Инструкция по использованию приложения "Трекер приема воды"

1. Запустить приложение

2. Настройте профиль:

• Введите свои параметры: пол, возраст, вес и уровень активности.

• Приложение может предложить рекомендованное количество воды для ежедневного потребления на основе введенных данных.

! Отслеживание приема воды

3. Добавление воды:

• На главном экране приложения найдите кнопку "Добавить воду" или значок плюс (+).

• Выберите объем воды (например, 250 мл, 500 мл и т.д.) из предложенного списка или введите свой собственный объем.

• Нажмите "Сохранить" или "Добавить".

4. Просмотр статистики:

• Перейдите на вкладку "Статистика", чтобы увидеть свое ежедневное потребление воды. • Вы можете просмотреть графики и отчеты о своем прогрессе за день, неделю или месяц.

! Настройки напоминаний

5. Установите напоминания:

• Перейдите в раздел "Настройки" или "Напоминания".

• Активируйте опцию "Напоминания".

• Настройте время и частоту напоминаний (например, каждые 1-2 часа).

! Дополнительные функции

6. Персонализация:

• В разделе "Настройки" вы можете изменить единицы измерения (литры, миллилитры) и выбрать темы оформления приложения.

примечание:

• Используйте функцию напоминаний, чтобы не забывать о питье в течение дня.

---

Эта инструкция поможет пользователям легко начать использовать приложение "Трекер приема воды" и максимально эффективно отслеживать свое потребление жидкости.