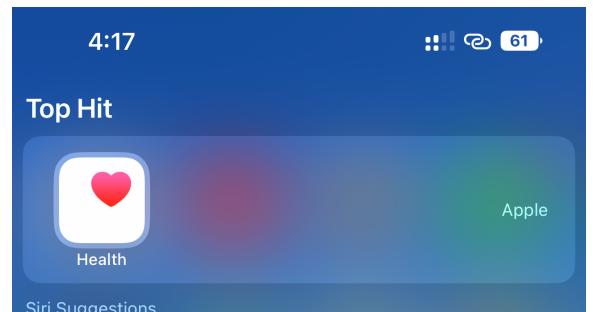


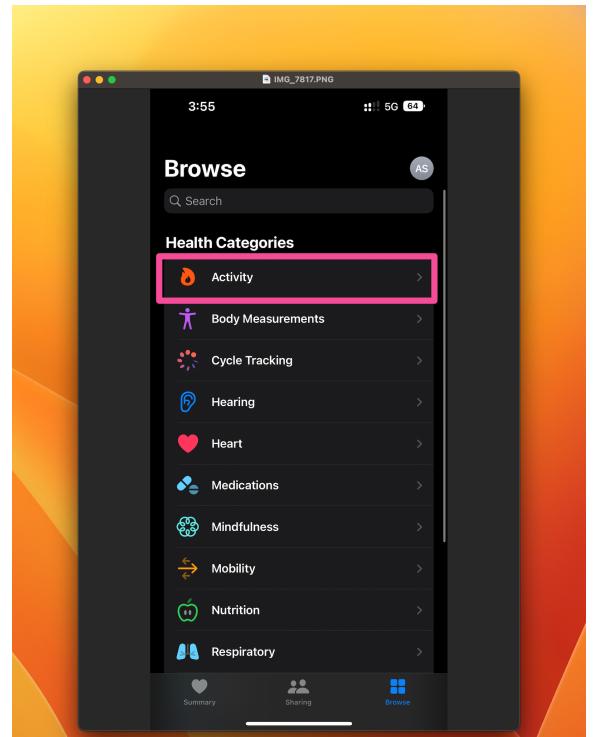
كيف تعرف طاقة الراحة (أو النشاط) اليومية

تحصل على معدل حرقك اليومي في حالة الراحة أو في حالة النشاط

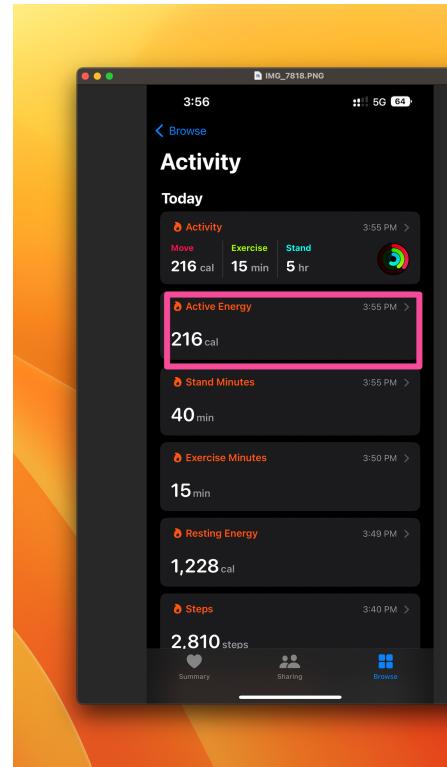
1. Open The Health App افتح تطبيق صحتي



2. Open Activity افتح النشاط



3. Open Active (Or Resting) Energy اختر الطاقة وقت الراحة او الطاقة وقت النشاط



4. Choose six months view اختر العرض لستة شهور

The highlighted Value in green is the daily average for the date specified below. القيمة المحددة بالأخضر هي متوسط الحرق اليومي في التواريخ المكتوبة

