

Instructies Eetdagboek

Wat vul je in?

- Wanneer
- Wat (zie ook voedingswaardetabel.nl)
- Hoeveel (in porties)
- Waar was je?
- Hoe voel je je?

Alles gedaan om het zo makkelijk mogelijk te maken

- Tijd van eten automatisch bijgewerkt
begin om 8:00, dan eind ook al naar 8:00, alleen nog minuten instellen.

Alles gedaan om het zo makkelijk mogelijk te maken

- Gesloten opties voor eten, je hoeft niet te beschrijven, alleen te selecteren

Alles gedaan om het zo makkelijk mogelijk te maken

- Als je selecteert verschijnen invulvelden onder de streep voor hoeveelheid etc.

Alles gedaan om het zo makkelijk mogelijk te maken

- Opties worden (net als bij Google) automatisch voorgesteld

Alles gedaan om het zo makkelijk
mogelijk te maken

- Alle opties zien? 1 spatie typen!

Herinnering per email

- Zorg dat je smartphone je op de hoogte stelt van emails
- De mensen die volgende week beginnen, ontvangen morgen een test email.
 - Beantwoordt met JA, kijk ook in je spam folder!
- Probeer altijd zo snel mogelijk na een herinnering in te vullen. Lukt het een keer niet, dan kun je later alsnog invullen of in uiterste nood een keer overslaan.

Tekst te klein?

2x tikken op je scherm bovenin

Zie voor voorbeeld:

<http://bit.do/eetdagboek2>