

এইখানে প্রথম সার্কেল হবে Consumed, সার্কেলের কালার যেটা সেটা RED-Fat, Green-Protein, Blue-Carbs

যদি এই সার্কেলে কালার দিতে গিয়ে অনেক বেশি ঝামেলা মনে হয় বা এইটা বাদ দিলে খরচ কমবে তাহলে সার্কেল কালার ফিচার না হলেও চলবে।

এইখানে এড থাকবে

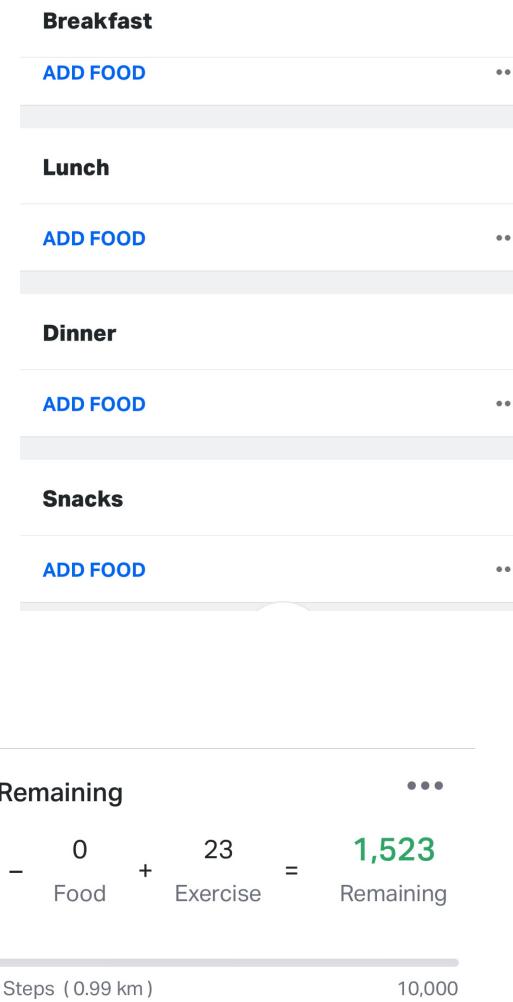
এই ফুড এড সেকশন টা এমন ডিভাইডেড হবে।  
রিকমেন্ডেড কত ক্যালরি সেটার দরকার নেই।  
ডানপাশের মত সিম্পল ডিজাইন হলেও হবে।

পানি আর এক্সারসাইজ এর অপশন টা এমন থাকলে  
ভাল।

এইখানে সার্কেল ৩ টার নিচে এইভাবে ডেইলি স্টেপস  
টা দেখালে ভাল। প্রোগ্রেস বার সহ।

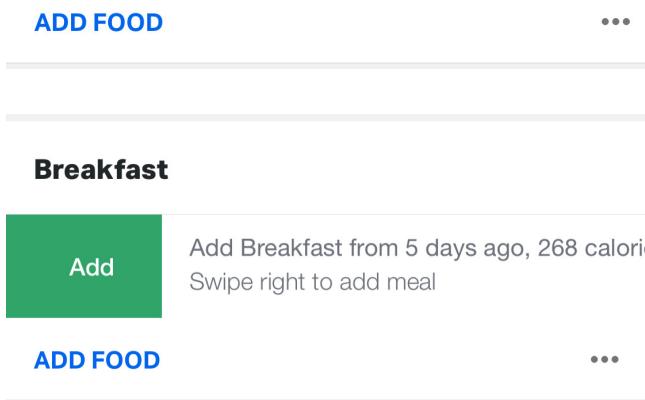
দ্বিতীয় সার্কেল এর নাম হবে Target, সে  
নিজের মত করে টার্গেট ক্যালরি আর  
ম্যাক্রো সেট করতে পারবে। এই সার্কেল  
কালার ও প্রথম টার মত হবে।

লাস্ট সার্কেল এর নাম হবে  
Remaining- এখন রিমেনিং  
সার্কেল এ সেদিন কতটা বাকি  
আছে সেটা দেখাবে।



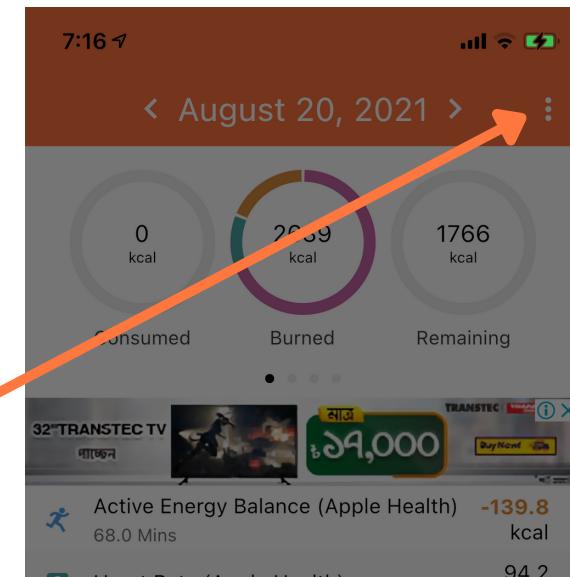
## Breakfast

Add Breakfast from 5 days ago, 268 calories  
Swipe right to add meal



এইখানে থ্রি ডট মেনু তে ক্লিক করলে এই অপশন  
গুলো থাকবে। এই মেনু তে আরেকটা অপশন থাকবে  
সেটার নাম হবে Export Chart

এরকম একটা অপশন দেখাবে লাস্ট ডে তে  
যা লগ করেছে সেটা সহজে এড করার জন্য।



4:43 ↗

4G

**Sajedur Rahman**

Weight : 82 kg

Height : 178 cms

Age : 26 years

**1003.3kcl****Cal****83.79g****Protein****128.52g****Carbs****16.45g****Fats****Food****Breakfast**

	Quantity	Calories	Protein	Carbs	Fats
Apple Regular	1 piece	100.0 kcl	0.0 g	25.0 g	0.0 g
yogurt (desi natural) low fat	100 gm	66.76 kcl	4.12 g	10.59 g	0.88 g
Dymatize iso 100 hydrolyzed whey protein isolate gourmet vanilla, nutrex	15 gm	52.0 kcl	12.5 g	0.5 g	0.0 g

**Lunch**

Chicken Breast	100 gm	127.0 kcl	25.0 g	0.0 g	3.0 g
Rice, boiled	100 gm	124.0 kcl	3.0 g	28.0 g	0.0 g
Mixed Vegetables	1 cup	52.0 kcl	2.0 g	11.0 g	0.0 g

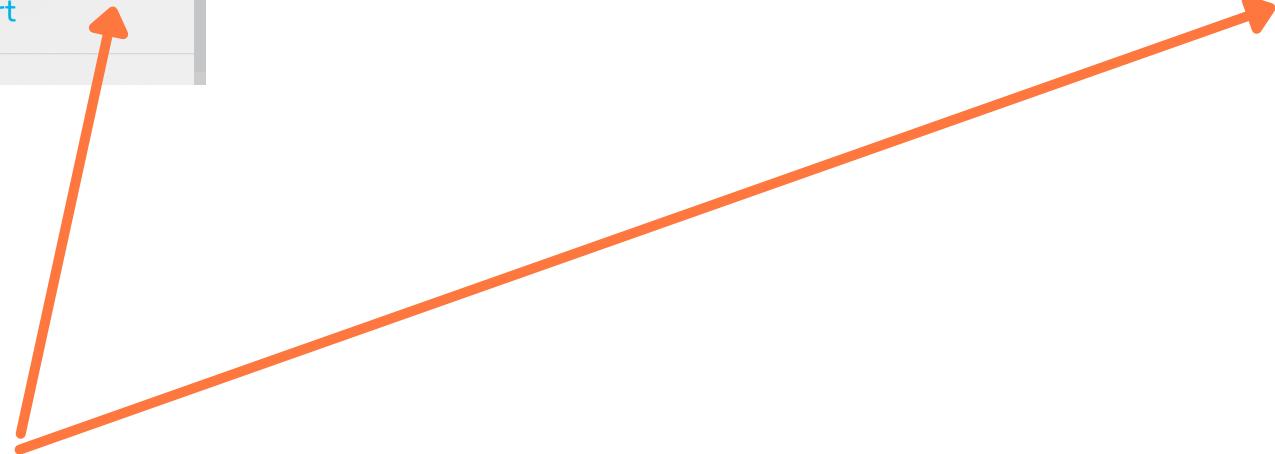
**Snacks**

Cashew/Walnut / peanut / almonds / pista	10 gm	68.4 kcl	1.6 g	1.1 g	6.4 g
Kiwi Fruit,(Chinese Gooseberries),Frsh,Raw	100 gm	56.0 kcl	0.0 g	14.0 g	0.0 g
Apple Regular	1 piece	100.0 kcl	0.0 g	25.0 g	0.0 g

**Dinner**

yogurt	200 gm	147.14 kcl	10.57 g	12.33 g	6.17 g
Dymatize iso 100 hydrolyzed whey protein isolate gourmet vanilla, nutrex	30 gm	110.0 kcl	25.0 g	1.0 g	0.0 g
<b>Total</b>		<b>1003.3 kcl</b>	<b>83.79 g</b>	<b>128.52 g</b>	<b>16.45 g</b>

Export Chart



Export Chart এ ক্লিক করলে এমন একটা  
পিডিএফ ফাইল জেনারেট হবে। এইটা চাইলে ইউজার  
ফোনে সেভ করতে পারবে।

7:19 🔍

BREAKFAST

...

Search Food or Brand

YOU HAVE TRACKED: (3)

Show All

Plain Donut  
258 kcal · 60 g

Milk  
122 kcal · 200 ml

RECENT FAVORITES

Dymatize ISO-100  
110 kcal · 1 Scoop (30 g)

Mango  
48 kcal · 80 g

Greek yogurt  
110 kcal · 1 cup

Kelloggs Granola Almonds and

DONE

## ফুড এড করার পেজ টা এইভাবে থাকবে

ফুড এড করার সময় একটার পর একটা এড হতে থাকবে। ডান বাটনে ক্লিক করলে সব এড হয়ে যাবে। কি কি এড করলাম তা Show All এ ক্লিক করলে দেখাবে। দুইটার বেশি আইটেম এড করলে Show All বাটন টা আসবে।

সার্চ বাটনের নিচে All, Recipes, Create Food, Favorites এই অপশন ৪ টা থাকবে।

Create Food- পেজ ৬ এ আছে ডিটেইলস

Recipes - পেজ ৭ এ আছে ডিটেইলস

6:41 🔍

Lunch

← +

Search for a food

SCAN MEAL SCAN BARCODE

ALL RECIPES MEALS MY FOODS

History Most Recent

milk  
milk powder, 20 gram 102

Potato  
200 g 116

ruhi fish  
premium, 100 g 178

Mixed Vegetables  
Vegetables, 1 cup 90

Chapati  
Roti, 50 gm 106

Bread, wheat  
2 slice 155

<b>Breakfast</b>	268
Mixed Vegetables Vegetables, 1 cup	90
ruhi fish premium, 100 g	178

**ADD FOOD**      ...

ফুড এড করার পরে সব খাবার সেকশন  
ওয়াইজ দেখাবে। ছবির মত

<b>Lunch</b>	218
Potato 200 g	116
milk milk powder, 20 gram	102

**ADD FOOD**      ...



Dinner

4:55 ⓘ 4G

### New Food

#### Food Details

Food Name \* e.g. Clif Bar, Peanut

#### Serving Sizes ^

( ⓘ Enter the serving size listed on your product's packaging.)

Serving Name \* e.g. 1 bar; 3 tsp; 250 mL

Serving Weight - g

+ ADD SERVING SIZE

#### Nutrition Details

Nutrition displayed per

Label Type ⓘ Standard American

#### Nutrition Facts ^

Energy	- kcal	-DV %
Fat	- g	-DV %
Saturated	- g	-DV %
Trans-Fats	- g	
Cholesterol	- mg	-DV %
Sodium	- mg	-DV %
Carbs	- g	-DV %
Fiber	- g	-DV %
Sugars	- g	
Protein	- g	-DV %
Vitamin A	- IU	-DV %

4:56 ⓘ 4G

### New Food

#### Nutrition Facts ^

Energy	- kcal	-DV %
Fat	- g	-DV %
Saturated	- g	-DV %
Trans-Fats	- g	
Cholesterol	- mg	-DV %
Sodium	- mg	-DV %
Carbs	- g	-DV %
Fiber	- g	-DV %
Sugars	- g	
Protein	- g	-DV %
Vitamin A	- IU	-DV %

Create Food অপশন টা ক্রোনোমিটার এর মত হবে। এইখানে নতুন ফুড ডাটাবেজে এড করতে পারবে। ধরায়াক প্রাণ টোস্ট ডাটাবেজে নাই কেউ এড করলো সব ডিটেইলস দিয়ে। এখন এমন একটা অপশন থাকবে সেটা যদি আমরা ভেরিফাই করি তাহলে সার্চ দিয়ে সব ইউজার পাবে। আর যদি ভেরিফাই না করি তাহলে যে এড করবে তার লোকাল ডাটাবেজে থাকবে।

4:57 4G

### Add New Recipe

Recipe Name  
Omelette

Ingredients

+ ADD INGREDIENT

Egg, Whole, Raw, Fresh 2 large - 100.0g	USDA X
Onion, White, Yellow or Red, Raw 100 g - 100.0g	NCCDB X
Olive Oil 1 tbsp - 13.5g	NCCDB X

Total Recipe Weight: 213.5g

**NEXT**

4:57 4G

### Add New Recipe

Omelette

Serving Sizes

+ ADD SERVING SIZE

**SERVINGS BASED** WEIGHT BASED

#	Measure	Servings Per Recipe
1.0	Serving	1.0 X

**BACK** **NEXT**

4:57 4G

### Add New Recipe

Omelette

Recipe Category

Notes

Type here...

**BACK** **NEXT**

4:57 4G

### Add New Recipe

Omelette

Serving Size full recipe — 213.5g

**Energy Summary**

302 kcal

Protein (19%) - 13.7g  
Net Carbs (13%) - 8.5g  
Fat (68%) - 23.1g

**Macronutrient Targets**

Target	Value	Percentage
Energy	302.3 / 1796.0 kcal	17%
Protein	13.7 / 112.3 g	12%
Net Carbs	8.5 / 202.1 g	4%
Fat	23.1 / 59.9 g	39%

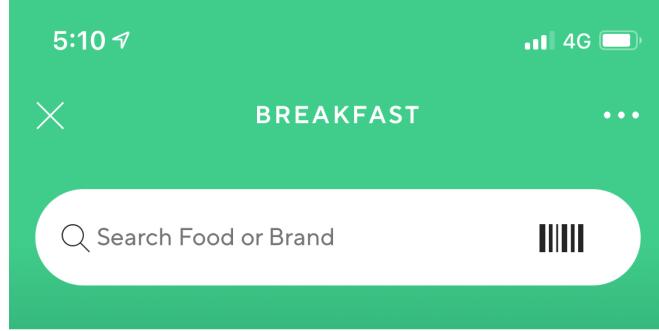
**BACK** **SAVE RECIPE**

রেসিপি এড এর প্রথম পেইজে এইভাবে  
খাবার এড করবে, অনেকটা কোন  
স্পেসিফিক মিলে ফুড এড করার মত।

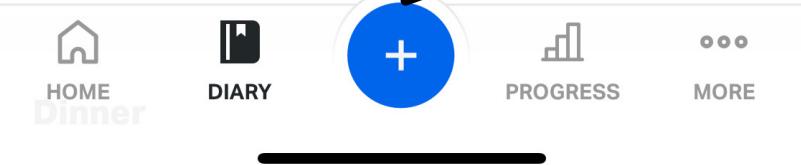
পরের পেইজে সেটা মোট কত সার্ভিং বা কত  
গ্রাম সেটা সিলেক্ট করবে। এখন ধরা যাক  
১০০ গ্রামে ২ পিস হয় তাহলে কেউ ১ সার্ভিং  
লদিলে টোটাল রেসিপির ৫০% খাচ্ছে আর  
ওজন বেজড হলে সেটা কত গ্রাম খাচ্ছে  
সেভাবে হিসাব হবে। সার্ভিং টা খুব কমপ্লেক্স  
হলে ওজন বেজড রাখলেও চলবে।

নোট এ ফুড বানানোর বা রেসিপির  
ইন্সট্রাকশন থাকবে মানে কিভাবে খাবার টা  
বানাবে।

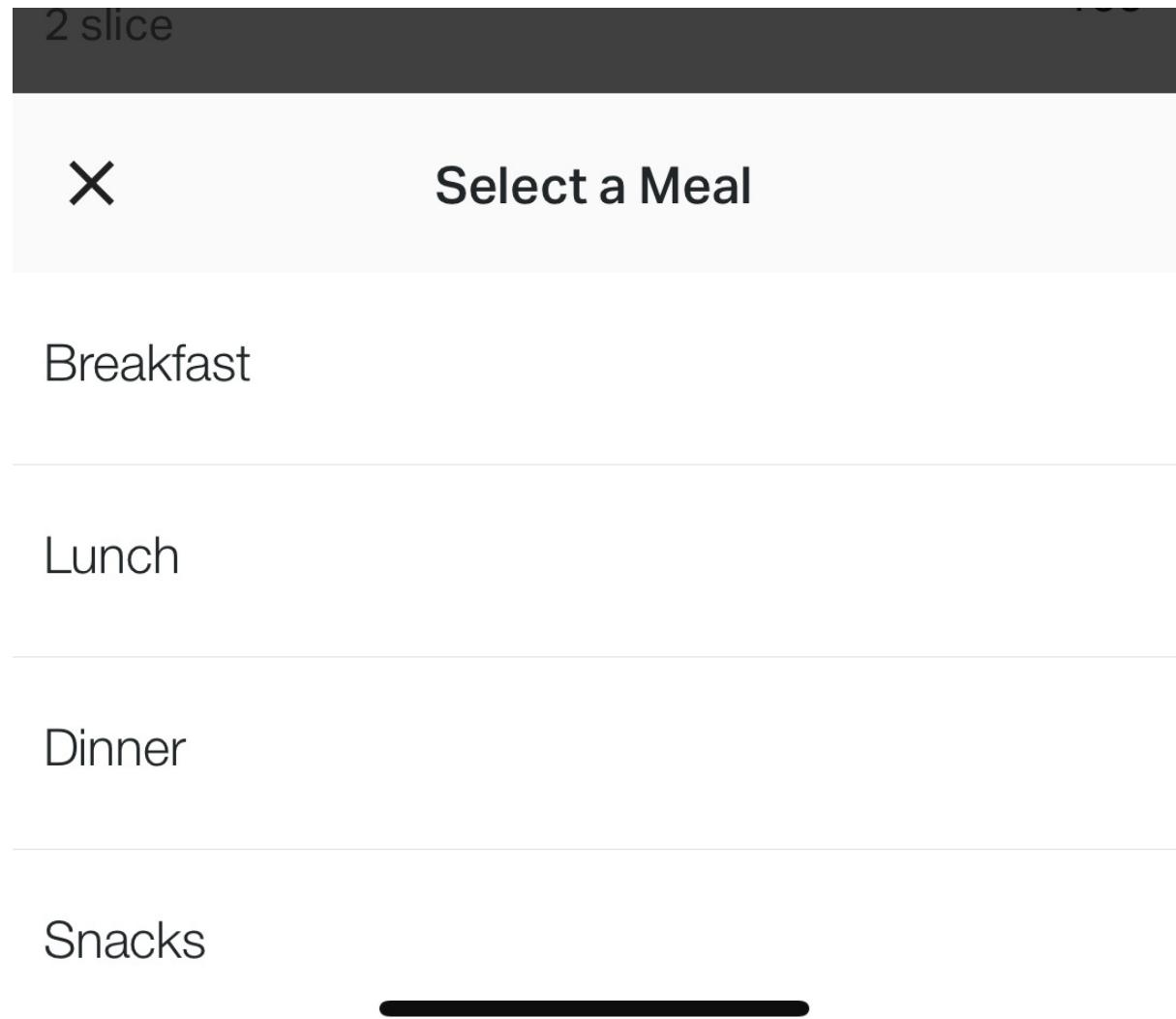
সব এড করা শেষ হলে রেসিপির একটা  
রিপোর্ট দেখাবে এইভাবে।

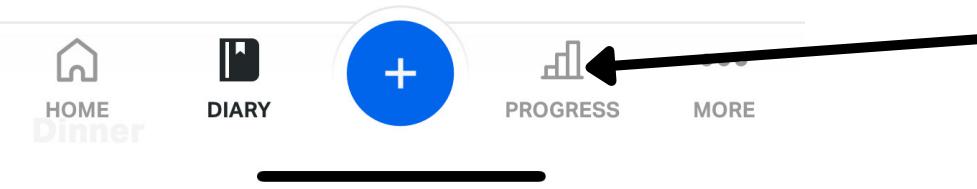


Favorite ফুড অপশনে কেউ চাইলে  
নিজের ফ্রিকুয়েন্ট ফুড ওলো কে মার্ক  
করতে পারবে। ধরাযাক কেউ রোজ ডিম  
আর দুধ খায় তাহলে সে দুটা সে ফেভারিট  
এ রাখলও। এখন প্রতিদিন এড করার  
সময় সেটা সার্চ না করে ফেভারিট অপশন  
ক্লিক করলেই এড হয়ে যাবে।



+ বাটনে ক্লিক করলে এইভাবে পপ-  
আপ হবে এরপর যেকোনো একটা  
সিলেক্ট করে ফুড এড করতে  
পারবে।





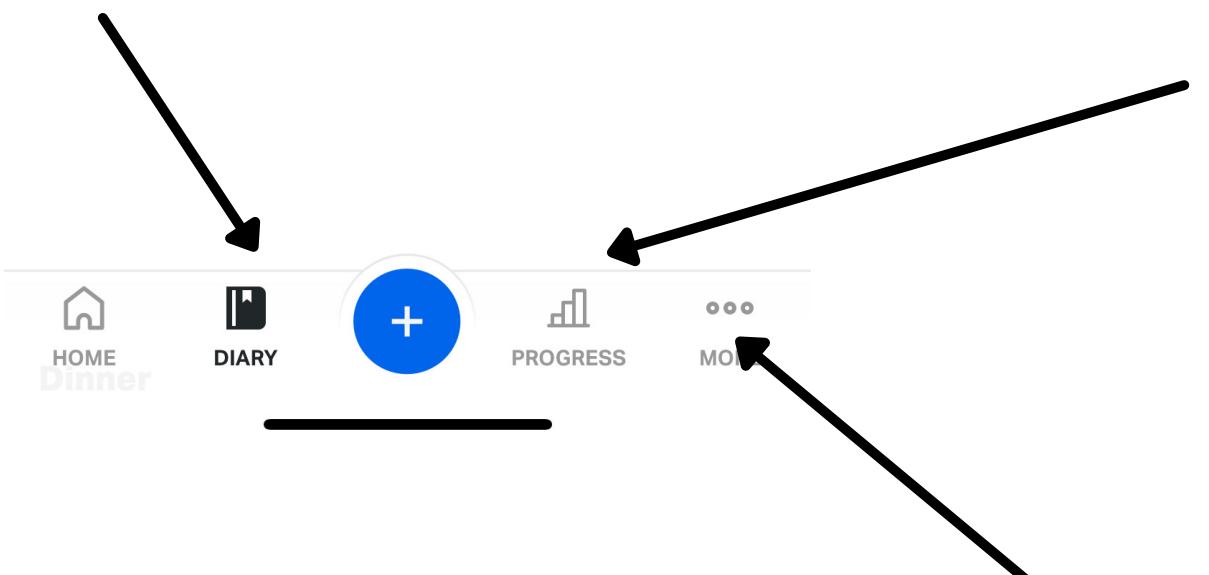
প্রোগ্রেস বাটন টা শুরুতে থাকবে হোম এর জায়গাতে।



প্রোগ্রেস ট্যাবে ক্লিক করলে কত স্টেপস দিচ্ছে সেটার একটা গ্রাফিকাল সামারি দেখাবে। যে কত স্টেপস দিচ্ছে বা কত ওজন কমছে কিভাবে কমছে তার কার্ড। আর ডেইলি রিপোর্ট টা এইখানে থাকলে ভাল। তাহলে মোট ৩ টা জিনিষ এইখানে দেখাবে। অনেকটা coronometer Trends এর মত।



Diary এর জায়গাতে Transformation নামে বাটন থাকবে। যেটাতে ক্লিক করলে আমাদের ওয়েবসাইট এর একটা পেজ ওপেন হবে যেখানে ট্রান্সফরমেশন দেখতে পারবে। আর একবার ওপেন থাকলে ক্যাশ এ সেভ থাকবে ডাটা



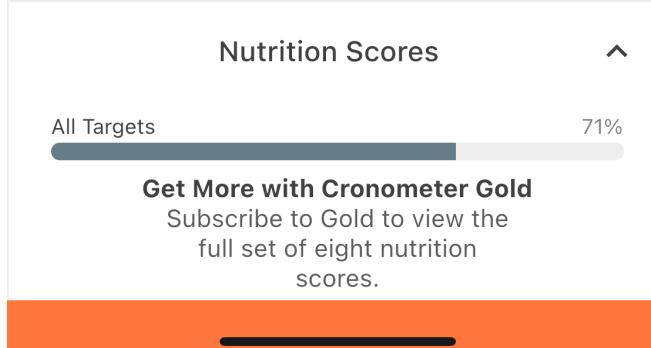
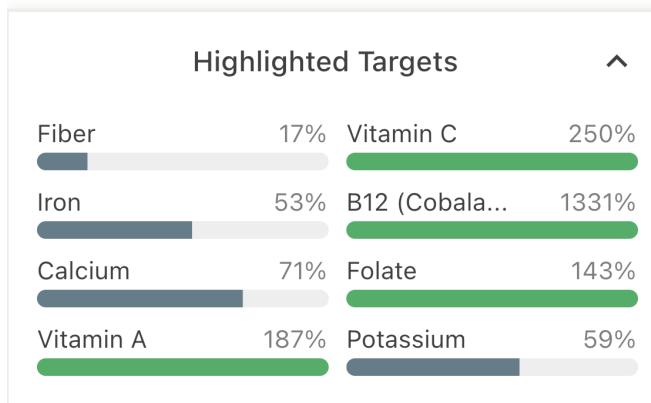
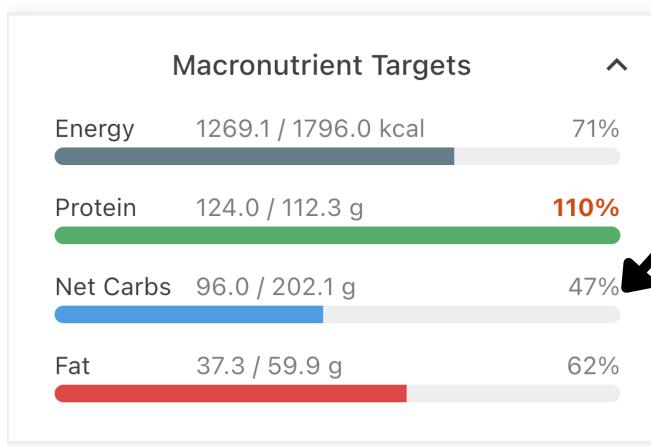
এইখানে Learn নামে একটা বাটন থাকবে, সেখানে আমার ফিট গাইড বইটা দেখাবে, যেমন আমার প্রোজেক্ট এপে করেছিলা। তবে এইখানে যদি পিডিএফ ফাইল ছাড়া আলাদাভাবে টেক্সট ইন বিল্ট কোন অপশন করা যায় তাহলে ভাল। যেমন একটা চ্যাপ্টার এ ক্লিক করলাম সেটার ডাটা ওপেন হল। তারি ছবি দিলাম না হয়ত গ্রাফ থাকলো ২/১ টা এমন।

Settings এ সব ফিচার দেখাবে, সাথে টিপিক্যালি যেসব সেটিং এ থাকে। সেটিংস এর কিছু ফিচার আমি পরে মেনশন করছি।

নেক্সট পেইজে নিউট্রিশন রিপোর্ট টা দেখাবে, সেখানে কি কি থাকবে সেটা আমি দেখাচ্ছি।

11:30 ⓘ 4G

X Daily Report



Macronutrient Targets এ নেট কার্বস এর নিচে Fiber দেখাবে। আর Fat এর নিচে Water দেখাবে।

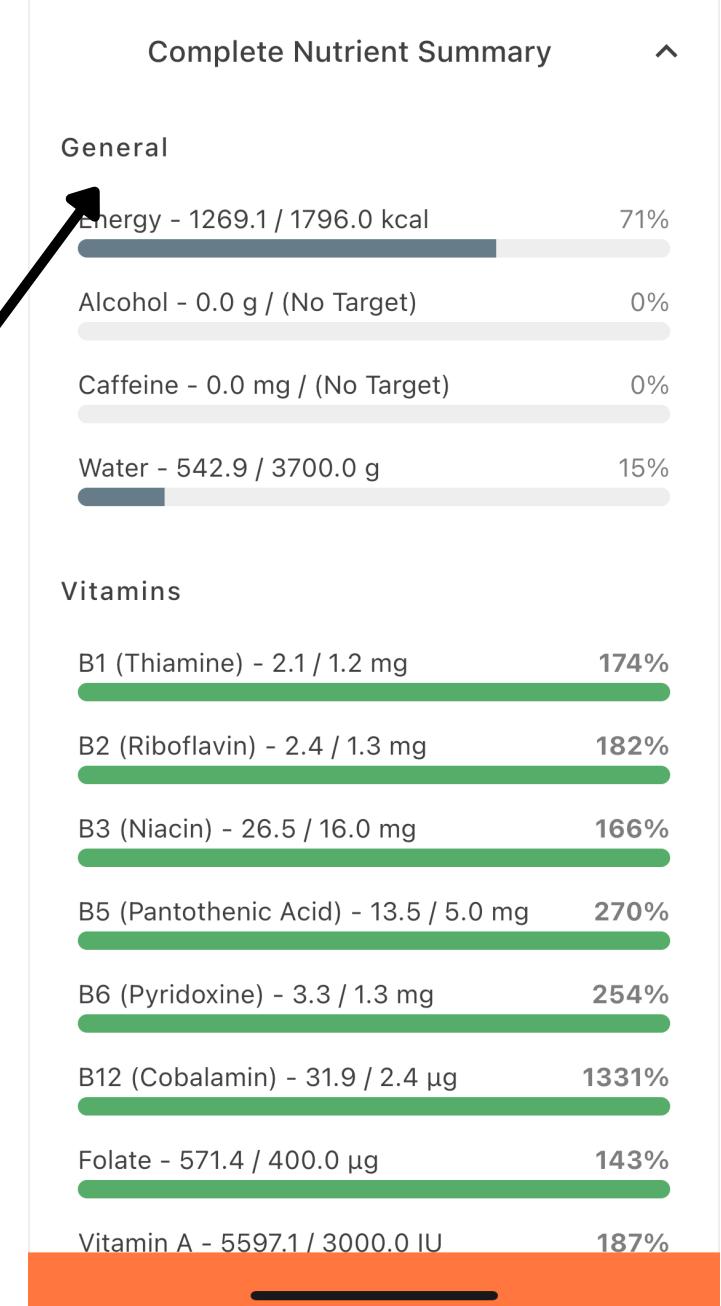
Highlighted Targets এর প্রয়োজন নেই।

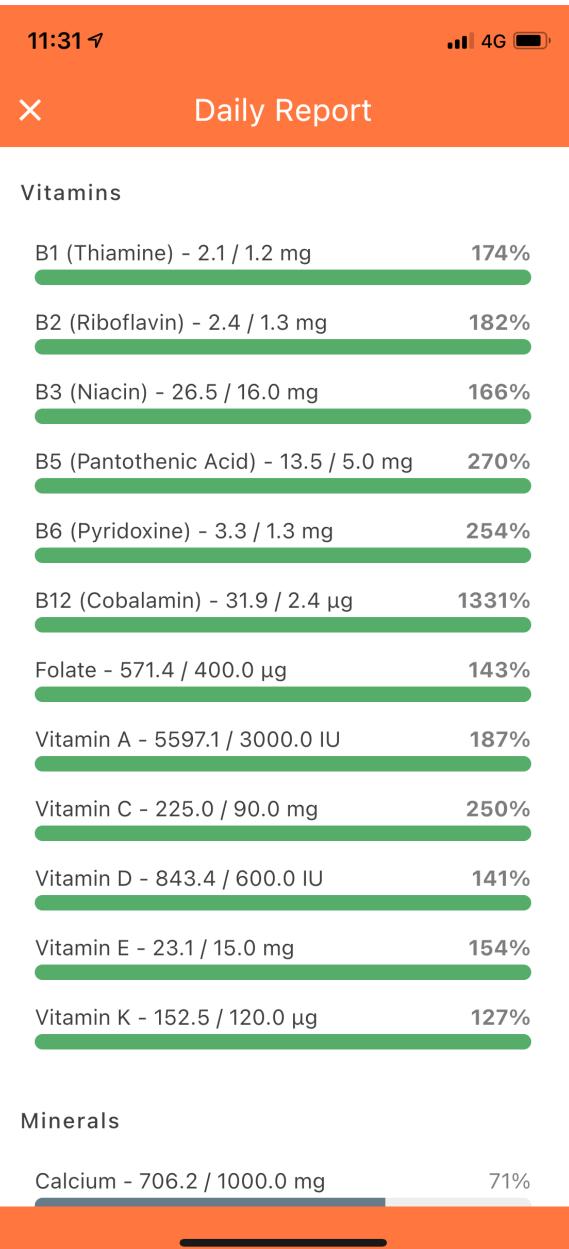
General এর দরকার নেই। আর Complete Nutrition Summary এর জায়গাতে হবে Micronutrient Target.

Nutrition Scores এর প্রয়োজন নেই।

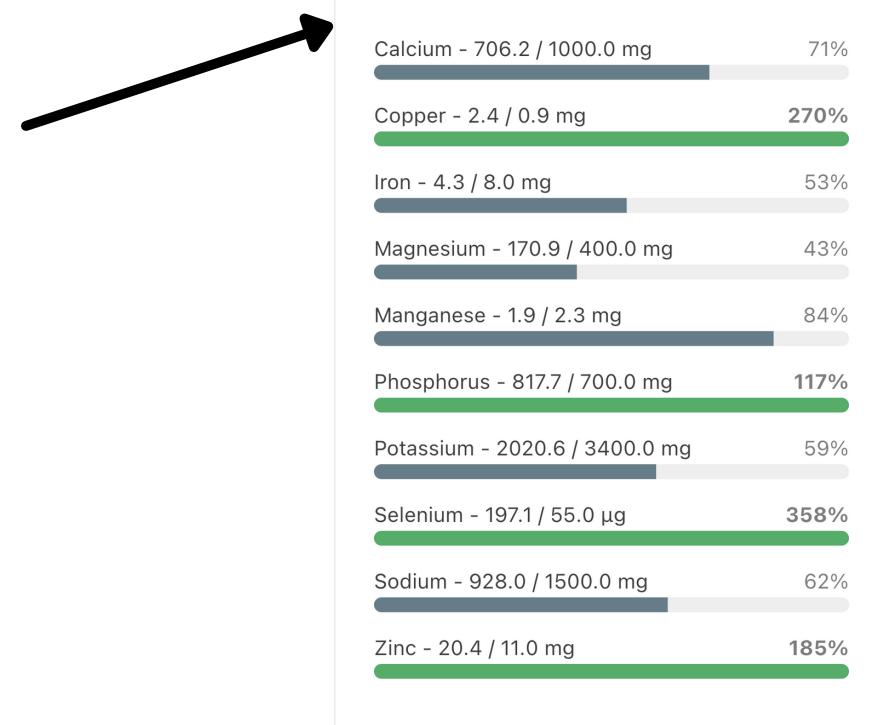
11:31 ⓘ 4G

X Daily Report





Vitamins এর এইগুলা থাকবে। আর  
এইটা টার্গেট বা রিকোয়ারমেন্ট কিভাবে  
সেট হবে সেটা বুঝতে না পারলে আমি  
আইডিয়া দিতে পারবো।



Minerals এর মধ্যে এটুকু থাকলেই হবে  
এর বাইরে আপাতত দরকার নেই কিছু।

10:24 ↗



## Settings



## Profile ^

Age

26 &gt;

Sex

Male &gt;

Weight



Height

5' 10" &gt;

Body Mass Index (BMI)

27.1

Body Fat

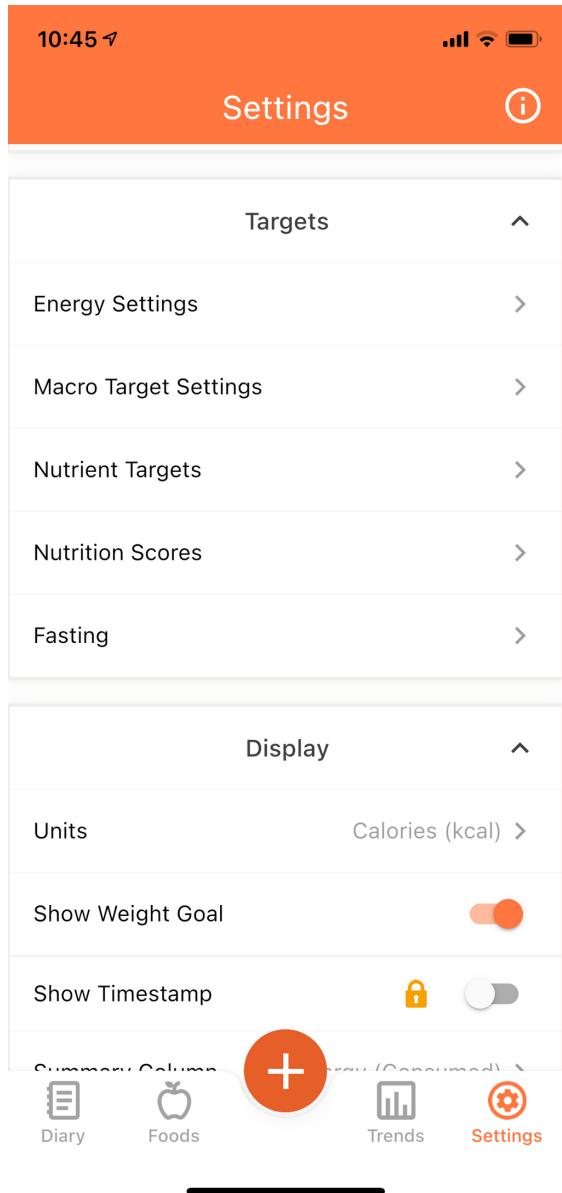
12.7% &gt;

Last Updated on Aug 14, 2021

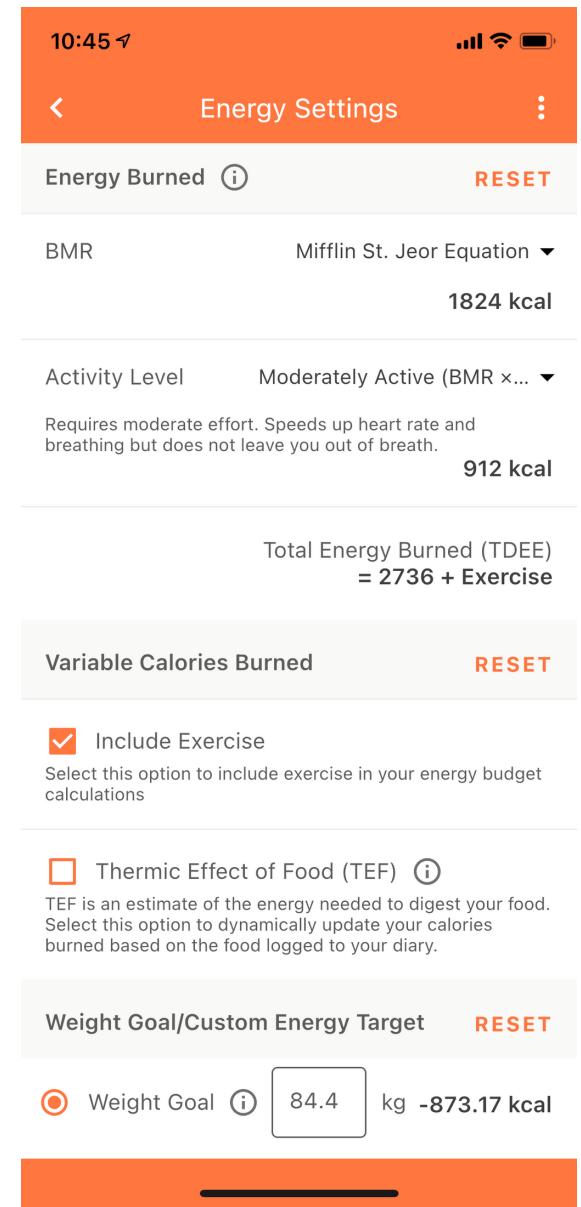
BMI এর নিচে BMR আৱ TDEE dekhabe. এপ ফাস্ট টাইম  
লঞ্চ কৱলে তখন হাইট ওজন বয়স এসব ডিটেইলস নিয়ে  
অটোমেটিক এগলো ক্যাঞ্চুলেট কৱে নিবে।



নেক্সট পেইজে গোল সেট কৱা আৱ ম্যাক্ৰো টাগেট টা কিভাৱে  
হবে সেটা দিলাম।



এইখান থেকে শুধু Energy Settings & Macro Target Settings টা হলেই হল।  
দুইটা সাথে দিয়ে দিলেও হবে। Set Goals  
নামে।

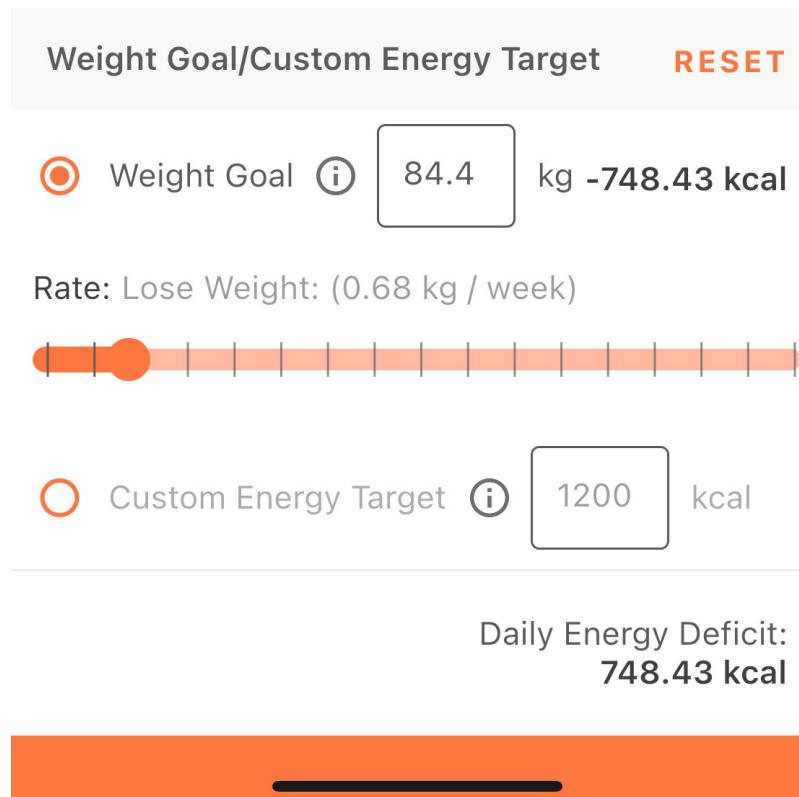


এইখানে Variable Calories Burned এই  
সেকশন টা দরকার নেই।

এইখানে ডেইলি কত ক্যালরি খাবে সেটা ডিটারমাইন হবে। এইটার ক্যালুলেশন হল rate এ যেটা সেট করবে সেটার উপর হিসাব হবে। যেমন ছবিতে  $0.68/\text{সপ্তাহ}$  সিলেক্ট করা আছে। এখন  $0.68 \times 7700 = 5236$  ক্যালরি বার্ষ করবে।

এখন  $5236 / 7$  (দিন) = 748 এখন এই 748 টা উপরের ২৭৩৬ থেকে মাইনাস হয়ে ক্যালরি সেট হবে। মানে সেটা তার ডেইলি ইনটেক টার্গেট হবে।

কাস্টম এ চাইলে কেউ নিজের মত করে কত ক্যালরি খাবে সেটা সেট করে দিতে পারবে। যদি Weight Goal ফাংশন টা কমপ্লেক্স ফিচার মনে হয় তাহলে এইটা বাদ দেয়া যেতে পারে। স্ট্রেইট কাস্টম এনার্জি টার্গেট চলে যাবে।



Cronometer এ Weight Goal ঘর এর নম্বরের সাথে কোন হিসাব নেই। আমরা আরেকটা যে কাজ করতে পারি সেটা হল এই ঘরে কেউ ইনপুট দিল ৭০, তার কারেন্ট ওজন ৮০।

এখন সে তার ৭০ এ যাবে মানে কমাবে তাহলে কত % মাইনাস এ সেট করছে সেটা সিলেক্ট করতে পারবে।

এখন স্লাইডার এ সে রেট সিলেক্ট করবে, নিচে স্লাইডার এ সে রেট সিলেক্ট করতে পারবে মিনিমাম ম্যাঞ্চিমাম কত সেটার ডেমো দেয়া হল।



সে যদি এখন  $-1\%$  সিলেক্ট করে তার মানে প্রতি সপ্তাহে তার  $1\%$  করে ওজন কমবে। তাহলে  $80 - 1\% = 800$  গ্রাম পার উইক করে কমবে। এখন  $0.8 \times 7700$  সেম ক্যালুলেশনে তার TDEE থেকে বাদ যাবে। আর যদি সে  $+1\%$  সিলেক্ট করে তাহলে যোগ হবে। তখন নিচে এনার্জি ডেফিসিট এর জায়গাতে Daily Energy Surplus দেখাবে।

আরেকটা ডিটেইলস সো করবে যে গোল ওয়েতে যেতে কতদিন লাগবে। এইটা হিসাব হবে  $80 - 70 = 10 / 0.8 = 12$  সপ্তাহ। অর্থাৎ গোল ওয়েটের সাথে কতটা ডিফারেন্স সেটাকে ভাগ করবে পার উইক এর প্রোগ্রেস এর সাথে।

You will reach your goal by 12 weeks from today.

10:46 ⓘ

Default Macro Targets ⋮

Set macros using Macro Ratios ▾

**Macro Ratios ⓘ**  
Adjust your macros by adding ratios for proteins : carbs : fats.

kcal  grams

Protein	140.0	45%
Net Carbs	100.0	32%
Fat	30.0	21%

**Tracking Carbohydrates ⓘ** RESET

Tracking carbs as Net Carbs ▾

Net Carbs = Total Carbs - Fiber - Sugar Alcohols

Exclude:

Fiber  
 Sugar Alcohols  
 Allulose  
 Fructose

—

Weight Goal/ Custom Energy Target এর নিচে ম্যাক্রো টার্গেট সিলেক্ট করতে পারবে। এইটা হল ডেইলি প্রোটিন কার্ব ফ্যাট কতটা খেতে হবে সেটার টার্গেট সেট করা।

উপরের হিসাবে এখন ওয়েট গোল অনুসারে বা কাস্টম যেটা সিলেক্ট করে সেটার বেসিসে ম্যাক্রো হিসাব হবে।

এইখান থেকে সে চাইলে আমাদের চুজ করা রেশিও সিলেক্ট করতে পারবে আর একটা অপশন থাকবে কাস্টম ম্যাক্রো। কিভাবে সেটা হবে সেটা পরের পেইজে আছে। ডিজুয়াল টা এমন সিম্পল হবে, নিচের মত গ্রাফিকাল দরকার নেই।

এই সেকশন এর দরকার নেই।

10:47 ⓘ

Default Macro Targets ⋮

Macro Ratios

Fixed Values

Keto Calculator

Protein	140.0	45%
Net Carbs	100.0	32%
Fat	30.0	21%

**Tracking Carbohydrates ⓘ** RESET

Tracking carbs as Net Carbs ▾

Net Carbs = Total Carbs - Fiber - Sugar Alcohols

Exclude:

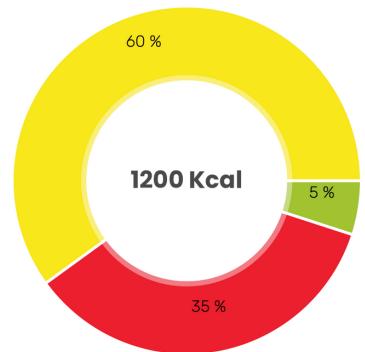
Fiber  
 Sugar Alcohols  
 Allulose  
 Fructose

—



## Macro Calculator

Done



## Calories

1200

[What are my total calories?](#)

## Diet Type

Keto Diet (05:35:60)

Fittr's plans & calculators use a combination of scientifically-proven methodologies. [Reference Data Here](#)

## Diet Type

Zone Diet (40:30:30)

Fittr's plans & calculators use a combination of scientifically-proven methodologies. [Reference Data Here](#)

Done

High Carb (60:25:15)

Moderate Carb (50:30:20)

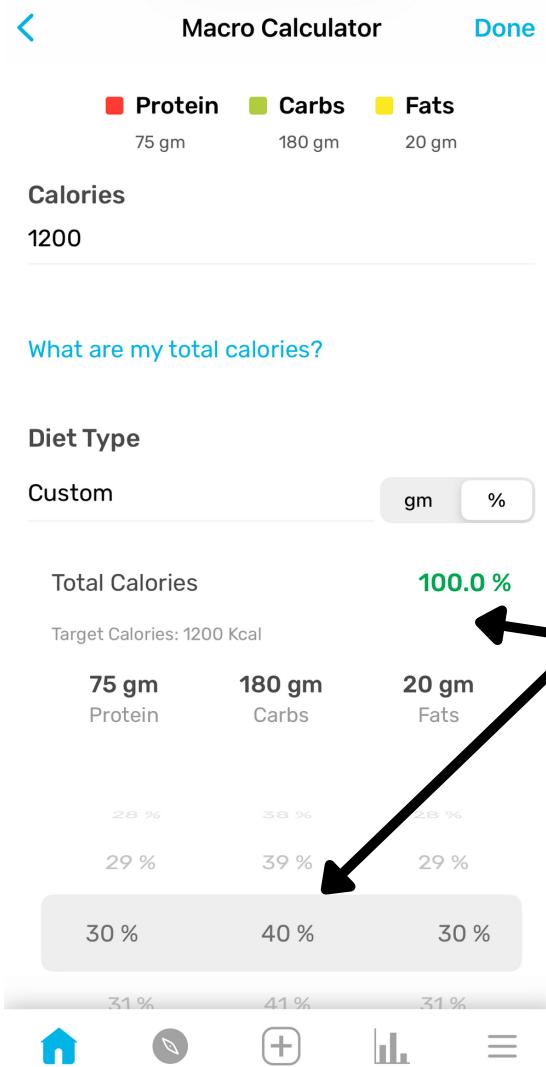
Zone Diet (40:30:30)

Low Carb (25:35:40)

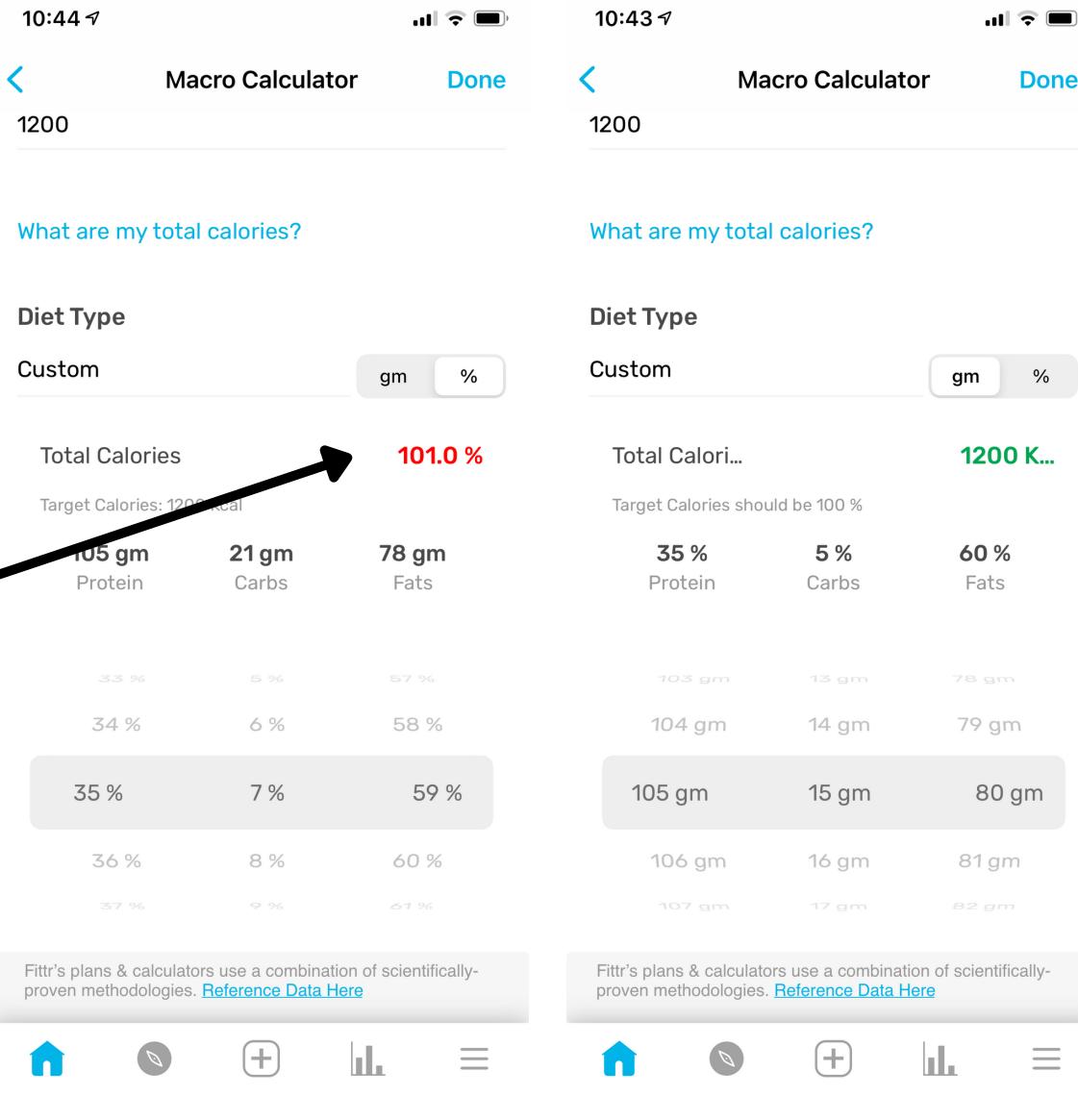
Keto Diet (05:35:60)

Custom

10:43



কাস্টম সিলেক্ট করলে দুইরকম অপশন আছে এইখানে।  
আমার শুধু পার্সেন্টেজ হলেই হবে। এখন পার্সেন্ট টা  
এডজাস্ট করলে কত গ্রাম হবে সেটা দেখাবে। যেমন  
এইখানে ৪০ % সিলেক্ট করসে সেটাতে ১২০০ ক্যালরি তে  
১৮০ গ্রাম কার্ব হয়।



12:26



Settings



Display	
Units	Calories (kcal) >
Show Weight Goal	<input checked="" type="checkbox"/>
Show Timestamp	<input type="checkbox"/>
Summary Column	Energy (Consumed) >
Show Energy Summary	<input checked="" type="checkbox"/>
Show Macronutrient Breakdown	<input checked="" type="checkbox"/>
Show Highlighted Targets	<input checked="" type="checkbox"/>
Diary Settings	>
Theme	>



এপ সেটিং এ বা কন্ট্রোল যা যা থাকবে সেগুলো দিব।



এইগুলা সব লিঙ্ক থাকবে ক্লিক করলে ব্রাউজার বা এপ  
ওপেন হবে।

ফিচার কোনটা কি সব গুলোই ডিসকাস করেছি। কোনটা  
বুঝতে সমস্যা হলে জানিও আমি টেকনিক্যাল ফরমুলা বা  
প্রোসেস কোনটা কিভাবে কাজ করে সেটার আইডিয়া  
দিতে পারবো। ওভার অল ক্রেনোমিটার এর মত সিম্পল  
UI দিয়ে কেমন খরচ আর তোমার কেমন টাইম লাগবে  
প্রোজেক্ট শেষ করতে সেটা জানিও।

এখন আমার টার্গেট হচ্ছে ঘতটা খরচ অপ্টিমাইজ করে  
অ্যাপ টা লঞ্চ করা যায়। বেটার রেসপন্স পেলে তখন  
এডভান্স আরও ফিচার আর ইউ আই নিয়ে ইনভেস্ট  
করলাম। তুমি আমাকে খরচের একটা ফিল্ড এস্টিমেশন  
দিলে আমি সেভাবে প্রিপারেশন নিব।

12:26



Settings



Community	
Forums	>
Instagram	>
Facebook	>
Twitter	>
Reddit	>

About	
Terms of Service	>
Privacy Policy	>

Version Cronometer v3.10.0 (b992-IF-s)

