

Dnevnik ishrane

Uputstvo za trenera

- **Prijava na sistem**

Prilikom pokretanja aplikacije, korisniku se prikazuje prozor za prijavu.

U gornje polje potrebno je unijeti korisničko ime, a u donje polje lozinku. Potrebne kredencijale za pristup svom korisničkom nalogu dobijate od isporučiooca softvera prilikom kupovine aplikacije.

U gornjem lijevom uglu korisnik može da bira jezik – engleski ili srpski.

U gornjem desnom uglu korisnik može da bira jednu od 3 ponuđene teme.

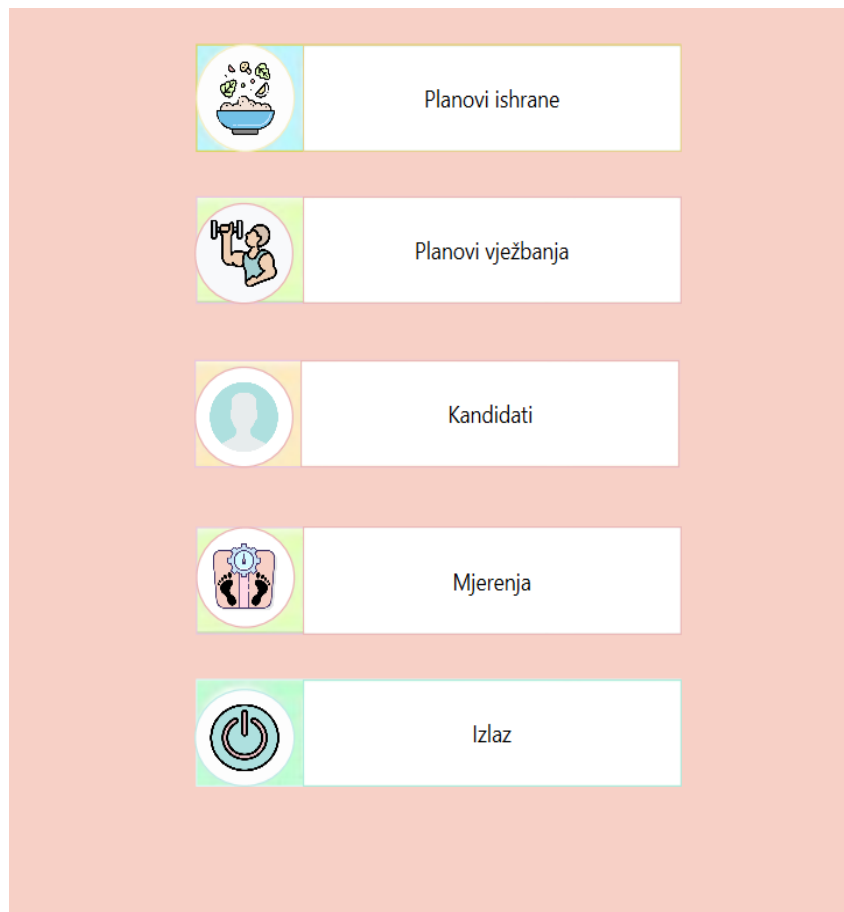
Nakon što ste unijeli potrebne podatke, pritiskom na dugme *Prijavi se* pristupate glavnom dijelu aplikacije.

The screenshot shows the login interface of the 'Dnevnik ishrane' application. At the top left, under the heading 'Jezik', there are two radio buttons: 'Srpski' (selected) and 'Engleski'. At the top right, under the heading 'Tema', there are three radio buttons: 'Svijetla', 'Roza' (selected), and 'Tamna'. In the center, the title 'Dnevnik ishrane' is displayed. Below the title, there are two input fields: the first is labeled 'Korisničko ime' and the second is labeled 'Lozinka'. At the bottom center, there is a button labeled 'Prijavi se'.

- **Glavni dio aplikacije**

Sastoji se od 5 dugmića (buttona), koji svaki ponaosob vode ka različitim stranicama, te se klikom na neki od njih izvrši redirekcija ka odabranoj stranici.

Dnevnik ishrane



Klikom na dugme *Planovi ishrane* otvara se nova stranica na kojoj su prikazani svi planovi ishrane koje je prijavljeni trener dodijelio nekom od kandidata. Za svaki od prikazanih planova ishrane, omogućene su opcije pregledaj, ažuriraj i obriši. Klikom na ikonicu plus, omogućeno je kreiranje novog plana ishrane.

-opcija *pregledaj*

Vodi ka novoj stranici gdje je prikazan izabrani plan ishrane po danima u sedmici. U svakom od 'sticky notes'-a predložen je plan ishrane za jedan dan u sedmici. Klikom na zelenu strelicu, vraćate se na prethodnu stranicu.

Dnevnik ishrane



-opcija *ažuriraj*

Vodi ka novoj stranici gdje je prikazan izabrani plan ishrane po danima u sedmici. U svakom od polja prikazan je plan ishrane za jedan dan u sedmici. Sadržaj polja možete mijenjati prema potrebi. Klikom na *Sačuvaj*, dodaju se napravljene izmjene za odabrani plan ishrane.

-opcija *obriši*

Briše odabrani plan ishrane.

-ikonica plus

Otvora novu stranicu gdje je moguće unijeti novi plan ishrane po danima u sedmici za nekog od kandidata. Potrebno je popuniti sva tekstualna polja, a u tekstualna polja koja se odnose na ime/prezime kandidata, unijeti tačno ime i prezime nekog od ranije dodatih kandidata.

Dnevnik ishrane

Ime kandidata

Prezime kandidata

Ponedjeljak

Utorak

Srijeda

Četvrtak

Petak

Subota

Nedjelja

Sačuvaj

Klikom na dugme *Planovi vježbanja* otvara se nova stranica na kojoj su prikazani svi planovi vježbanja koje je prijavljeni trener dodijelio nekom od kandidata. Za svaki od prikazanih planova vježbanja, omogućene su opcije pregledaj, ažuriraj i obriši. Klikom na ikonicu plus, omogućeno je kreiranje novog plana vježbanja.

-opcija *pregledaj*

Vodi ka novoj stranici gdje je prikazan izabrani plan vježbanja po danima u sedmici. U svakom od 'sticky notes'-a predložen je plan vježbanja za jedan dan u sedmici. Klikom na sivu strelicu, vraćate se na prethodnu stranicu.

Dnevnik ishrane

← Sedmični plan vježbanja

Ponedjeljak
Gornji dio tijela
Šetanje

Utorak
Kardio

Srijeda
Odmor

Petak
Odmor

Četvrtak
Donji dio tijela
Trčanje

Subota
Trčanje

Nedjelja
Odmor

-opcija *ažuriraj*

Vodi ka novoj stranici gdje je prikazan izabrani plan vježbanja po danima u sedmici. U svakom od polja prikazan je plan vježbanja za jedan dan u sedmici. Sadržaj polja možete mijenjati prema potrebi. Klikom na *Sačuvaj*, dodaju se napravljene izmjene za odabrani plan vježbanja.

-opcija *obriši*

Briše odabrani plan vježbanja.

-ikonica plus

Otvora novu stranicu gdje je moguće unijeti novi plan vježbanja po danima u sedmici za nekog od kandidata. Potrebno je popuniti sva tekstualna polja, a u tekstualna polja koja se odnose na ime/prezime kandidata, unijeti tačno ime i prezime nekog od ranije dodatih kandidata.

Klikom na dugme *Kandidati* otvara se nova stranica na kojoj je prikazana lista naloga svih kandidata. Za svaki od naloga kandidata, omogućene su opcije ažuriraj i

Dnevnik ishrane

obriši. Kreiranje novog naloga za kandidata se vrši klikom na ikonicu plus.

-opcija *ažuriraj*

Otvora novu stranicu gdje je u praznim tekstualnim poljima neophodno unijeti novo korisničko ime i lozinku za odabranog kandidata. U slučaju unosa kombinacije korisničkog imena i lozinke koja je već u upotrebi pojaviće se odgovarajuća poruka.

-opcija *obriši*

Briše odabrani nalog kandidata.

-ikonica plus

Otvora novu stranicu gdje je moguće unijeti novi nalog kandidata. Potrebno je popuniti sva tekstualna polja.

Klikom na dugme *Mjerenja* otvara se nova stranica na kojoj je prikazana lista mjerenja svih kandidata. Za svako od prikazanih mjerenja, moguće je odabrati opcije ažuriraj ili obriši. Klikom na ikonicu sa vagonom, otvara se stranica za dodavanje novog mjerenja za nekog od kandidata, pri čemu je neophodno unijeti ime, prezime i godište nekog od prethodno dodatih kandidata.

-opcija *ažuriraj*

U prozoru koji se pojavi kao rezultat klika na opciju ažuriraj, potrebno je popuniti prazno polje (polje Težina) te sačuvati izmjenu.

-opcija *obriši*

Klikom na navedenu opciju, briše se selektovano mjerenje kandidata.

Dnevnik ishrane

Klik na dugme *Izlaz* će proizvesti akciju gašenja aplikacije.

Uputstvo za kandidata

- **Prijava na sistem**

Prilikom pokretanja aplikacije, korisniku se prikazuje prozor za prijavu.

U gornje polje potrebno je unijeti korisničko ime, a u donje polje lozinku. Potrebne kredencijale za pristup svom korisničkom nalogu dobijate od trenera.

U gornjem lijevom uglu korisnik može da bira jezik – engleski ili srpski.

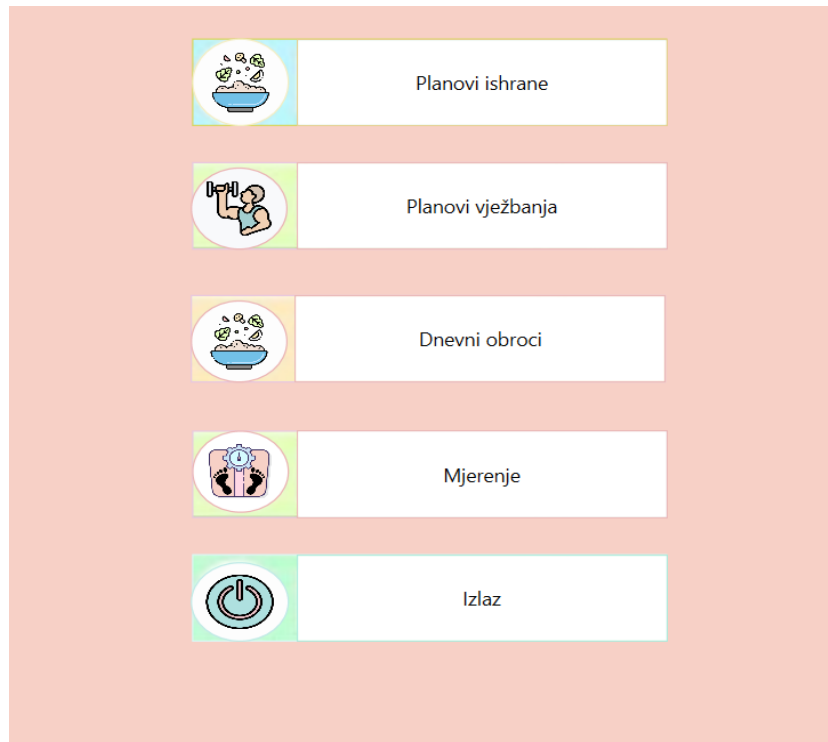
U gornjem desnom uglu korisnik može da bira jednu od 3 ponuđene teme.

Nakon što ste unijeli potrebne podatke, pritiskom na dugme *Prijavi se* pristupate glavnom dijelu aplikacije.

- **Glavni dio aplikacije**

Sastoji se od 5 dugmića (buttona), koji svaki ponaosob vode ka različitim stranicama, te se klikom na neki od njih izvrši redirekcija ka odabranoj stranici.

Dnevnik ishrane



Klikom na dugme *Planovi ishrane* otvara se nova stranica na kojoj su prikazani svi planovi ishrane kreirani za prijavljenog kandidata. Za svaki od prikazanih planova ishrane, omogućena je opcija pregledaj.

-opcija *pregledaj*

Vodi ka novoj stranici gdje je prikazan izabrani plan ishrane po danima u sedmici. U svakom od 'sticky notesa' prikazan je prijedlog plana ishrane za jedan dan u sedmici. Klikom na zelenu strelicu, vraćate se na prethodnu stranicu.

Klikom na dugme *Planovi vježbanja* otvara se nova stranica na kojoj su prikazani svi planovi vježbanja kreirani za prijavljenog kandidata. Za svaki od prikazanih planova vježbanja, omogućena je opcija pregledaj.

-opcija *pregledaj*

Vodi ka novoj stranici gdje je prikazan izabrani plan

Dnevnik ishrane

vježbanja po danima u sedmici. U svakom od 'sticky notesa' prikazan je prijedlog plana vježbanja za jedan dan u sedmici. Klikom na sivu strelicu, vraćate se na prethodnu stranicu.

Opcija *Dnevni obroci*, otvara novu stranicu na kojoj su prikazani doručak, ručak, večera i užina za tekući datum. Za svaku od namirnica prikazanu u obrocima, omogućene su opcije ažuriranja i brisanja, dok ikonica plus otvara novu stranicu za dodavanje nove namirnice. U gornjem desnom uglu, prikazan je sumarni unos kalorija za sve obroke u toku dana, koji se dinamički mijenja dodavanjem, ažuriranjem ili brisanjem namirnice. Siva strelica vodi korisnika na prethodnu stranicu.

Doručak	
Jaje	42.9
Ažuriraj	Obrisi

Ručak	
Proso	238
Ažuriraj	Obrisi

Večera	
Prinač	156
Ažuriraj	Obrisi

Užina	
Paprika	46.5
Ažuriraj	Obrisi

-ikonica plus

Klik na ovu ikonicu otvara novi prozor u kojem korisnik može da izabere namirnicu koju dodaje, iz liste svih dostupnih namirnica, klikom na opciju *izaberi*. Unosom imena namirnice u polje za pretragu i klikom na lupu, korisnik može isfiltrirati prikaz namirnica. Klikom na sivu strelicu, korisnik će biti vraćen na prethodnu stranicu.

Dnevnik ishrane

-opcija *izaberi*

Otvora novu stranicu na kojoj su prikazani podaci o izabranoj namirnici (kalorijska vrijednost, količina proteina, količina masti i količina ugljiko hidrata) , pri čemu su sve te vrijednosti skalirane u odnosu na 100 g namirnice. Korisnik može da mijenja količinu namirnice u skladu sa svojim unosom, a gore navedeni podaci se preračunavaju automatski prilikom mijenjanja.

-opcija *ažuriraj*

Omogućava kandidatu da promijeni količinu prethodno unesene namirnice.

-opcija *izbriši*

Nudi mogućnost da kandidat izbriše pripadajuću namirnicu za neki konkretan obrok.

Dnevnik ishrane

Jaje	
Količina(g)	100
Kalorijska vrijednost(kcal)	143
Proteini(g)	12.6
Masti(g)	10.6
Ugljiko hidrati(g)	1.1
Sačuvaj	

Klikom na dugme *Mjerenje* otvara se nova stranica na kojoj su prikazana sva izvršena mjerenja za prijavljenog kandidata. U sklopu prikazane liste, može se vidjeti ime i prezime trenera koji je izvršio mjerenje kao i datum mjerenja i težina izražena u kg. Klikom na sivu strelicu, kandidat će biti preusmjeren na prethodnu stranicu.

Klik na dugme *Izlaz* će proizvesti akciju gašenja aplikacije.