

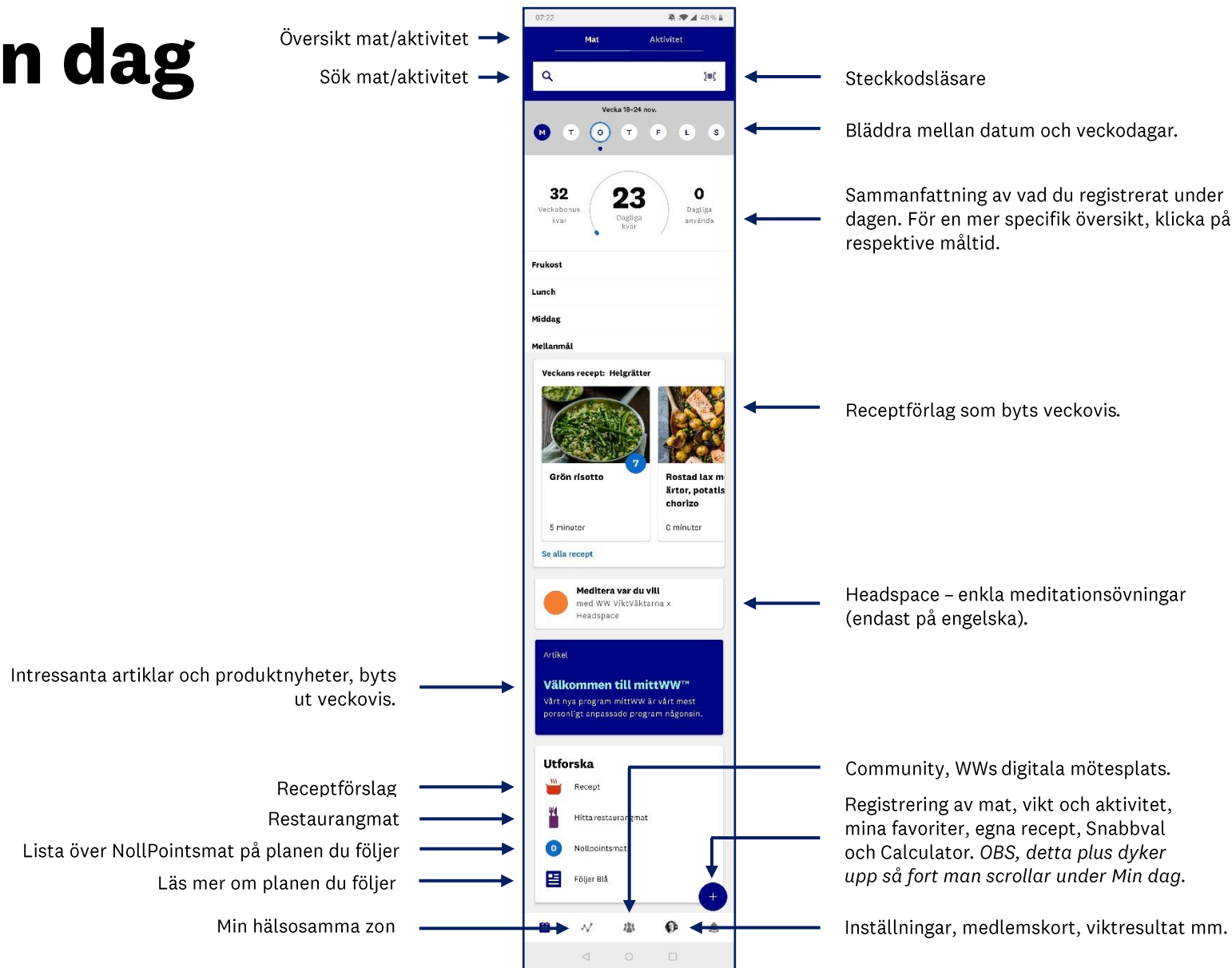
Manual WW app – Android 8.0

Innehåll

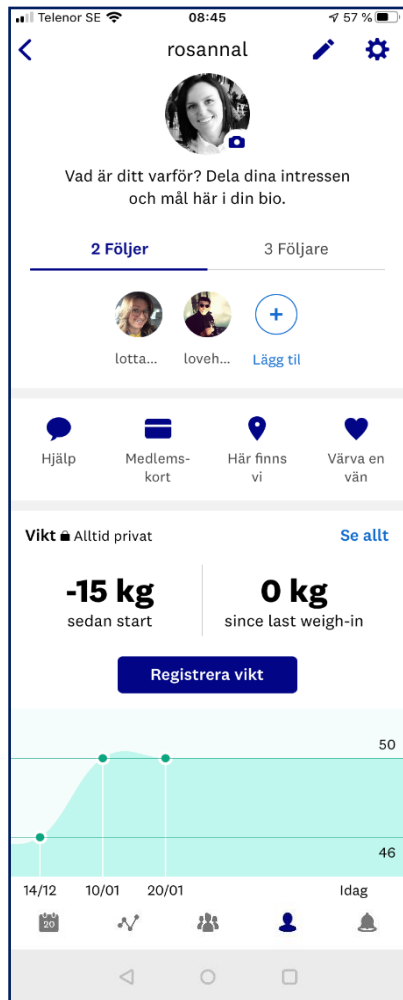
Min dag	3
Registrera vikt/viktresultat	4
Min hälsosamma zon	5
Sök och registrera mat	6
Ta bort registrerade produkter/recept	7
Aktivitet	7
Registrering	8
Aktivitetsmål	10
Min mat	10
Registrera recept	12
Skapa eget recept	13
Streckkodsläsaren	14
Community	16
Profil	17
Inställningar	18
Programinställningar	19
Viktinställningar	20

Klicka på rubrikerna för att komma direkt till rätt sida.

Min dag



Registrera vikt/viktresultat

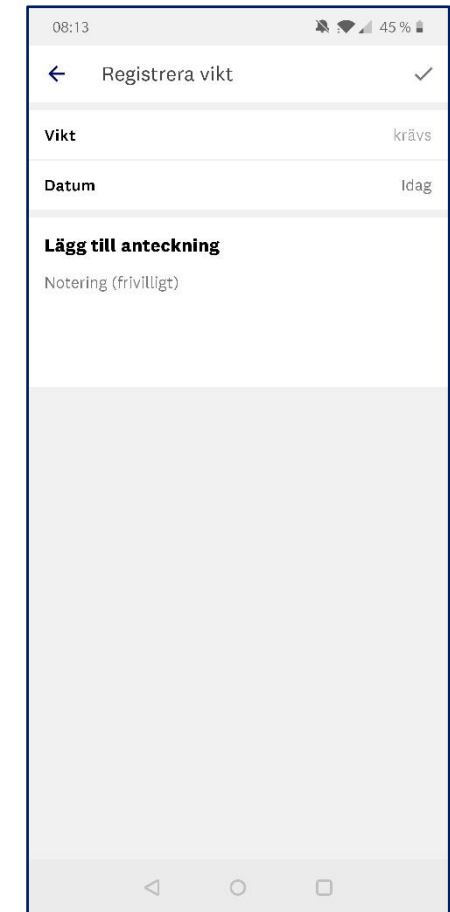
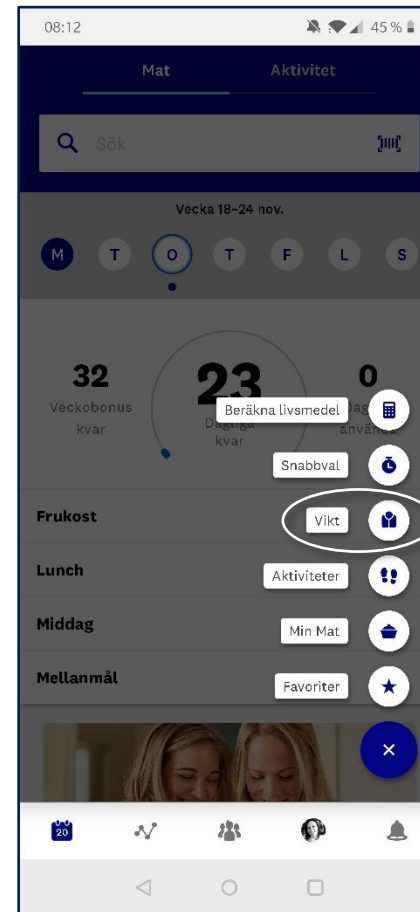


För att registrera vikt kan du gör på två sätt:

1. Gå in under inställningar (kugghjulet uppe i högra hörnet under min profil) och välj *Vikt*
2. Tryck på blåa plusset under *Min dag* och välj *Vikt*

Under [se allt](#) kan du se dina viktresultat under längre tid, alla dina registrerade vikter samt de delmål du nått

För att se din viktkurva går du in under inställningar



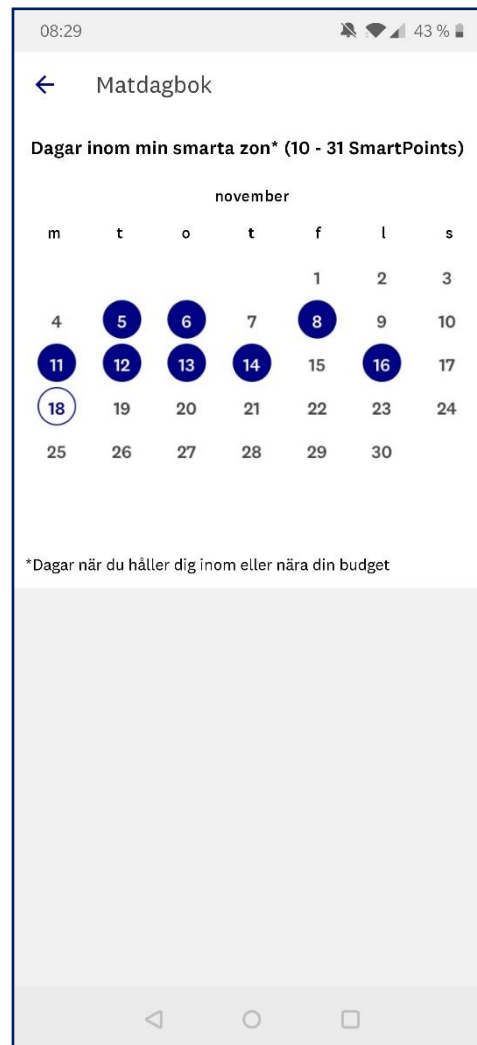
Min hälsosamma zon

Min hälsosamma zon är en funktion som ger dig en notering i en kalender för varje dag du hållit din inom eller nära din budget.

Min hälsosamma zon fungerar som en guidning till att visa hur budgeten kan vara lite flexibel. Vissa dagar går kanske inte som man tänkt sig och man går lite över eller lite under sin budget, och det är ok – det viktiga är att registrera sin mat och hålla sig nära sin budget, snarare än att man känner att man misslyckats när man inte håller sig precis till sin budget.

Intervallet utgår från ditt dagliga SmartPointsantal och sträcker sig enligt följande på respektive plan:

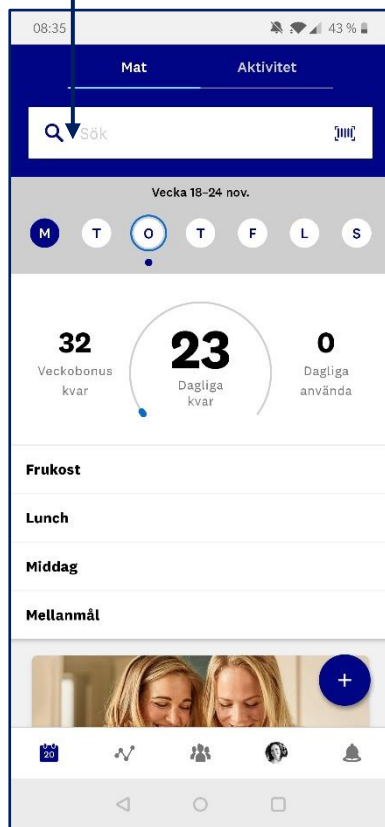
Grön	Blå	Lila
-10/+8 SmartPoints	-13/+8 SmartPoints	-11/+8 SmartPoints



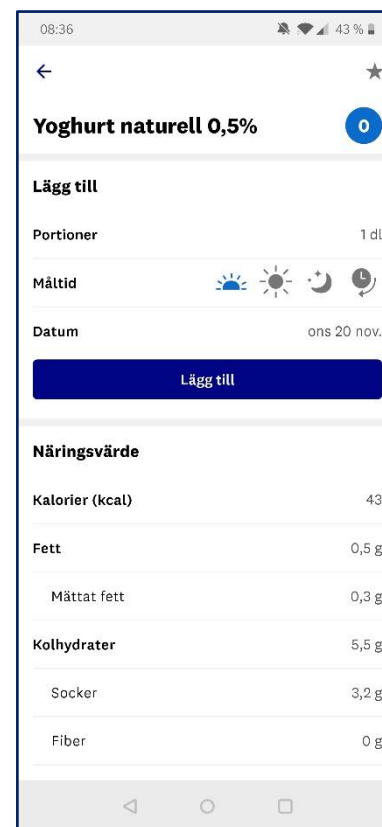
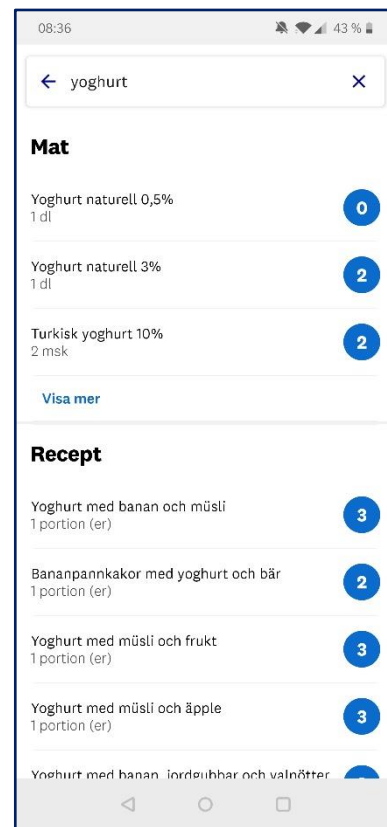
Medlemmen i bilden har 23 dagliga SmartPoints och följer blå plan, därför är medlemmens hälsosamma zon 10-31 dagliga SmartPoints.

Sök och registrera mat

Sök i rutan efter recept, livsmedel, varumärke eller aktivitet



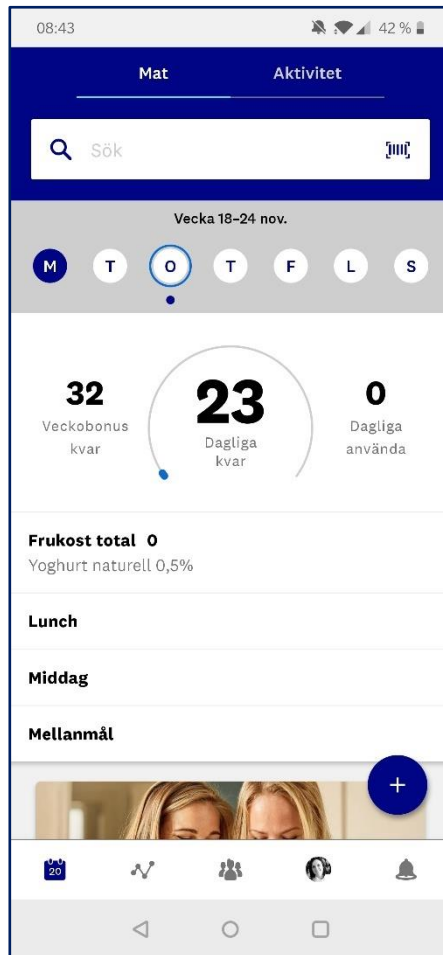
Leta fram önskad produkt eller recept i resultatlistan



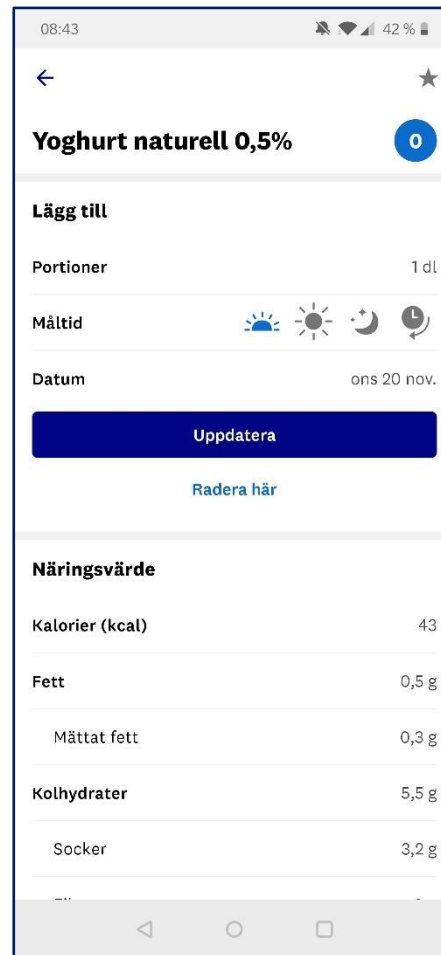
Klicka på stjärnan för att spara en produkt som favorit om du vill hitta den enklare. Den hamnar då i listan över dina favoriter.

Välj portionsstorlek, vilken tidpunkt på dagen du ätit den samt datum. Välj sedan *Lägg till*. När du registrerat maten hamnar den under *Min dag*.

Ta bort registrerade produkter/recept



Ta bort registrerade produkter och recept från *Min dag* genom att klicka på posten du vill ta bort.



Klicka på [Radera här](#)

Aktivitet

Registrering



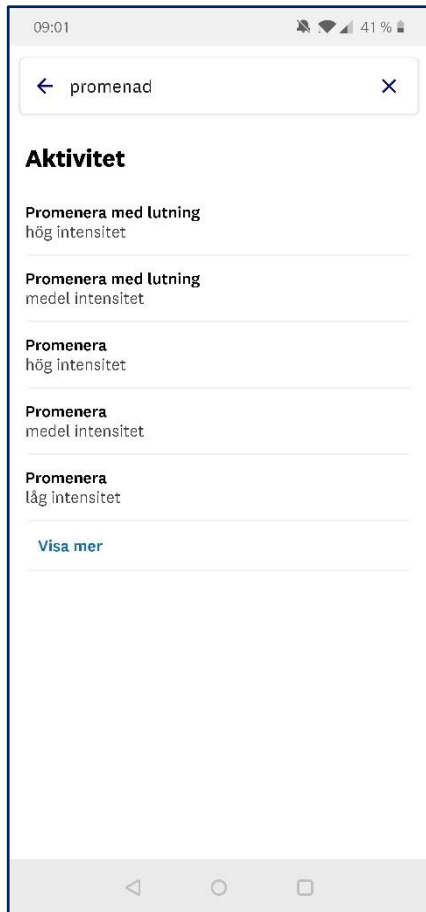
Växla till Aktivitet under Min dag.

Sök efter aktivitet i sökrutan.

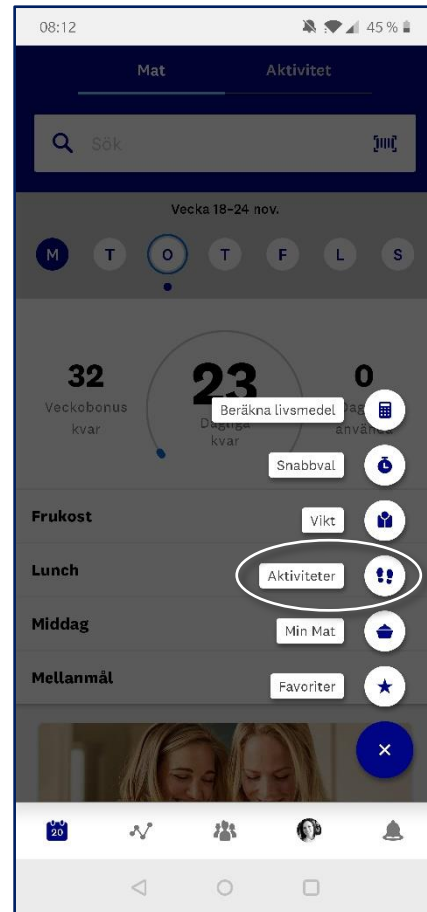
Här får du en överblick över hur många AktivitetsPoints du tjänat under veckan, hur länge du varit aktiv samt hur många steg du registrerat (manuellt eller genom en synkad aktivitetsmätare).

Dina registrerade aktiviteter.

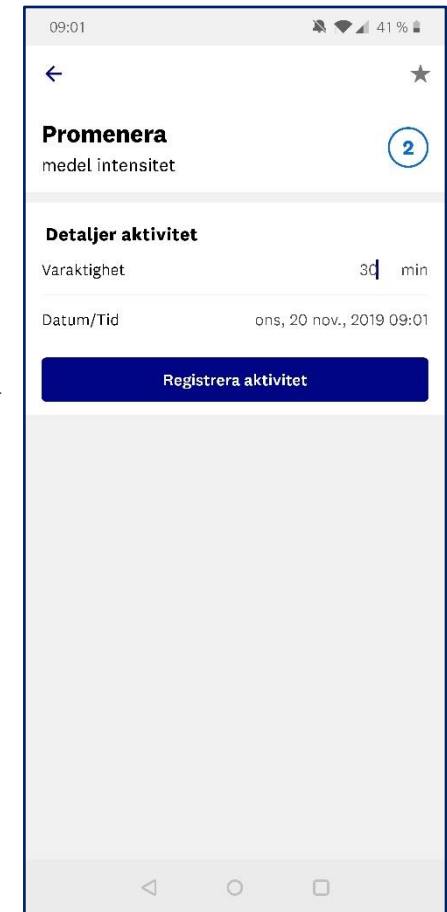
Genom att söka på valfri aktivitet i sökrutan under *Min dag*, får du upp passande sökresultat.



Det går också att trycka på plusset under *Min dag* för att få fram en utförlig lista på aktiviteter.

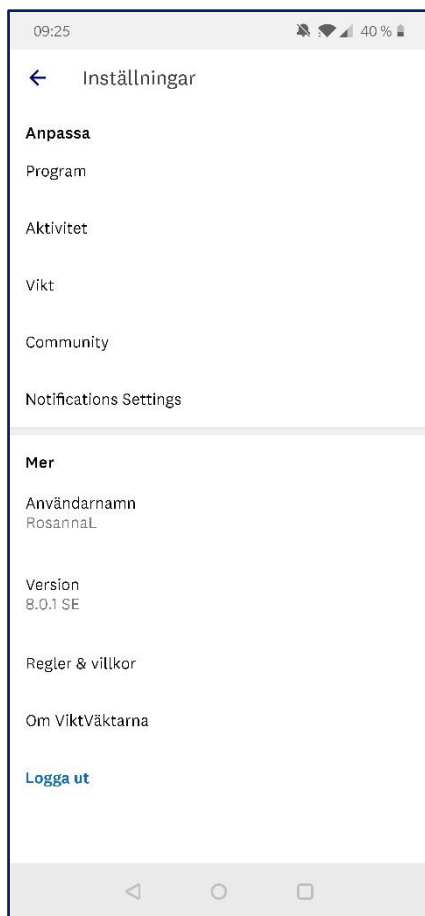


Välj bäst passande aktivitet, lägg in varaktighet och datum och välj *Registrera aktivitet*. Du kan även stjärnmärka här för att hitta enklare.

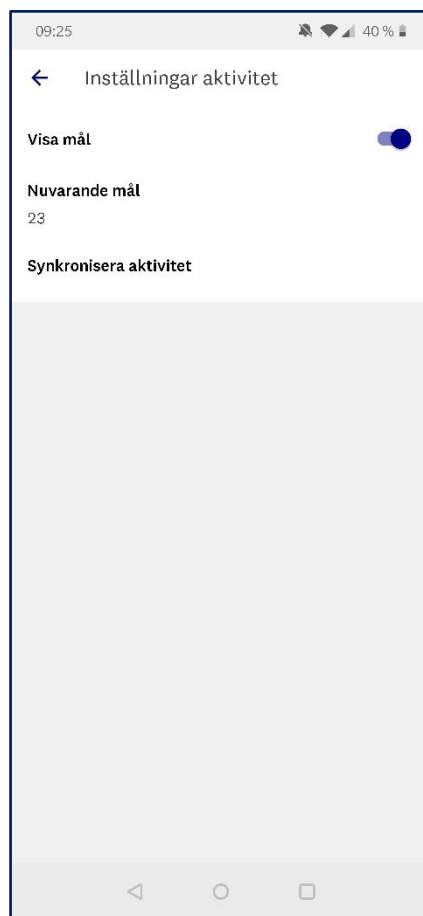


Aktivitetsmål

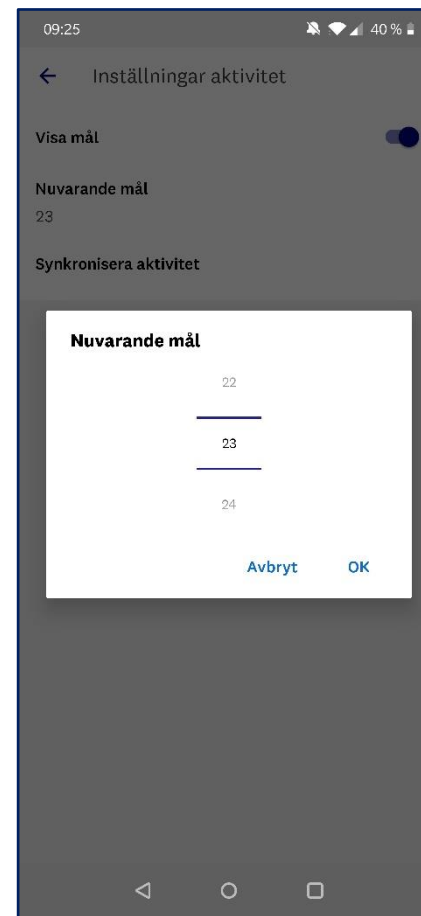
För att ändra ditt aktivitetsmål går du in i dina *Inställningar* och väljer *Aktivitet*.



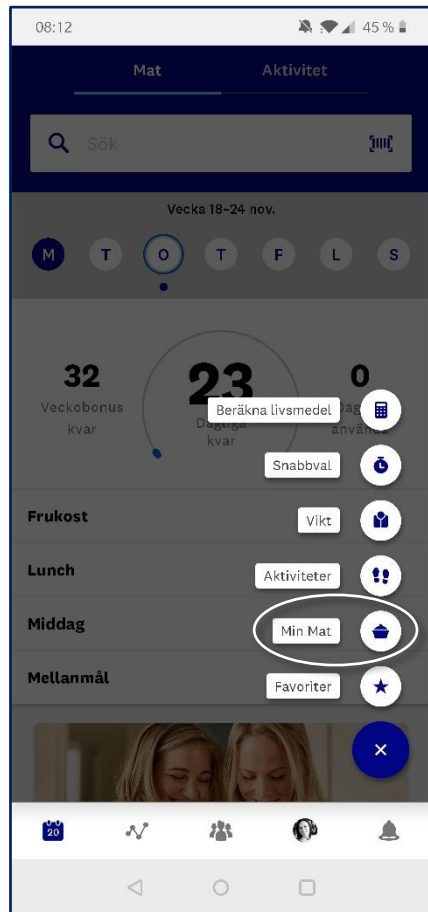
Välj *Nuvarande mål*. I detta läge kan du även ansluta ev. aktivitetsmätare genom att klicka på *Synkronisera aktivitet*.



Skriv in nytt mål och välj *OK*.



Min mat



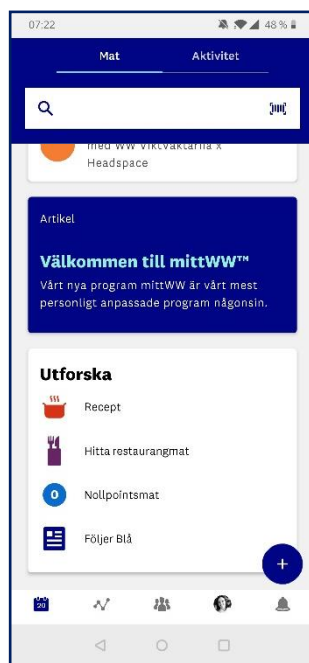
Under *Min mat* hittar du produkter du skapat genom *Calculatorn*, lagt in via scannern samt dina egna skapade recept och måltider.

Registrera recept

För att hitta recept kan du skriva in vad du söker i sökrutan

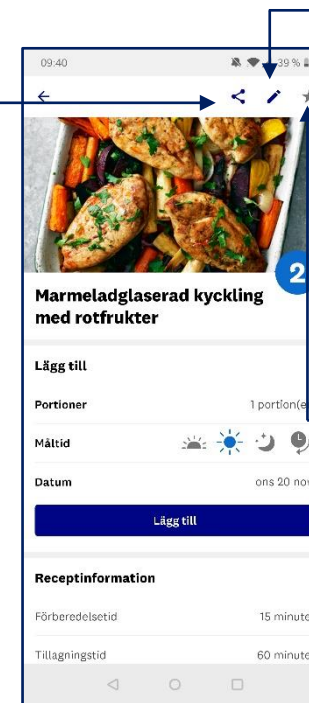


Du kan även klicka på *Recept* under *Min dag*



Klicka här om du vill skicka receptet till en vän via sms, mail etc.

Klicka på receptet du vill registrera, välj vilken tid på dagen du äter det, datum och sedan *Lägg till*.

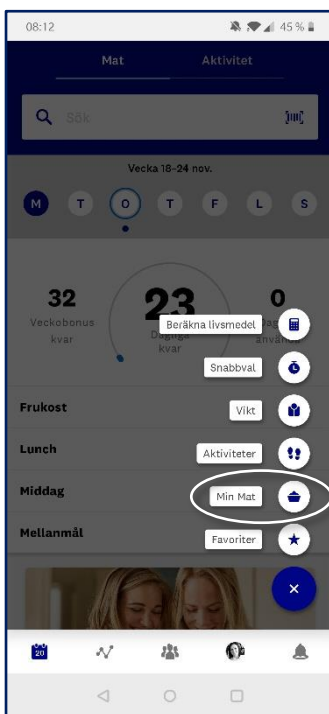


Klicka på pennan om du vill ändra något i receptet, ex. göra det glutenfritt. Det kommer då hamna under dina egenskapade recept.

Klicka på stjärnan för att spara receptet som favorit om du vill hitta det enklare. Det hamnar då i listan över dina favoriter.

Skapa eget recept

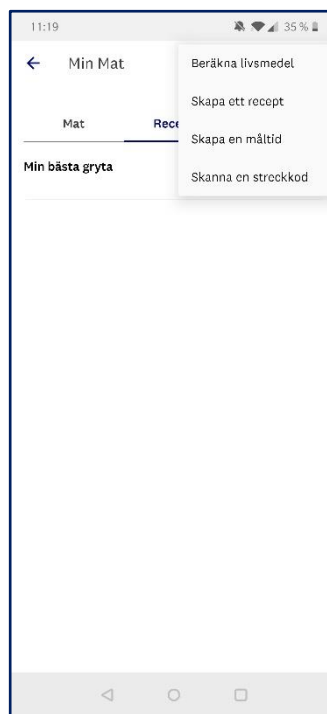
För att lägga in ett eget recept trycker du på det blåa plusset under *Min dag* och väljer sedan *Min mat*.



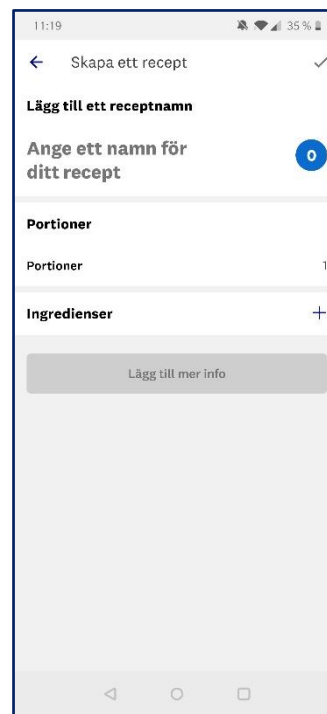
Klicka på de tre prickarna uppe i högra hörnet.



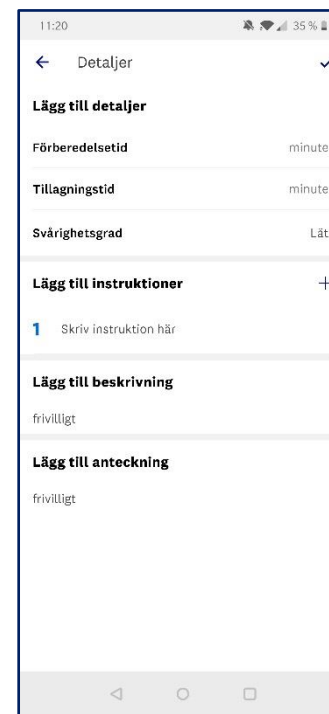
Välj *Skapa ett recept*.



Lägg till receptnamn, antal portioner och ingredienser. Klicka på *Lägg till mer info* för att lägga till instruktioner och tidsåtgång.

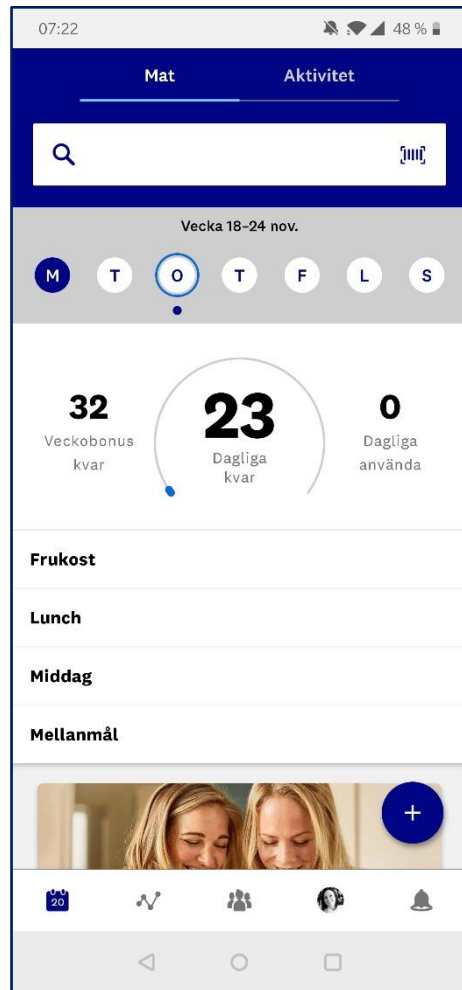


Lägg in tidsåtgång, instruktioner och ev. ytterligare info under anteckning. Klicka sedan på ✓. Receptet sparas under *Min mat*.



Streckkodsläsaren

Streckkodsläsaren kan du använda när du vill ta reda på ett SmartPointsvärde på en produkt genom att scanna streckkoden.



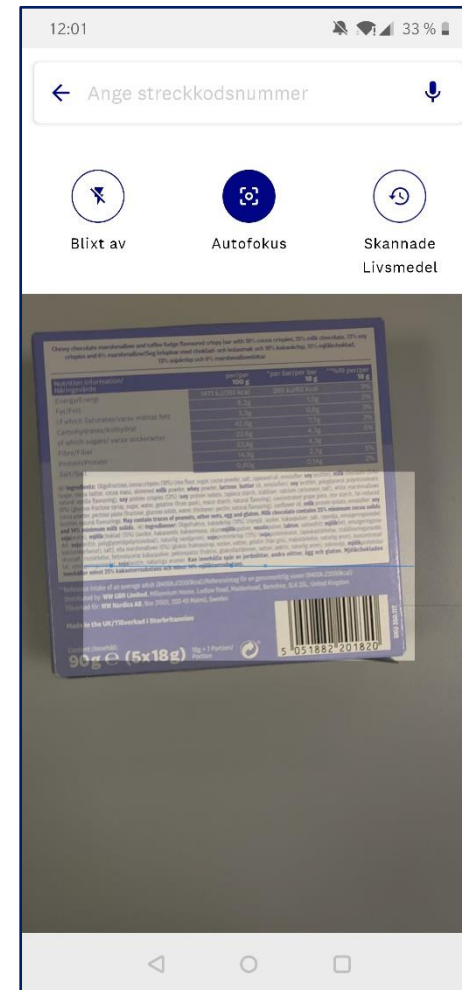
Klicka på denna symbol för att komma till streckkodsläsaren

Scanna streckkoden på förpackningen, eventuell träff visas på skärmen. Finns det ingen matchande produkt i databasen kommer du få förslag som är skapade av andra medlemmar för samma streckkod.

Det är viktigt att skilja på produkter skapade och verifierade av WW ViktVäktarna och produkter skapade av medlemmar. De produkter själva skapat måste du själv kontrollera så att de stämmer innan du registrerar.

Finns det inga träffar kan du själv välja att lägga in näringsvärdena för produkten.

Eventuell NollPointsmat kan du inte räkna ut själv via Calculatorn eller streckkodsläsaren.



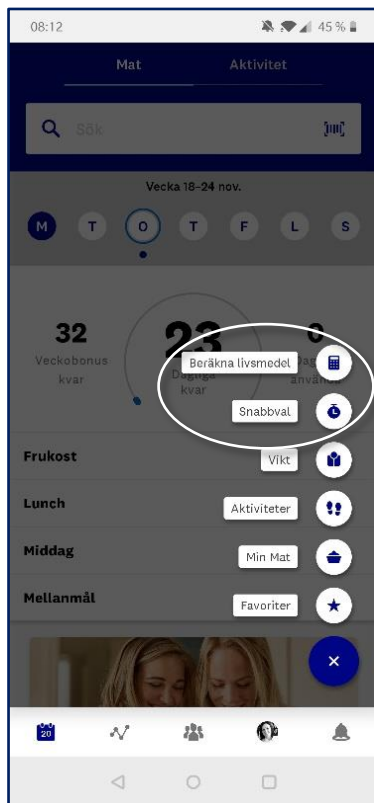
Om det av någon anledning inte går att läsa av streckkoden kan du manuellt lägga in siffrorna i koden i detta fält.

Calculatorn & snabbval

Både *Calculatorn* och *Snabbval* hittar du under plusset på *Min dag*.

Med *Calculatorn* kan du själv beräkna livsmedel som du inte hittar via sökfunktionen. Välj *Beräkna livsmedel*.

Om du redan vet SmartPointsvärdet på en produkt kan du använda *Snabbval* för att lägga till produkten. Ange namn och SmartPointsvärde.



Fyll i de näringsvärden som står på förpackningen, välj för vilken mängd näringsvärdena anges under *Per* (oftast per 100 g), namnge och välj *Lägg till*. I nästa steg får du välja vilken portion du äter och kan registrera ditt skapade livsmedel.

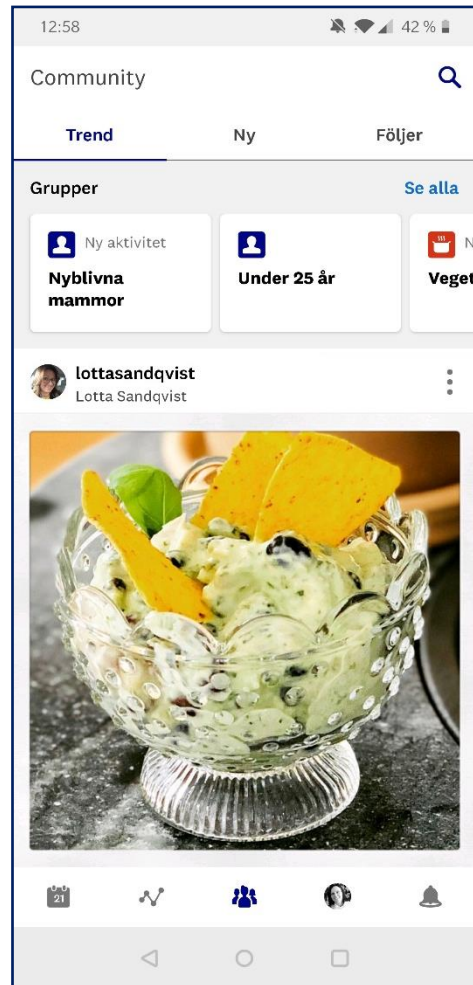
Du måste fylla i fältet där de står *krävs* då det är de näringsämnen som SmartPointsvärdet är baserat på.

Eventuell NollPointsmat kan du inte räkna ut själv via calculatorn eller steckodssläsaren.

Community

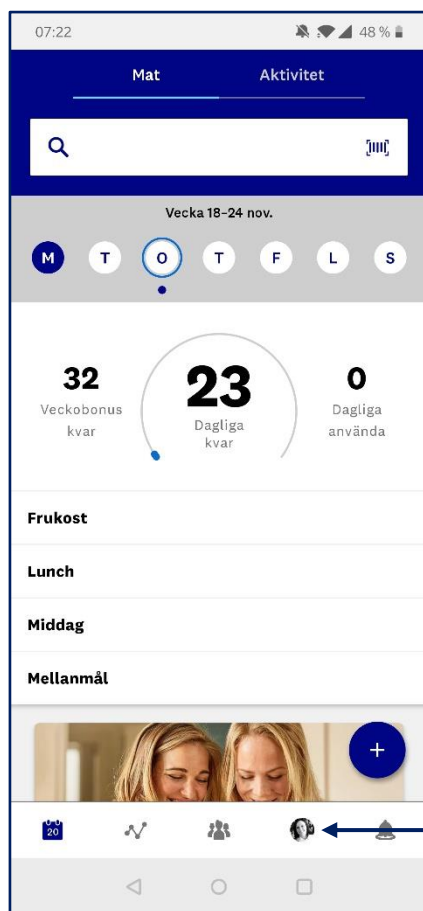
Community är vår sociala mötesplats. Här kan du bli inspirerad av andra medlemmar och själv inspirera genom att dela med dig av din egen resa.

Gör inlägg i form av statusar och bilder. Du väljer om dina inlägg ska vara privata och endast synas för personer du godkänt eller vara synliga för alla. Det ändrar du under Inställningar → Community → Personliga inställningar → Privat profil.



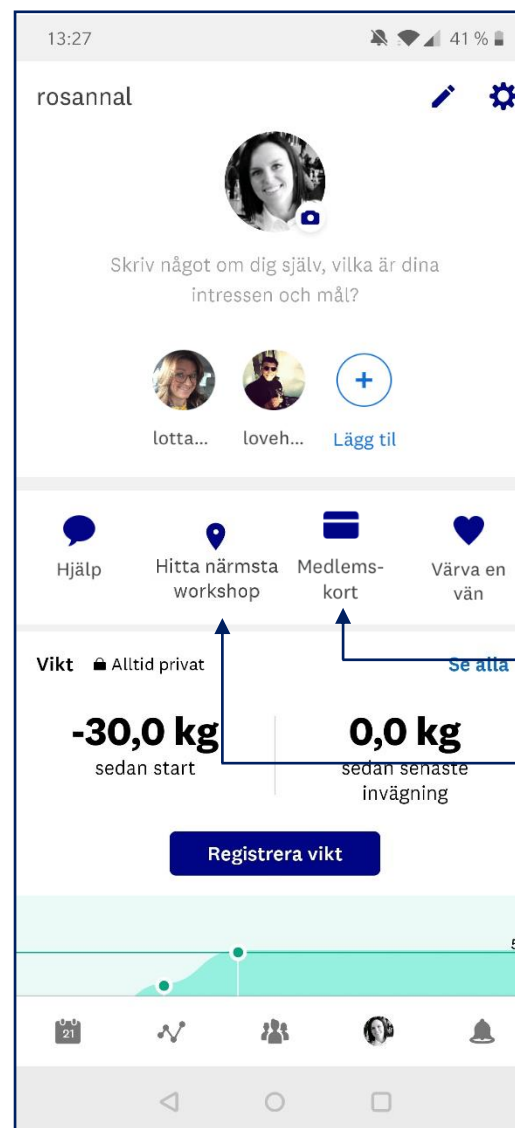
Profil

Under profil kan du bl.a. hitta ditt medlemskort om du ska gå på en Wellness Workshop, se dina communityinlägg samt gå vidare till *Inställningar*.



Klicka på din profilbild för att komma till din *Profil*

Här hittar du vanliga frågor och svar



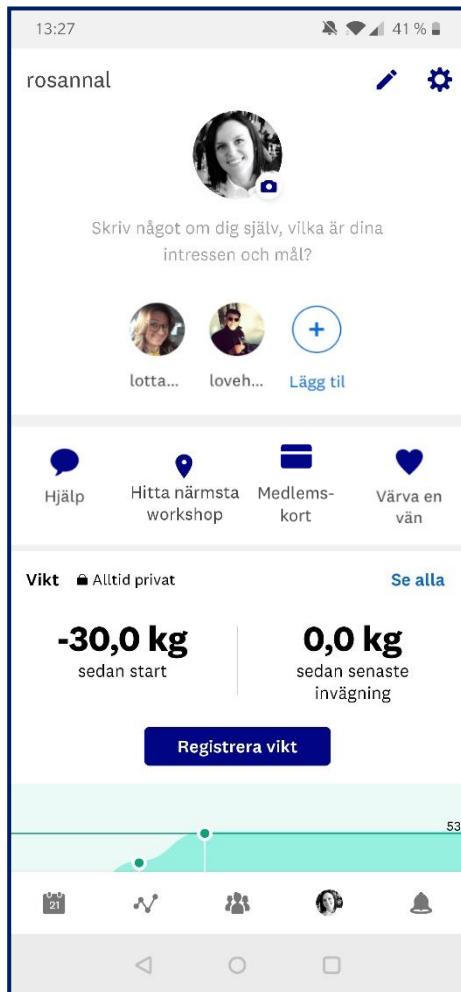
Uppdatera din profiltext här

Se vilka som följer dig och dem du följer här

Här hittar du din närmsta Wellness Workshop

Här hittar du ditt medlemskort

Inställningar



Klicka på kugghjulet i din *Profil* för att komma till *Inställningar*

Klicka här för
Programinställningar

Klicka här för
Aktivitetsinställningar

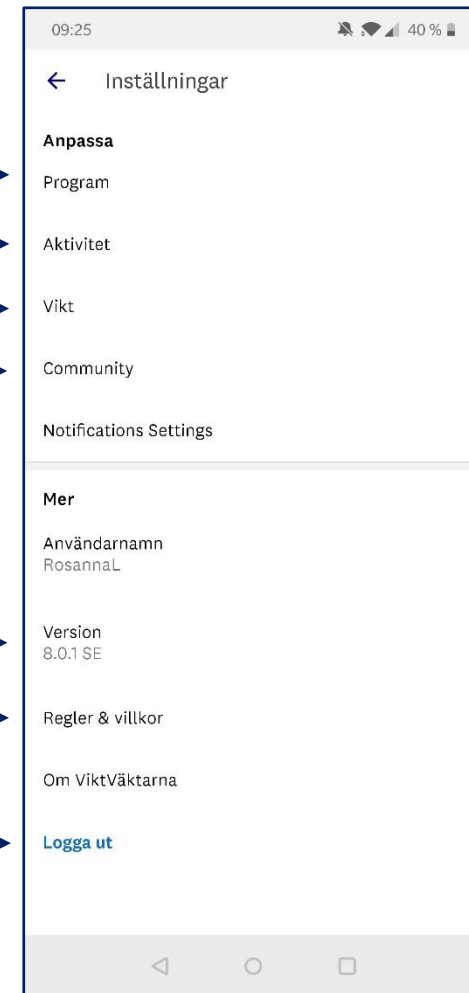
Klicka här för
Viktinställningar

Klicka här för
Communityinställningar

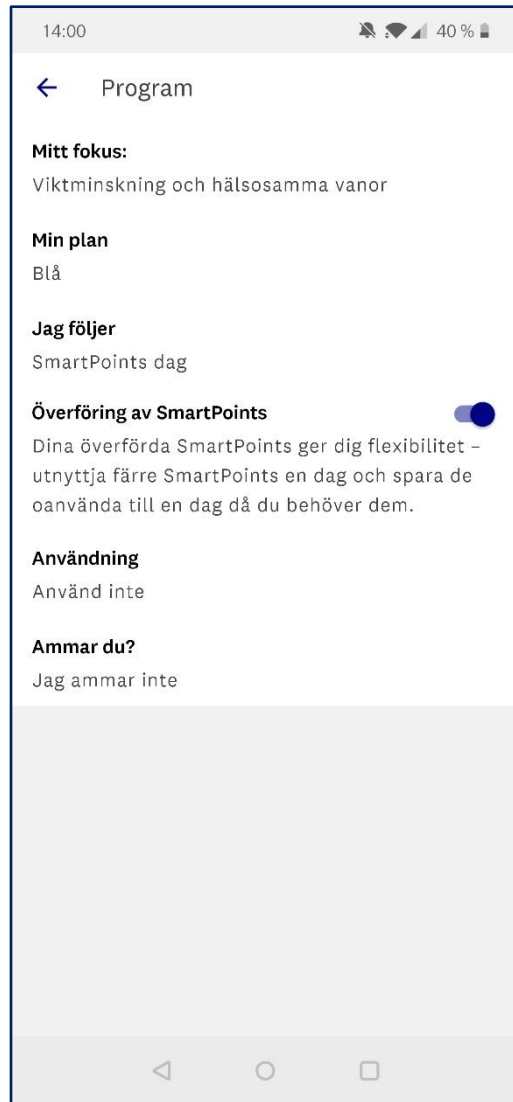
Här ser du vilken version
av appen du har. Se till att
alltid ha den senaste.

Våra regler och villkor

Här loggar du ut



Programinställningar



← Byt mellan att följa viktninskingsprogrammet och hälsosamma vanor. Går du på jämvikt är det här du ändrar till hälsosamma vanor.

← Vill du testa att följa en annan plan, gör du det här. Vi rekommenderar att du stannar kvar på en plan minst två veckor.

← Här ändrar du om vill att överblivna SmartPoints ska kunna föras över till dagen efter eller inte.

← Här ändrar du om vill kunna äta för dina AktivitetsPoints. Vi rekommenderar att du inte gör det.

← Ammar du får du fler dagliga SmartPoints att äta för.

Viktinställningar

14:00

← Vikt

Startvikt
80,0 kg

Målvikt
60,0 kg

Vagningsdag
Måndag

← Här ändrar du *startvikt*

← Här ändrar du *målvikt*

← Här ändrar du *vagningsdag*