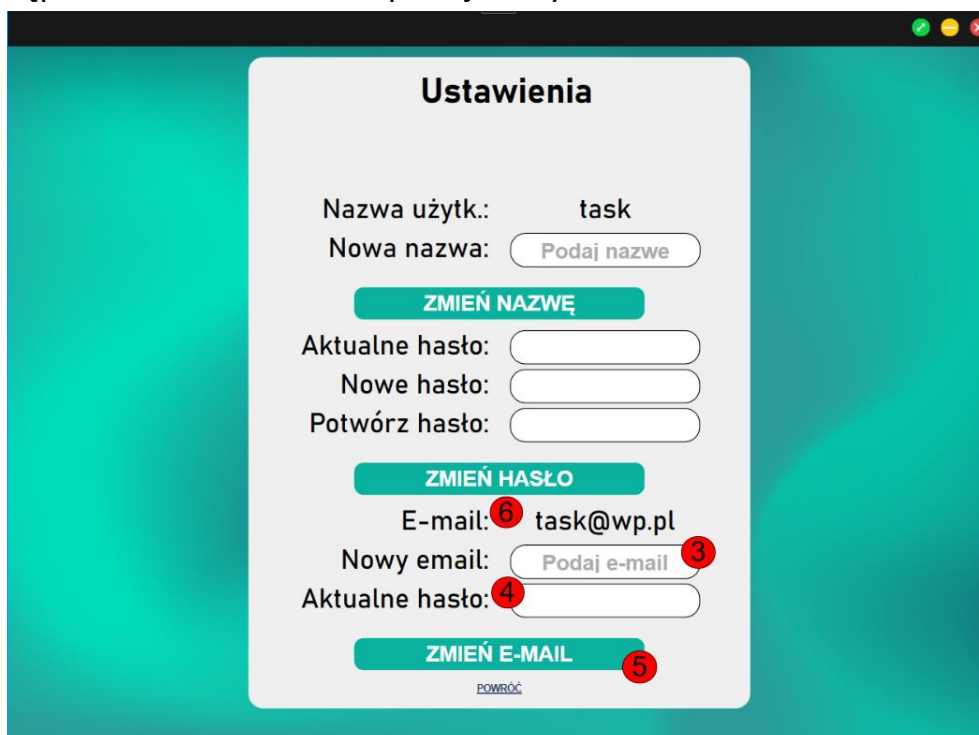
6. Zmień hasło

XIII. Jak zmienić e-mail?

1. Przejdź do okna głównego i rozwiń panel znajdujący się z lewej strony
2. Wybierz opcję „Ustawienia”



3. Następnie w oknie ustawień podaj nowy adres e-mail

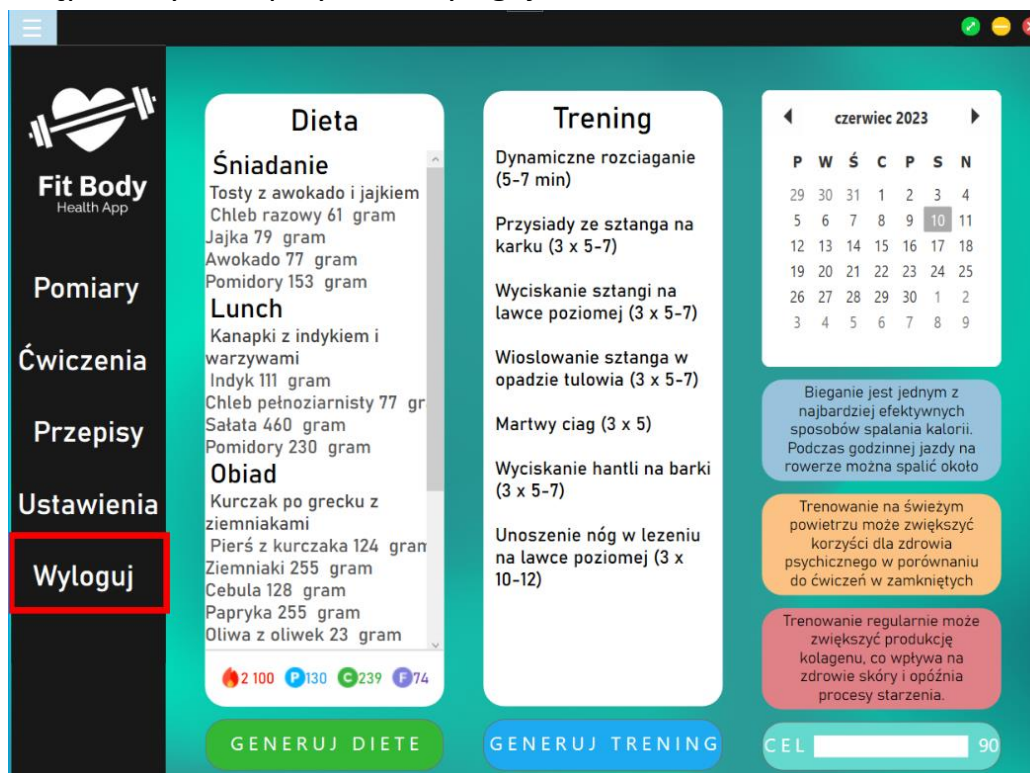


4. Aby zmienić e-mail wymagane jest aktualne hasło.
5. Naciśnij przycisk „Zmien e-mail”.

6. Jeśli wszystkie dane zostały podane poprawnie po naciśnięciu przycisku „zmień e-mail” adres powinien się zmienić.

XIV. Jak się wylogować?

1. Aby się wylogować rozwiń z menu głównego panel znajdujący się z lewej strony
2. Następnie wybierz przycisk „Wyloguj”.



3. Po poprawnym wylogowaniu powrócisz do ekranu logowania.

