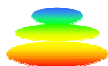


PROGRAM PREHRANE 5.0

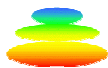
UPUTA ZA KORIŠTENJE PROGRAMA





SADRŽAJ

- 1. O PROGRAMU**
- 2. VERZIJE PROGRAMA**
- 3. AKTIVACIJA PROGRAMA**
- 4. ULAZNI PODACI**
 - 4.1 PODACI O KLIJENTU**
 - 4.2 Detaljni izračun energetske potrošnje** (*Samo u **Premium** verziji)
- 5. IZRAČUN**
- 6. DODATNA TJELESNA AKTIVNOST**
- 7. VRSTA PREHRANE**
- 8. POSTAVKE**
- 9. IZRADA JELOVNIKA**
 - 9.1 Naziv jelovnika**
 - 9.2 Odabir namirnica**
 - 9.3 Količina namirnice**
 - 9.4 Cijena namirnice** (*Samo u **Premium** verziji)
 - 9.5 Spremanje namirnice u „Favorite“** (*Samo u **Premium** verziji)
 - 9.6 Praćenje ukupnih vrijednosti jelovnika**
 - 9.7 Promjena količine odabrane namirnice unutar jelovnika**
 - 9.8 Naziv i priprema jela**
 - 9.9 Brisanje namirnice iz jelovnika**
 - 9.10 Spremanje jelovnika**
 - 9.11 Ispis jelovnika**
 - 9.11.1 Uređivanje rasporeda namirnica u ispisu**
 - 9.11.2 Opcije prikaza jelovnika u ispisu** (*Samo u **Premium** verziji)
 - 9.11.3 Izrada normativa za veći broj korisnika** (*Samo u **Premium** verziji)
 - 9.12 Novi jelovnik**
- 10. PARAMETRI**
- 11. BAZA JELOVNIKA**
 - 11.1 Moji jelovnici**
 - 11.2 Primjeri jelovnika** (*Samo u **Premium** verziji)
- 12. MOJE NAMIRNICE** (*Samo u **Premium** verziji)
- 13. BAZA KLIJENATA**
- 14. PRAĆENJE ANTROPOMETRIJSKIH PARAMETARA**
- 15. PRIRUČNIK „SAM SVOJ NUTRICIONIST“**
- 16. OSVJEŽAVANJE PROGRAMA (UPDATE)**



1. O PROGRAMU

Program Prehrane 5.0 je računalni program za izradu raznovrsnog i uravnoteženog plana prehrane i tjelesne aktivnosti.

Podaci sadržani u računalnom programu **Program Prehrane 5.0** nisu propisi. Preporučeni broj serviranja pojedinih skupina namirnica te omjeri makronutrijenata su isključivo smjernice.

Osobama sa zdravstvenim problemima i sumnjom na njih, preporučuje se da se prije korištenja programa posavjetuju sa svojim liječnikom.

Redukcija tjelesna mase osoba mlađih od 18 godina smije se provoditi isključivo pod liječničkim nadzorom.

Program nije namijenjen izradi jelovnika za djecu mlađu od 9 godina.

2. VERZIJE PROGRAMA

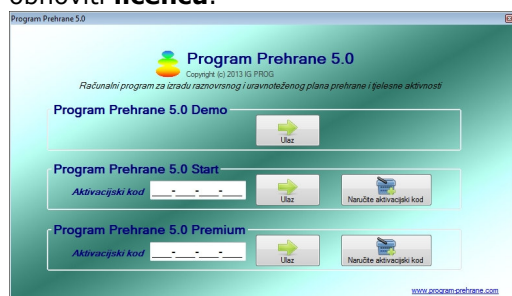
Računalni program **Program Prehrane 5.0** dolazi u tri paketa (verzije): (**Demo, Start i Premium**)

- **Demo** je besplatna verzija koja služi korisniku za upoznavanje sa osnovnim funkcijama programa.
- **Start** verzija je osnovna verzija programa prilagođena izradi individualnih jelovnika.
- **Premium** verzija je napredna verzija programa primjerena za profesionalnu upotrebu i izradu jelovnika za skupine korisnika.

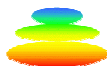
3. AKTIVACIJA PROGRAMA

Start i **Premium** verzija programa se aktiviraju prilikom pokretanja programa unosom **Aktivacijskog koda** (slika.1), kojeg možete naručiti na Internet stranici: <http://www.program-prehrane.com>

Nakon unosa aktivacijskog koda program ostaje aktivan godinu dana nakon čega trebate obnoviti **licencu**.



Slika 1.



4. ULAZNI PODACI

Program Prehrane 5.0 Premium

Izbornik

Ulazni podaci | Izračun | Dodatna aktivnost | Vrsta prehrane | Postavke | Izrada jelovnika | Parametri | Ispis | Baza jelovnika | Moje namimice | Cijene

Podaci o klijentu | Energetska potrošnja | Praćenje antropometrijskih parametara | Baza klijenata

Ime / naziv: Igor

Prezime: Gašparović

Dob: 36 god

Spol: ☒ Muškarac ☐ Žena

Visina: 178 cm

Masa: 82 kg

Opseg struka: cm

Opseg bokova: cm

Napomena:

Intenzitet tjelesne aktivnosti na poslu: ☐ Izrazito slab ☒ Slab ☐ Umjeren ☐ Izražen

Intenzitet tjelesne aktivnosti izvan posla: ☐ Izrazito slab ☐ Slab ☒ Umjeren ☐ Izražen

Detaljni izračun energetske potrošnje

Uputa | Priručnik | **Naprijed**

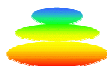
Slika 2.

4.1 PODACI O KLIJENTU

Unesite podatke o klijentu (ime, prezime, visinu u cm, masu u kg, spol i intenzitet tjelesne aktivnosti na poslu i izvan posla).

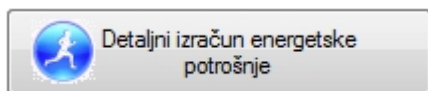
Napomena: Unos opsega struka i bokova nije obavezan za izradu jelovnika.

Za nastavak kliknite tipku **Naprijed** (slika 2.)



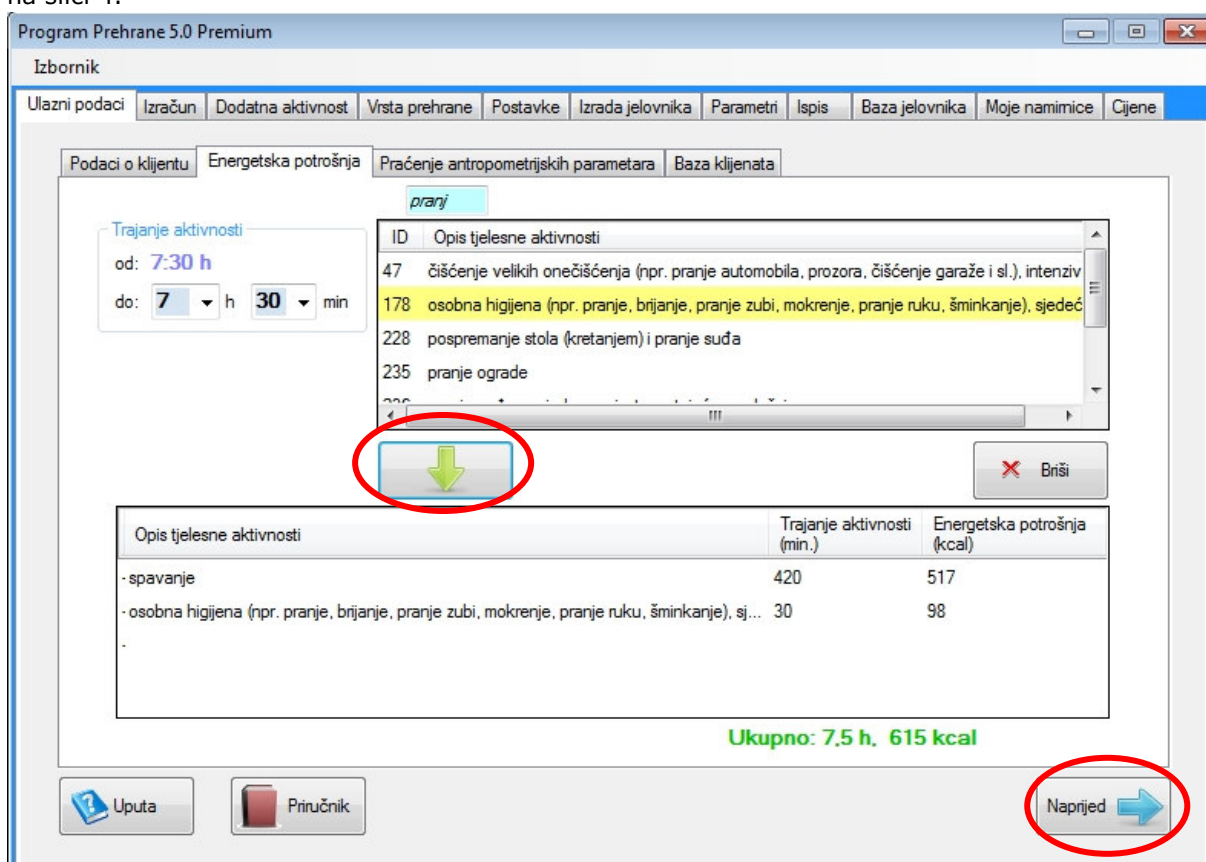
4.2 Detaljni izračun energetske potrošnje (*Samo u Premium verziji)

Za detaljni izračun energetske potrošnje kliknite na **Detaljni izračun energetske potrošnje** (slika 3).



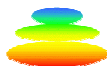
Slika 3.

Odaberite period trajanja aktivnosti, odaberite aktivnost i kliknite na zelenu strelicu označenu na slici 4.



Slika 4.

Nakon što su unesene sve aktivnosti unutar 24 sata kliknite na tipku **Naprijed** (slika 4).



5. IZRAČUN

U prozoru **Izračun** program izračunava indeks tjelesne mase (**BMI**), primjerenu tjelesnu masu, dnevnu energetska potrošnju, omjer opsega struka i bokova, preporučenu energetska vrijednost jelovnika i preporučenu dodatnu energetska potrošnju.

Za nastavak kliknite tipku **Naprijed** (slika 5).

Program Prehrane 5.0 Premium

Izbornik

Ulazni podaci | **Izračun** | Dodatna aktivnost | Vrsta prehrane | Postavke | Izrada jelovnika | Parametri | Ispis | Baza jelovnika | Moje namirnice | Cijene

BMI i energetska potrošnja

Indeks tjelesne mase (BMI): **25.9** kg/m²

Primjerena tjelesna masa: **59 - 79** kg

Ukupna energetska potrošnja: **3107** kcal

POVIŠENA TJELESNA MASA

Tjelesna masa (BMI)

Snižena Normalna Povišena Gojaznost

<12 18,5 25 30 41<

Omjer opsega struka i bokova

WHR: **1.06**

Opseg struka: **95** cm

ANDROIDNI TIP (u slučaju nakupljanja masnog tkiva, ono se nakuplja u području struka)

OPSEG STRUKA IZMEĐU 94 I 102 CM PREDSTAVLJA POVEĆAN RIZIK OD POJAVE RAZLIČITIH BOLESTI (npr. šećerne bolesti i bolesti srca)!

Cilj

☒ Redukcija tjelesne mase

☐ Povećanje tjelesne mase

☐ Zadržavanje postojeće tjelesne mase

☐ Povećanje mišićne mase

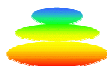
Preporučene vrijednosti

Energetski unos: **2707** kcal

Dodatna energetska potrošnja: **100** kcal

Natrag **Naprijed**

Slika 5.



6. DODATNA TJELESNA AKTIVNOST

Program Prehrane 5.0 Premium

Izbornik

Ulazni podaci | Izračun | **Dodatna aktivnost** | Vrsta prehrane | Postavke | Izrada jelovnika | Parametri | Ispis | Baza jelovnika | Moje namimice | Cijene


Napomena
Osobama sa zdravstvenim problemima ili sumnjom na njih, preporučuje se da se prije odabira dodatne tjelesne aktivnosti posavjetuju sa svojim liječnikom ili trenerom.

Masa: 82 kg
DEP: 100 kcal

Odaberite aktivnost **Pretraži**

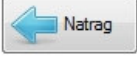
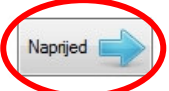
ID	Opis tjelesne aktivnosti
10	Biciklizam, <16 km/h, npr. vožnja po naseljenim mjestima
11	Biciklizam, > 30.5 km/h, utrka, bez vožnje u zavjetrini
12	Biciklizam, 16 - 19 km/h, lagani napor
13	Biciklizam, 19.1 - 22.4 km/h, umjereni napor
14	Biciklizam, 22.5 - 25.5 km/h, brza vožnja, izuzetni napor

Biciklizam, 19.1 - 22.4 km/h, umjereni napor

Vrijeme potrebno za potrošnju 0 kcal: 0,0 min 

Odabrana dodatna aktivnost	Trajanje aktivnosti (min.)	Energetska potrošnja (kcal)
Trčanje, 8 km/h (7.5 min/km)	9,4	100

Ukupno: 100 kcal

 **Natrag** **Naprijed** 

Slika 6.

Ukoliko program na osnovu unesenih parametara preporuči dodatnu energetske potrošnju, automatski se otvara prozor **Dodatna aktivnost**.

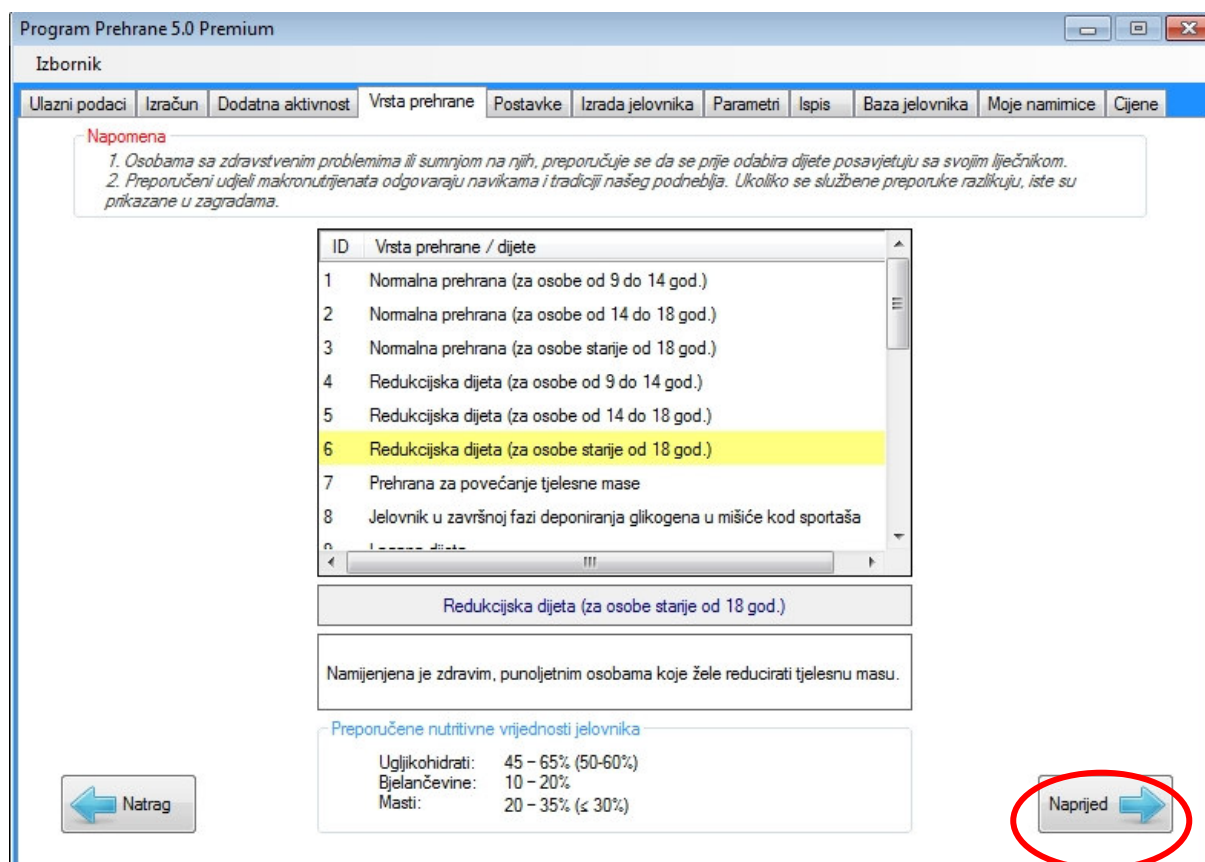
Klikom na određenu aktivnost program izračunava vrijeme potrebno za potrošnju određene energije (*DEP - dodatna energetska potrošnja*). Moguće je odabrati više aktivnosti s time da korisnik sam odabere vrijeme trajanja aktivnosti. Aktivnosti se dodaju klikom na zelenu strelicu (slika 6).

Napomena: Osobe sa zdravstvenim problemima ili sumnjom na njih, moraju se prije odabira dodatne tjelesne aktivnosti posavjetovati sa svojim liječnikom ili trenerom.

Za nastavak kliknite **Naprijed** (slika 6).



7. VRSTA PREHRANE



Slika 7.

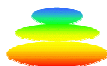
U prozoru **Vrsta prehrane** program automatski nudi **Redukcijsku dijetu** ili **Normalnu prehranu**, ovisno o vrijednosti indeksa tjelesne mase (BMI).

Moguće je odabrati i druge vrste prehrane ili dijetae ovisno o potrebama ili zdravstvenom stanju.

(*Samo u **Premium** verziji)

Za nastavak kliknite **Naprijed** (slika 7).

Napomena: Osobe sa zdravstvenim problemima ili sumnjom na njih, moraju se prije odabira dijetae posavjetovati sa svojim liječnikom.



8. POSTAVKE

U prozoru postavke odabiremo željeni broj obroka u jelovniku (slika 8).

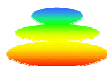
Napomena: Obroci Doručak, ručak i večera su obavezni.

Nazive obroka i valutu moguće je promijeniti prema želji i spremiti u postavke programa.

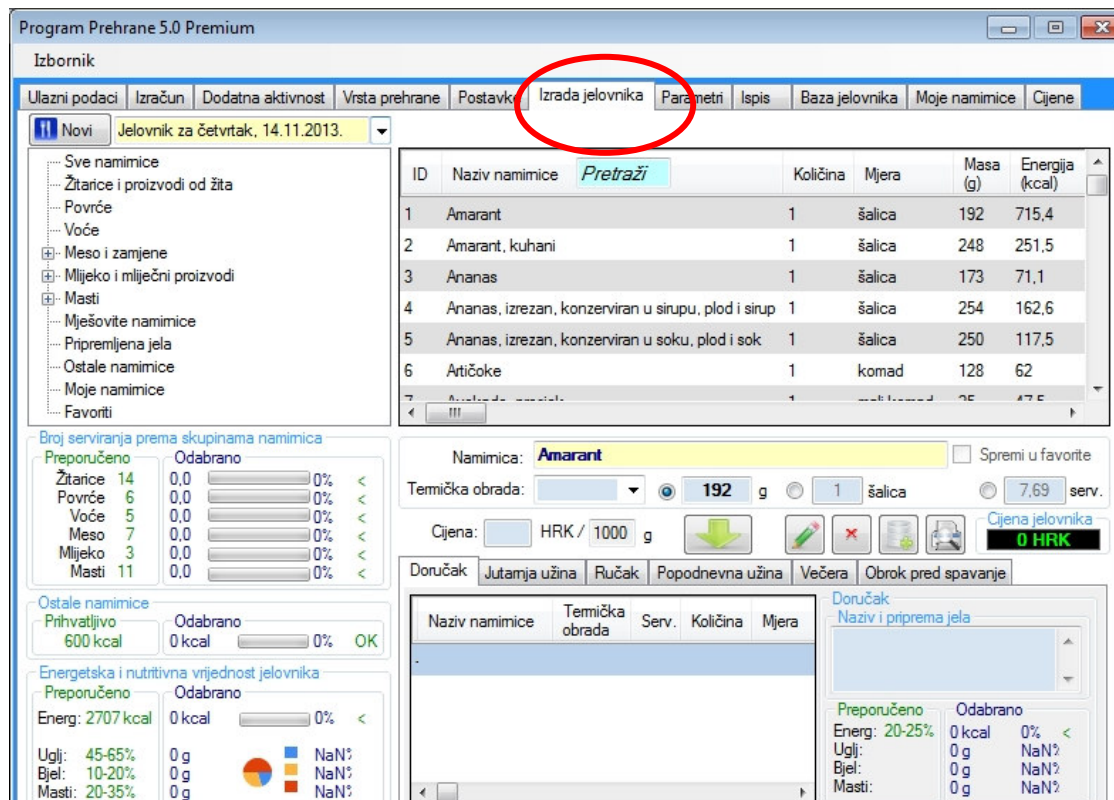
Slika 8.

Klikom na tipku **Naprijed** otvara se novi prozor **Izrada jelovnika** sa preporukama za odabrane obroke (slika 9).

Slika 9.



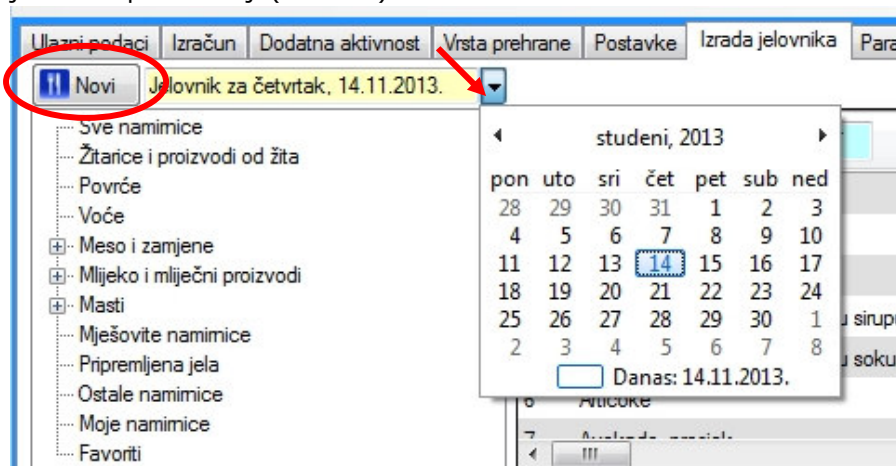
9. IZRADA JELOVNIKA



Slika 10.

9.1 Naziv jelovnika

Odaberite datum jelovnika klikom na malu crnu strelicu označenu na slici ili upišite naziv jelovnika prema želji (Slika 11).

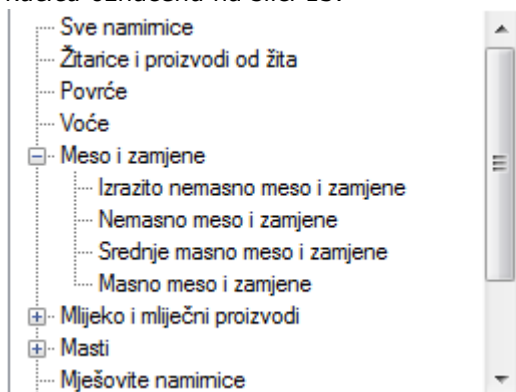


Slika 11.



9.2 Odabir namirnica

Program ima mogućnost prikaza svih namirnica poredanih prema abecednom redu ili podijeljenih u skupine namirnica (Slika 12). Moguće je pretraživati namirnice upisom tražene namirnice u *kućicu* označenu na slici 13.



Slika 12.

ID	Naziv namirnice	kućica
268	Krumpir, stari, neoguljeni, pečeni	
269	Krumpir, stari, oguljeni, pečeni	
474	Salata od krumpira	
476	Salata od liganja i krumpira	
517	Slatki krumpir, izrezani	

Slika 13.

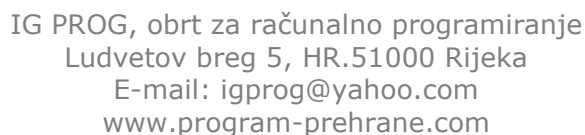
Namirnice se uvrštavaju u obroke klikom na zelenu strelicu. Prije uvrštavanja namirnice u jelovnik odabire se željeni broj serviranja i, prema potrebi termička obrada (Slika 14).

ID	Naziv namirnice	Pretraži	Količina	Mjera	Masa (g)	Energija (kcal)
265	Krumpir, mladi, neoguljeni, kuhan u neposoljenoj ...		1	plod	95	62,7
266	Krumpir, stari		1	plod	90	67,5
267	Krumpir, stari, kuhan u neposoljenoj vodi		1	plod	85	61,2
268	Krumpir, stari, neoguljeni, pečeni		1	plod	50	68
269	Krumpir, stari, oguljeni, pečeni		1	plod	75	65,5
474	Salata od krumpira		1	porcija	162	183,9
476	Salata od liganja i krumpira		1	porcija	100	454,0

Namirnica:	Krumpir, stari	<input type="checkbox"/> Spremi u favorite
Termička obrada:	<div><div>kuhanje</div><div>prženje</div><div>povrtna jela</div></div>	<div>90 g</div> <div>1 plod</div> <div>1 serv.</div>
Cijena:		<div>Cijena jelovnika</div> <div>0 HRK</div>
<div>Doručak Jutarnja užina Ručak Popodnevna užina Večera Obrok pred spavanje</div>		

Tipka za uvrštavanje
odabranih namirnica u
jelovnik

Slika 14.



Postoje tri načina odabira količine odabrane namirnice i to prema masi, količini i broju jediničnih serviranja, (slika 15).

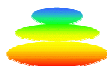
Slika 15.

Program daje mogućnost unosa jediničnih neto cijena odabranih namirnica. Ukoliko želite spremiti cijenu aktivirajte kućicu **Spremi u favorite** (Slika 16). Odabrana namirnica će biti spremljena u **Favorite** (Slika 18).

Slika 16.

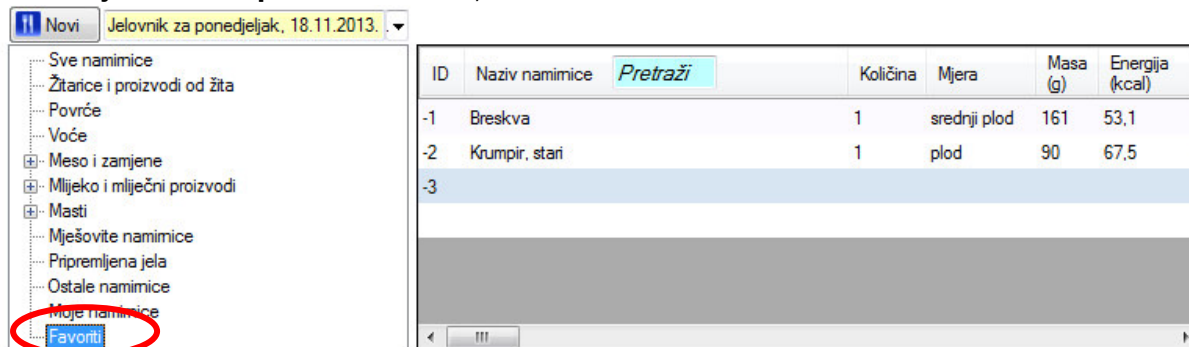
Napomena: Potrebno je unositi neto cijene. (Npr. kod krumpira potrebno je unaprijed ukalkulirati gubitak na masi kod guljenja kore.)

Slika 17.



9.5 Spremanje namirnice u „Favorite“ (*Samo u **Premium** verziji)

Ukoliko pojedinu namirnicu koristite često tu namirnicu je moguće spremite u **Favorite** aktiviranjem kućice **Spremi u favorite**, označeno na slici 18.



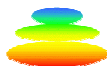
Slika 18.

9. 6 Praćenje ukupnih vrijednosti jelovnika

Prilikom odabira namirnica vodi se računa da u dnevnom jelovniku, ukupan broj odabranih serviranja pojedine skupine namirnica bude jednak ili približan preporučenom broju serviranja. Kada je odabrani broj serviranja pojedine skupine namirnica jednak preporučenom, pojavi se oznaka **OK**. Također se vodi računa da postoci makronutritivnih vrijednosti (ugljikohidrata, bjelančevina i masti) budu unutar preporučenih raspona. Kada su nutritivne vrijednosti unutar raspona, također se pojavi oznaka **OK**. Energetska vrijednost odabranih „**Ostalih namirnica**“ mora biti u granicama prihvatljivih vrijednosti (Slika 19.)



Slika 19.

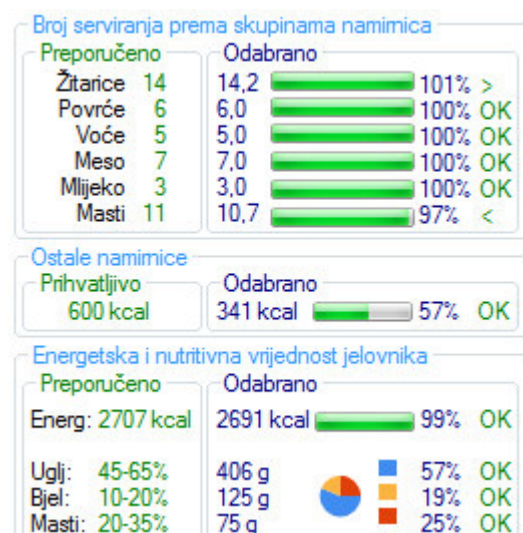


Također, prilikom izrade jelovnika prati se i preporučeni energetske udio obroka u dnevnom jelovniku (slika 20).

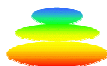
Doručak			
Naziv i priprema jela			
Preporučeno	Odabrano		
Energ: 20-25%	596 kcal	22%	OK
Uglj:	102 g	64%	
Bjel:	22 g	15%	
Masti:	14 g	21%	

Slika 20.

Jelovnik je gotov kada energetska vrijednost obroka te odnosi makronutrijenata u njima, budu unutar preporučenih vrijednosti, a broj jediničnih serviranja dostigne preporučene vrijednosti za sve skupine namirnica (slika 21).



Slika 21.



9.7 Promjena količine odabrane namirnice unutar jelovnika

Nakon što je namirnica uvrštena u jelovnik moguće je promijeniti njenu masu, odnosno količinu i broj jediničnih serviranja. Nakon selektiranja namirnice i klika na ikonu (Slika 22), otvara se novi prozor **Uređivanje odabrane namirnice**.



Slika 22.

Količinu odabrane namirnice mijenjamo klikom na strelice ili pomicanjem *klizača* (slika 23).

Uređivanje odabrane namirnice

Namirnica: Ulje, suncokretovo

Masa: 4,3 g

Količina: 1 čajna žličica

Broj serviranja: 1

Prihvati

Odustani

Slika 23.

Za prihvrat promjena kliknite na tipku **Uzmi**, a za vraćanje na početni broj serviranja kliknite na tipku **Odustani**.

9.8 Naziv i priprema jela

Za svaki obrok moguće je upisati naziv i način pripreme jela (slika 24).

Napomena: Broj unesenih znakova ograničen je na 1000.

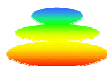
Jutarnja užina

Naziv i priprema jela

Ovdje, prema želji, upišite naziv i način pripreme jela.

Preporučeno	Odabrano
Energ: 5-10%	165 kcal 6% OK
Uglj: 10 g	23%
Bjel: 8 g	20%
Masti: 10 g	56%

Slika 24.



9.9 Brisanje namirnice iz jelovnika

Za brisanje namirnice iz jelovnika, odaberite namirnicu i kliknite na ikonu označenu na slici 25.



Slika 25.

9.10 Spremanje jelovnika

Jelovnike je moguće spremiti u **Bazu jelovnika** klikom na tipku označenu na slici 26.



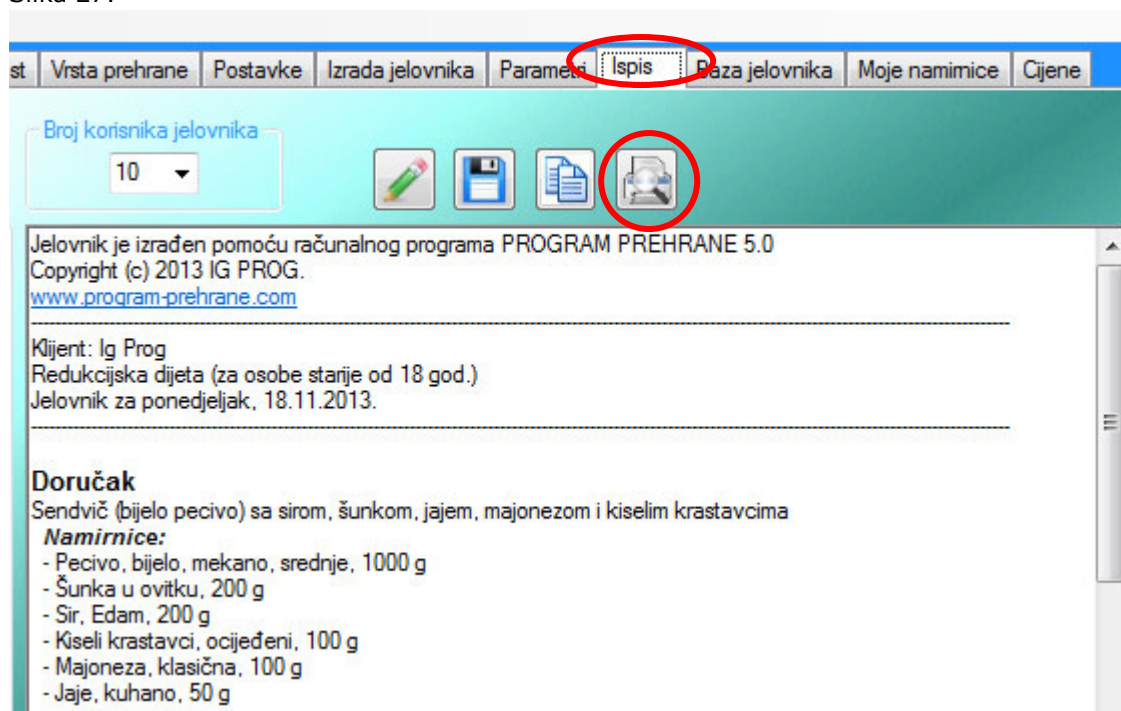
Slika 26.

9.11 Ispis jelovnika

Za ispis jelovnika kliknite na ikonu označenu na slici 27 ili prozor **Ispis** (slika 28).

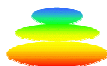


Slika 27.



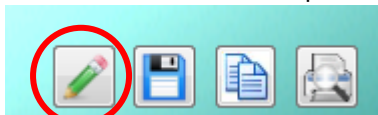
Slika 28.

Nakon izrade jelovnika postoji mogućnost ispisa jelovnika i pohrane jelovnika u RTF datoteku. Također postoji mogućnost ispisa i podataka o korisniku kao i ukupne vrijednosti svih parametara jelovnika.

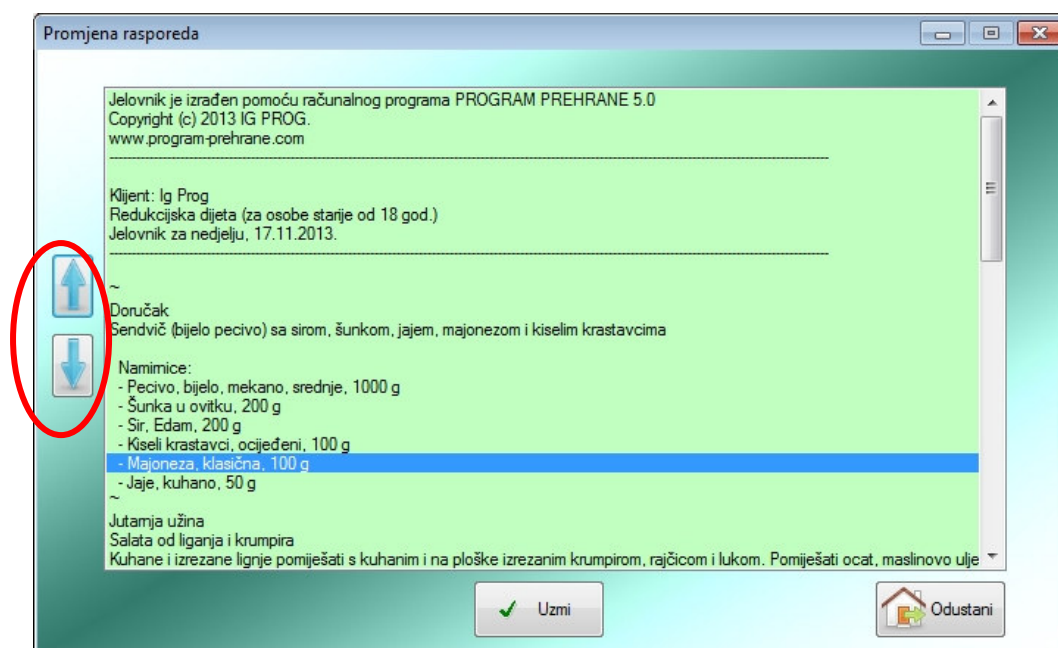


9.11.1 Uređivanje rasporeda namirnica u ispisu

Klikom na ikonu označenu na slici 29 otvara se prozor u kojemu je moguće mijenjati raspored namirnica u obrocima. Raspored namirnica se mijenja odabirom namirnice i klikom na strelice označene na slici 30. Za prihvrat promjena kliknite na tipku **Uzmi**



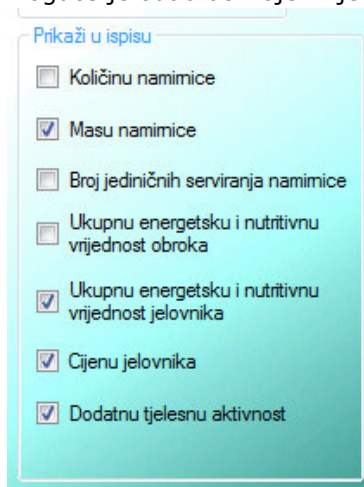
Slika 29.



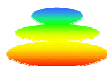
Slika 30.

9.11.2 Opcije prikaza jelovnika u ispisu (*Samo u **Premium** verziji)

Moguće je odabrati koje vrijednosti želite imati prikazane u ispisu jelovnika (slika 31).

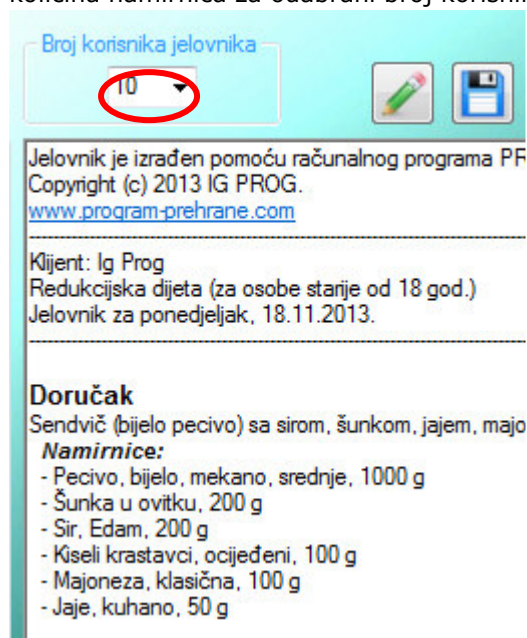


Slika 31.



9.11.3 Izrada normativa za veći broj korisnika (*Samo u Premium verziji)

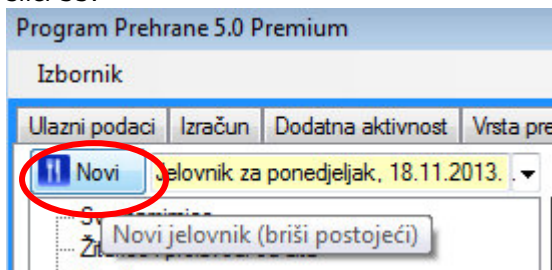
Kada je jelovnik izrađen za grupu korisnika sa jednakom energetsom potrošnjom (npr. učenički domovi), moguće je odabrati broj korisnika tog jelovnika, pri čemu se dobiva ukupna količina namirnica za odabrani broj korisnika (Slika 32).



Slika 32.

9.12 Novi jelovnik

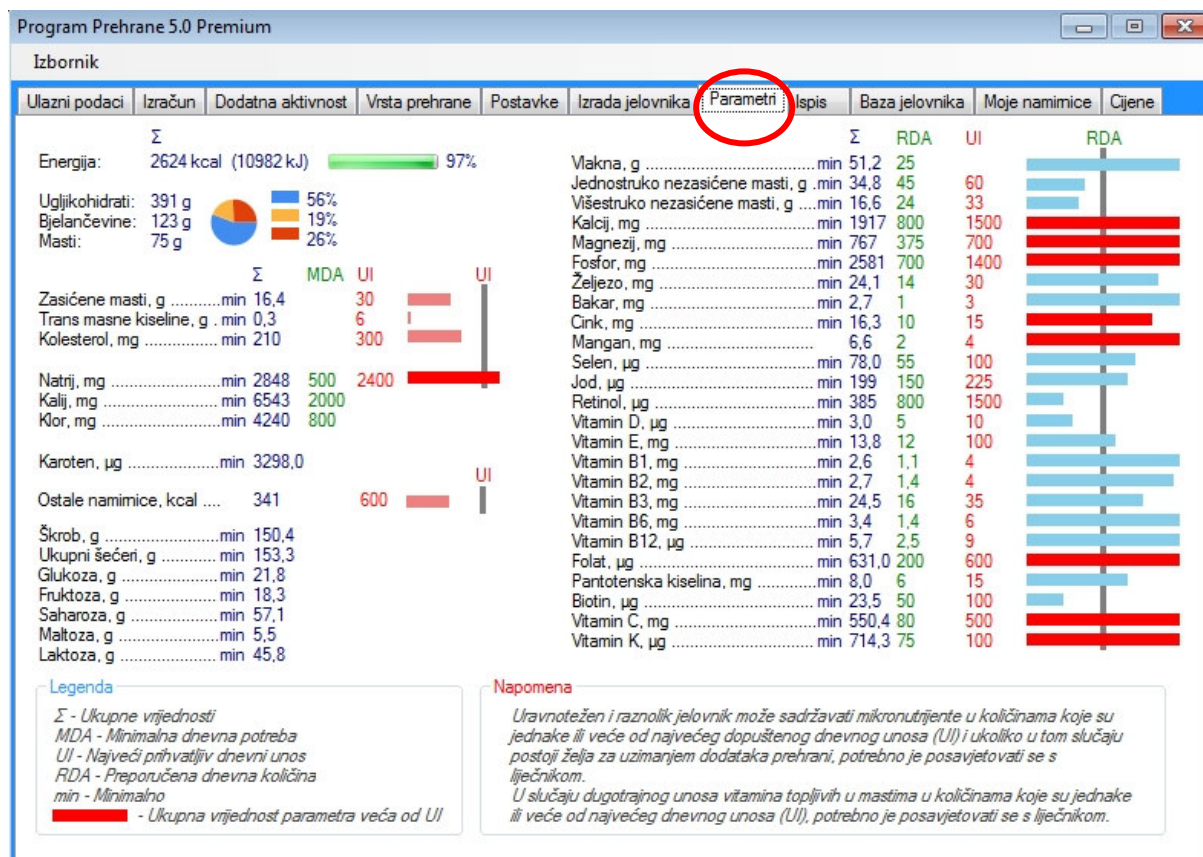
Za početak izrade novog jelovnika, odnosno brisanje postojećeg, kliknite na ikonu označenu na slici 33.



Slika 33.



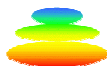
10. PARAMETRI



Slika 34.

Klikom na **Parametri** otvara se prozor u kojem možemo pratiti ukupne vrijednosti mikronutrijenata i ostalih parametara u jelovniku (slika 34). Te vrijednosti možemo uspoređivati sa preporučenim (**RDA**) i najvećim dopuštenim dnevnim unosom (**UI**). Grafički prikaz olakšava usporedbu tih vrijednosti.

Napomena: Ukoliko se uz parametar pojavi crvena crta to znači da je prekoračen preporučeni dnevni unos za taj parametar. Međutim, uravnotežen i raznolik jelovnik može sadržavati mikronutrijente u količinama koje su jednake ili veće od najvećeg dopuštenog dnevnog unosa (UI). Ukoliko u tom slučaju postoji želja za uzimanjem dodataka prehrani, potrebno je posavjetovati se s liječnikom. U slučaju dugotrajnog unosa vitamina topljivih u mastima u količinama koje su jednake ili veće od najvećeg dopuštenog dnevnog unosa (UI), također je potrebno posavjetovati se s liječnikom.



11. BAZA JELOVNIKA

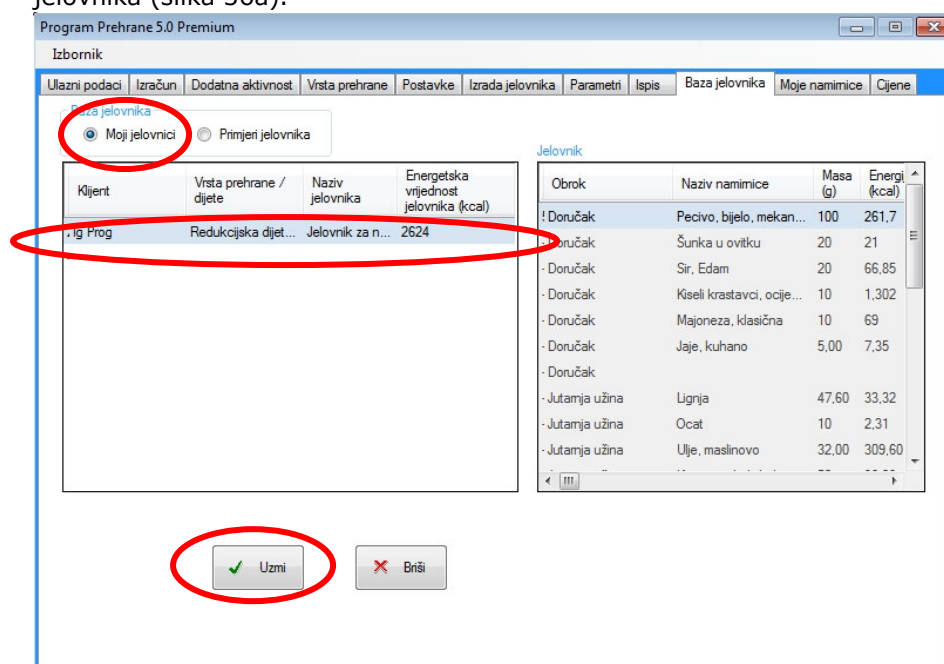
11.1 Moji jelovnici

Jelovnike možete spremiti u **Bazu jelovnika** klikom na ikonu označenu na slici 35.



Slika 35.

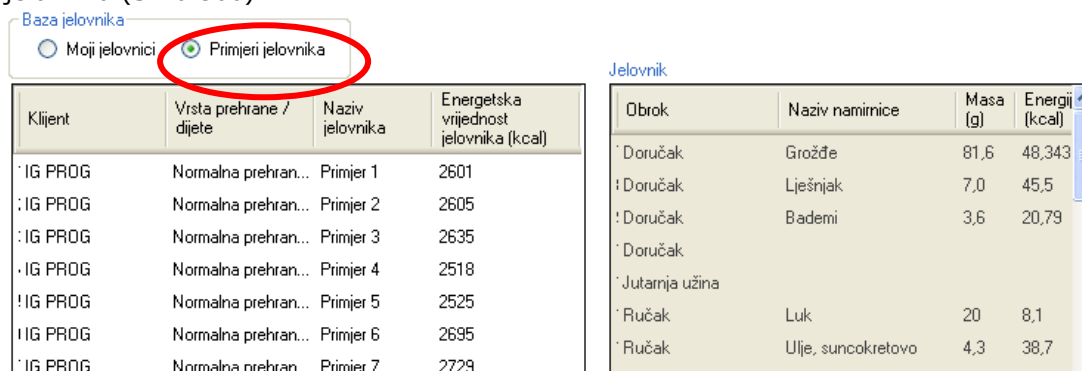
Jelovnici se mogu naknadno preuzimati iz **Baze jelovnika**, dorađivati i koristiti u izradi novih jelovnika (slika 36a).



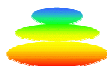
Slika 36a.

11.2 Primjeri jelovnika (*Samo u Premium verziji)

Program sadrži bazu gotovih jelovnika koje možete dorađivati i koristiti za izradu novih jelovnika (Slika 36b).



Slika 36b.



12. MOJE NAMIRNICE (*Samo u Premium verziji)

Program Prehrane 4.0 - Copyright (c), IG PROG, 2013.

Izbornik

Ulazni podaci | Izračun | Dodatna aktivnost | Vrsta prehrane | Izrada jelovnika | Parametri | Ispis | Baza jelovnika | Moje namirnice

Naziv namirnice: (Napomena: Ako je vrijednosti određenog parametra nepoznata, ostavite prazno polje.)

Količina: Škrob (g): Natrij (mg): Karoten (ug):

Mjera: Upuni šećeri (g): Kalij (mg): Vitamin D (ug):

Masa (g): Glukoza (g): Kalcij (mg): Vitamin E (mg):

Energija (kcal): Fruktaza (g): Magnezij (mg): Vitamin B1 (mg):

Ugljikohidrati (g): Saharaza (g): Fosfor (mg): Vitamin B2 (mg):

Bjelančevine (g): Maltoza (g): Željezo (mg): Vitamin B3 (mg):

Masti (g): Laktoza (g): Bakar (mg): Vitamin B6 (mg):

Vlakna (g): Cink (mg): Vitamin B12 (ug):

Zasićene masti (g): Klor (mg): Folat (ug):

Jednstruko nezasićene masti (g): Mangan (mg): Pantotenska kiselina (mg):

Višestruko nezasićene masti (g): Selen (ug): Biotin (ug):

Trans masne kiseline (g): Jod (ug): Vitamin C (mg):

Kolesterol (mg): Retinol (ug): Vitamin K (ug):

Slika 37.

Program daje mogućnost unosa vlastitih namirnica i njihovih energetske, makro- i mikronutritivnih vrijednosti (slika 37). Kod unosa vrijednosti **Mojih namirnica**, u slučaju da Vam pojedina nutritivna vrijednost nije poznata ostavite prazno polje. Klikom na tipku **Spremi** namirnica se pohranjuje u **Bazu namirnica**. Pohranjenoj se namirnici može pristupiti odabirom skupine **Moje namirnice** (slika 38).

Namirnica se može obrisati pritiskom tipke **Delete** na tipkovnici.

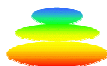
Ulazni podaci | Izračun | Dodatna aktivnost | Vrsta prehrane | Postavke | Izrada jelovnika | Parametri | Ispis | Baza jelovnika | Moje namirnice | Cijene

Novi Jelovnik za ponedjeljak, 18.11.2013. (Napomena: Uključivanjem namirnica iz skupine „Moje namirnice“ ne dobiva se stvarni podatak o broju jediničnih serviranja pojedinih skupina namirnica u jelovniku.)

ID	Naziv namirnice	Količina	Mjera	Masa (g)	Energija (kcal)
1	Namirnica 1	1	komad	100	350
-1					

Slika 38.

Napomena: Program u izradu jelovnika uzima u obzir nutritivne vrijednosti „Mojih namirnica“, no te vrijednosti ne ulaze u izračun jediničnih serviranja.



13. BAZA KLIJENATA

Podatke o korisniku moguće je pohraniti u **Bazu klijenata** klikom na ikonicu označenu na slici 39.

Podaci o klijentu Energetska potrošnja Praćenje antropome

Ime / naziv: Ig

Prezime: Prog

Dob: 36 god

Slika 39.

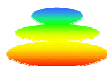
Naknadno je moguće preuzimati korisnika iz **baze klijenata** odabirom korisnika i klikom na tipku **Uzmi** (slika 40).

Podaci o klijentu Energetska potrošnja Praćenje antropometrijskih parametara Baza klijenata

ID	Klijent	Dob	Spol	Visina (cm)	Masa (cm)	Opseg struka (cm)	Opseg bokova (cm)	WHR	Intenzitet aktivnosti na poslu	Inte izva
-1	Ig Prog	36	Muškarac	178	81	96	94	1,02	Slab	Umje
-2										

Uzmi Brši

Slika 40.



Podatke spremljene u **Bazu klijenata** moguće je mijenjati (editirati) klikom na kućicu u kojoj se taj podatak nalazi (slika 41).

Spol	Visina (cm)	Masa (cm)	Opseg struka (cm)
Muškarac	178	82	96

Slika 41.

14. PRAĆENJE ANTROPOMETRIJSKIH PARAMETARA

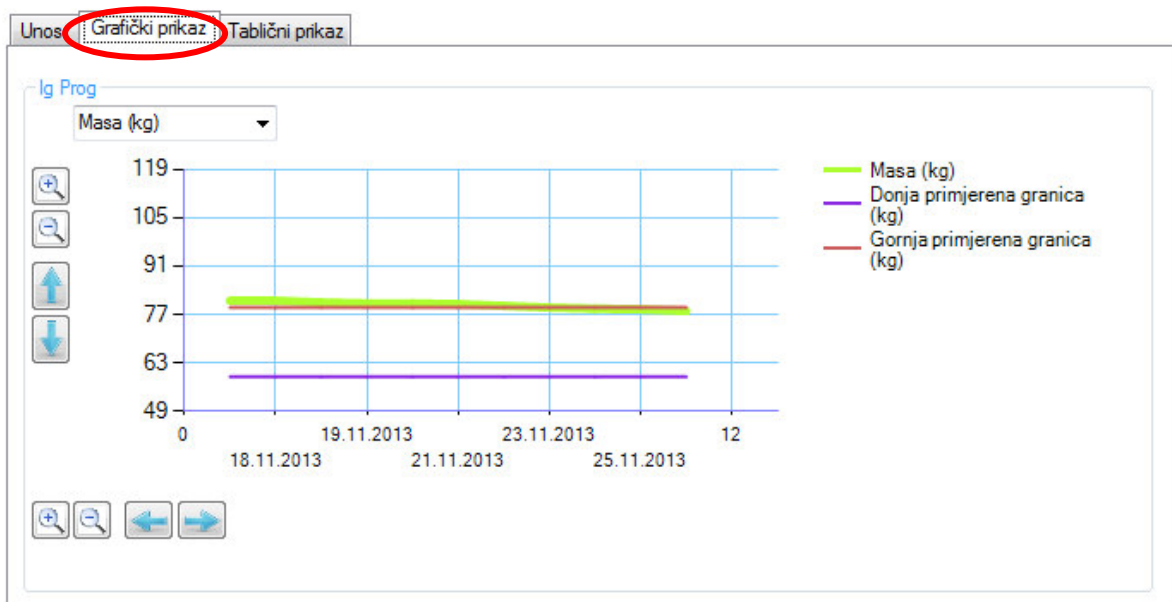
Program daje mogućnost praćenja promjene mase i drugih vrijednosti kroz određeni vremenski period (slika 42). Moguć je grafički i tablični prikaz (Slika 43 i slika 44).

Podaci o klijentu Energetska potrošnja **Praćenje antropometrijskih parametara** Baza klijenata

Unos Grafički prikaz Tablični prikaz

Ime: Ig
Prezime: Prog
Dob (god): 36
Visina (cm): 178
Masa (kg): 82
Opseg struka (cm): 96
Opseg bokova (cm): 94
Datum: 17. studenog 2013.
Spremi

Slika 42.



Slika 43.

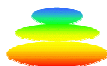
Brisanje
pojedinačnog
unosa

Unos **Grafički prikaz** **Tablični prikaz**

Ig Prog

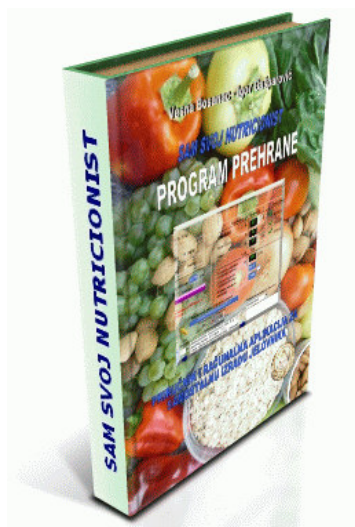
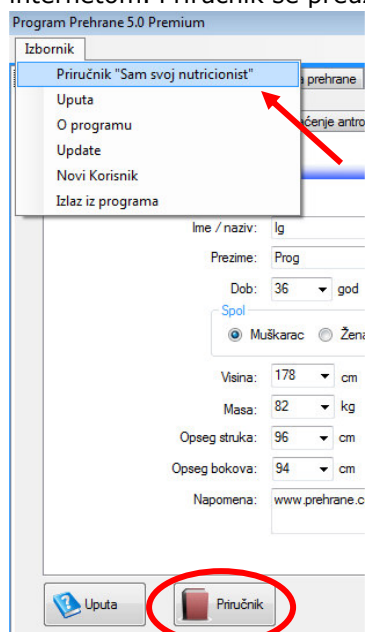
Dob	Visina (cm)	Masa (cm)	Opseg struka (cm)	Opseg bokova (cm)	WHR	BMI (kg/m ²)	Datum
-36	178	80,5	96	94	1,02	25,2	19.11.2013.
-36	178	80,2	96	94	1,02	25,2	19.11.2013.
-36	178	80,2	96	94	1,02	25,2	20.11.2013.
-36	178	80	96	94	1,02	25,2	21.11.2013.
-36	178	79,5	96	94	1,02	24,9	22.11.2013.
-36	178	79	96	94	1,02	24,9	23.11.2013.
-36	178	78,7	96	94	1,02	24,6	24.11.2013.
-36	178	78,5	96	94	1,02	24,6	25.11.2013.
-36	178	78	96	94	1,02	24,6	26.11.2013.

Slika 44.



15. PRIRUČNIK „SAM SVOJ NUTRICIONIST“

Više o izradi jelovnika i pravilnoj prehrani možete pročitati u priručniku **Sam svoj nutricionist**. Do priručnika možete doći klikom u izborniku na (**Priručnik „Sam svoj nutricionist“**) ili klikom na ikonu **Priručnik** (Slika 45). Za preuzimanje priručnika potrebna je veza sa internetom. Priručnik se preuzima u **PDF formatu**.

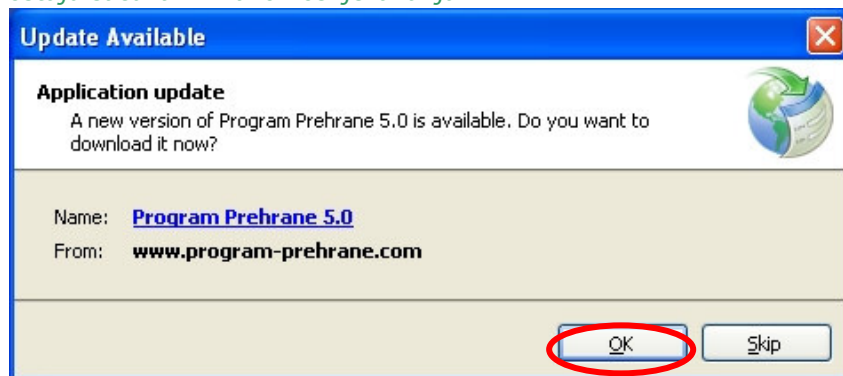


Slika 45.

16. OSVJEŽAVANJE PROGRAMA (UPDATE)

Program ima mogućnost automatskog osvježavanja novim verzijama. Osvježavanje (update) se pokreće prilikom pokretanja programa klikom na tipku **OK** (Slika 46).

Napomena: Podaci koji su bili spremljeni u prethodnim verzijama (podaci o klijentim i jelovnici) ostaju sačuvani i nakon osvježavanja.



Slika 46.