

Manual WW app – iOS 8.0

Innehåll

Min dag	3
Registrera vikt/viktresultat	4
Min hälsosamma zon	5
Sök och registrera mat	6
Snabbregistrera.....	7
Ta bort registrerade produkter/recept	8
Aktivitet.....	8
Registrering & aktivitetsmätare	9
Aktivitetsmål.....	11
Min mat.....	11
Registrera recept.....	13
Skapa eget recept.....	14
Streckkodssläsaren	15
Community	17
Profil	18
Inställningar.....	19
Programinställningar.....	20
Viktinställningar.....	21

Klicka på rubrikerna för att komma direkt till rätt sida.

Min dag



Översikt mat/aktivitet →

Sök mat/aktivitet →

Inställningar, medlemskort, viktresultat mm. ←

Steckodsläsare ←

Bläddra mellan datum och veckodagar ←

Sammanfattning av vad du registrerat under dagen. För en mer specifik översikt, klicka på respektive måltid. ←

Receptförslag som byts veckovis ←

Headspace – enkla meditationsövningar (endast på engelska) ←

Intressanta artiklar och produktnyheter, byts ut veckovis ←

Receptförslag ←

Restaurangmat ←

Lista över NollPointsmat på planen du följer ←

Läs mer om planen du följer ←

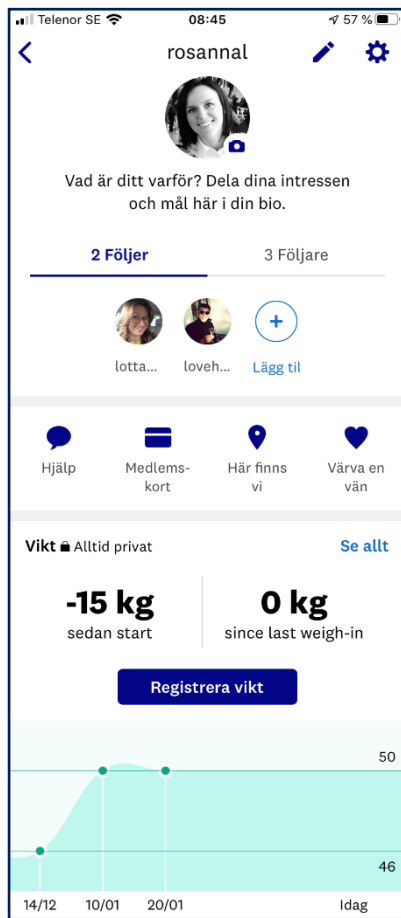
Vanliga frågor och svar ←

Registrering av mat, vikt och aktivitet, mina favoriter, egna recept, snabbval och calculator

Min hälsosamma zon

Community, WWs digitala mötesplats

Registrera vikt/viktresultat

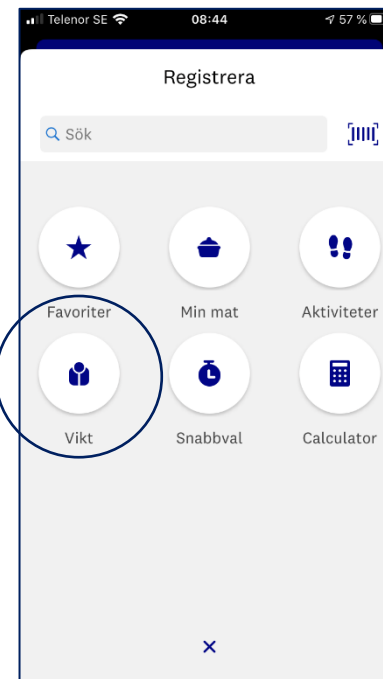


För att registrera vikt kan du gör på två sätt.

1. Gå in under inställningar och välj registrera vikt
2. Tryck på blåa plusset under min dag och välj vikt

För att se din viktkurva går du in under inställningar

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



The screenshot shows the 'Registrera vikt' form. It has fields for 'Vikt' (83), 'Datum' (18 nov. 2019), and 'Notering (frivilligt)'. A blue 'Registrera vikt' button is at the bottom. Below the button is a numeric keypad with digits 1-9, 0, and a backspace key.

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:

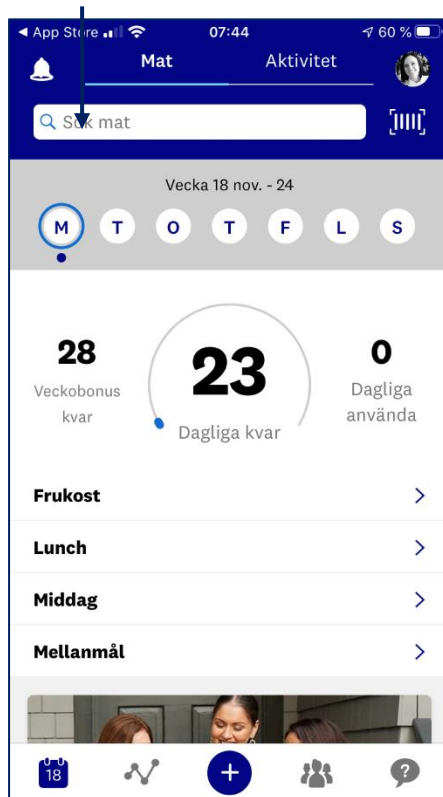
Grön	Blå	Lila
-10/+8 SmartPoints	-13/+8 SmartPoints	-11/+8 SmartPoints



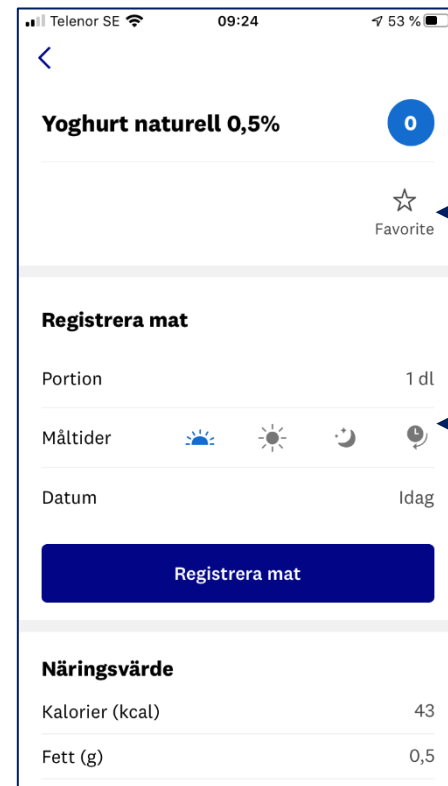
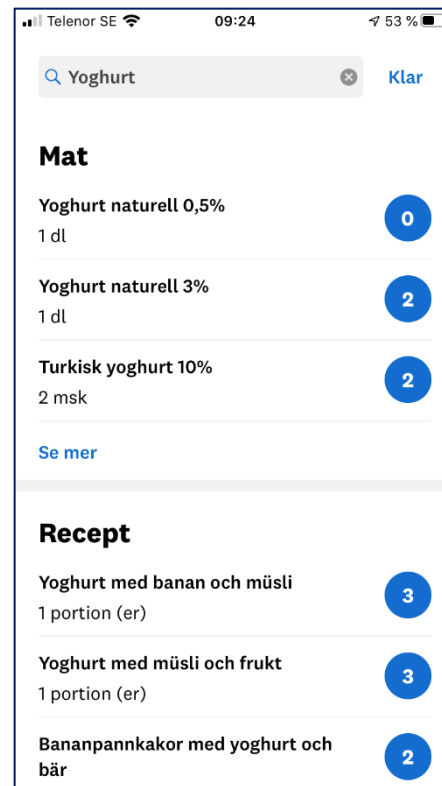
Medlemmen i bilden har 23 dagliga SmartPoints och följer blå plan, därför är medlemmens hälsosamma zon 10-31 dagliga SmartPoints.

Sök och registrera mat

Sök i rutan efter recept, livsmedel, varumärke eller aktivitet



Leta fram önskad produkt eller recept i resultatlistan

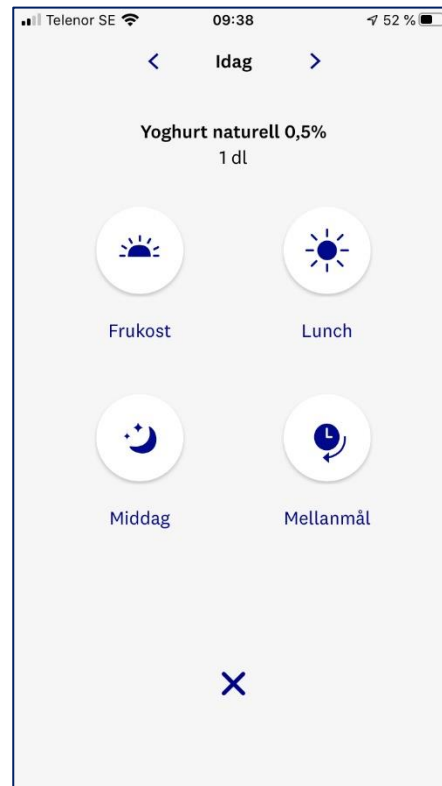
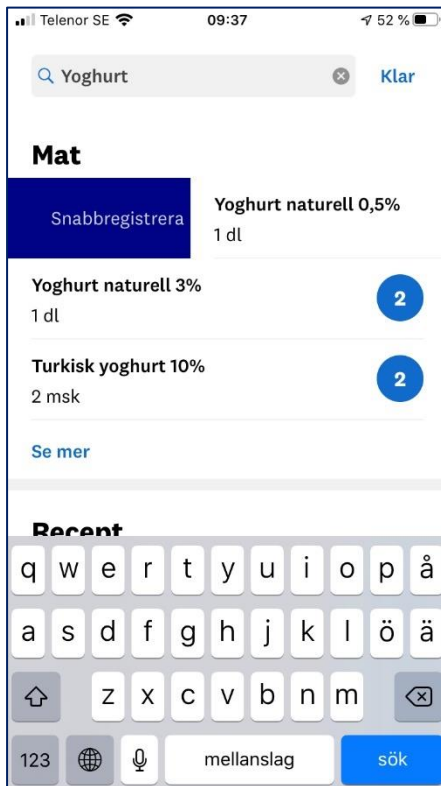


Klicka på stjärnan för att spara en produkt som favorit om du vill hitta den enklare. Den hamnar då i listan över dina favoriter.

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

Snabbregistrera

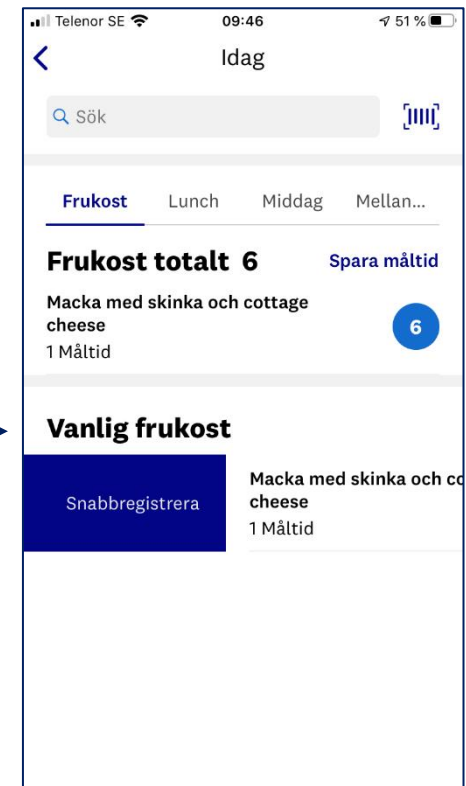
Genom att dra fingret åt höger kan du snabbregistrera en produkt.



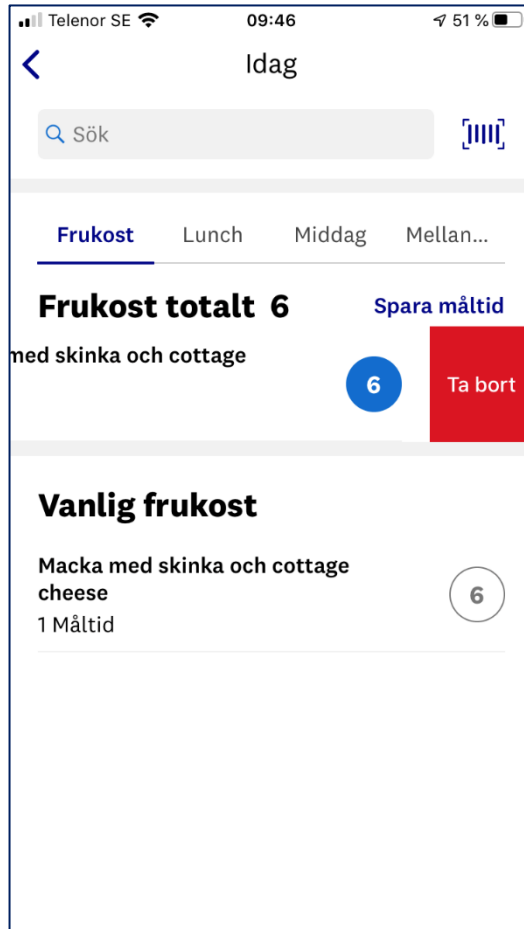
I snabbregistrering hoppar du över steget att välja portion, utan kan endast välja datum och måltid.

Vill du välja portion får du registrera som vanligt genom att klicka på livsmedlet.

Vanligt återkommande registrerade frukostar, luncher etc. sparas och är enkla att snabbregistrera.



Ta bort registrerade produkter/recept



Ta bort registrerade produkter och recept från *Min dag* genom att dra fingret åt vänster. Det går också att klicka på produkten/receptet och klicka [radera här](#).

Aktivitet

Registrering & aktivitetsmätare



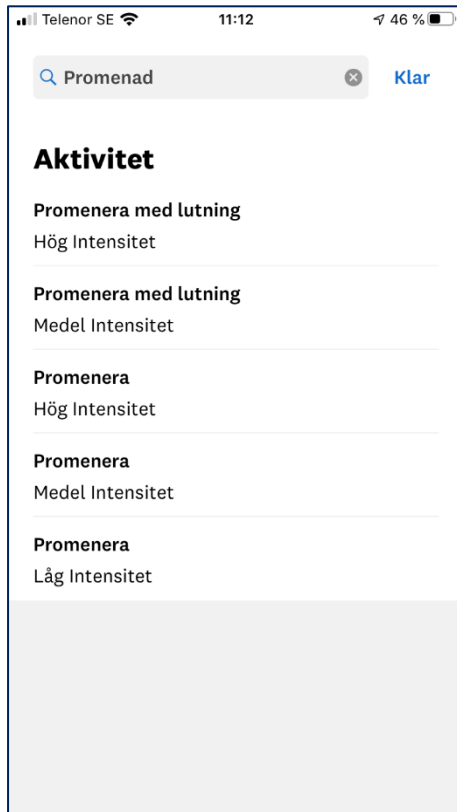
Sök efter aktivitet i sökrutan på *Min dag*.

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).

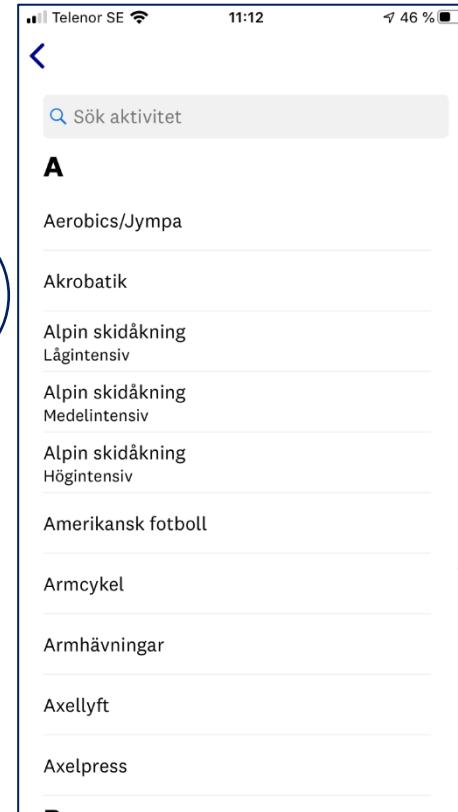
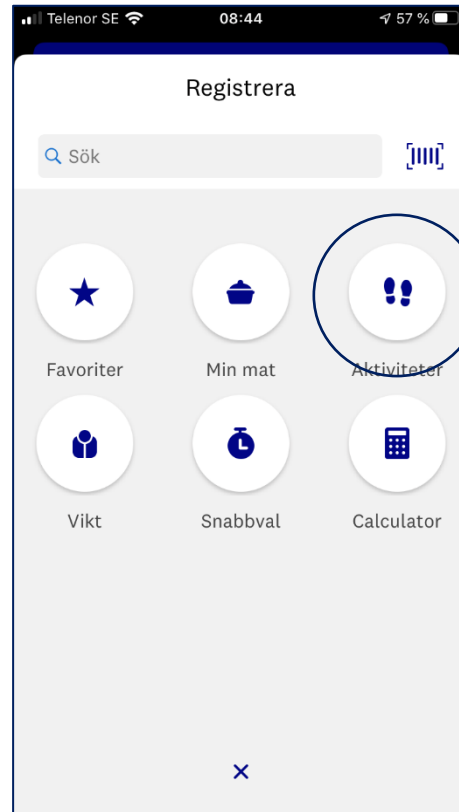
Har du en aktivitetsmätare, som synkar med WW appen, kan du ansluta den här. Då registreras din rörelse automatiskt så du slipper registrera manuellt. Detta kan också göras under aktivitetsinställningar.

Dina registrerade aktiviteter.

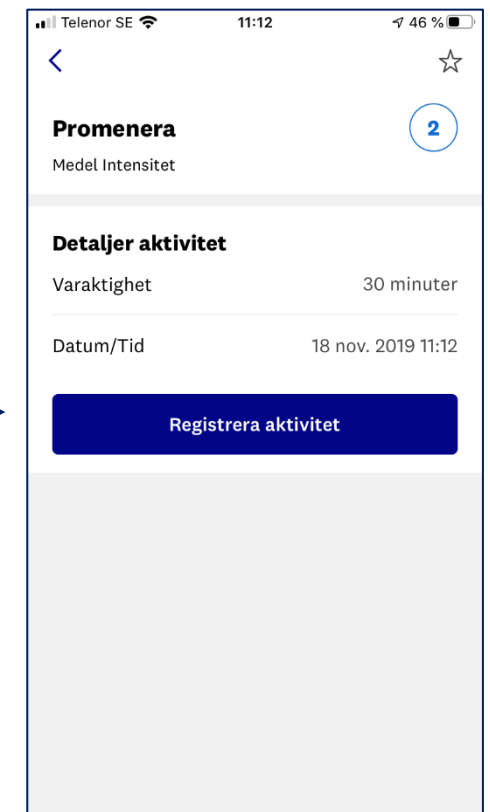
Genom att söka på valfri aktivitet i sökrutan under *Min dag*, får du upp passande sökresultat.



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

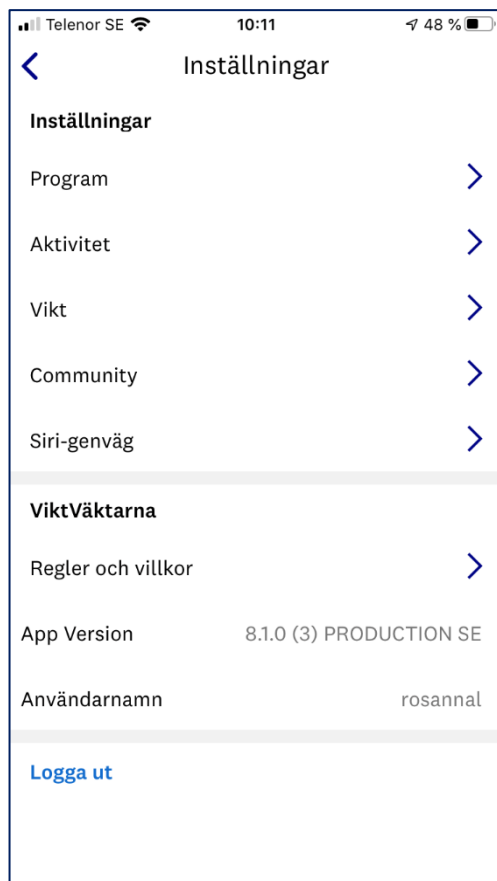


Välj bäst passande aktivitet, lägg in varaktighet och datum och välj *Registrera aktivitet*. Du kan även stjärnmärka här.

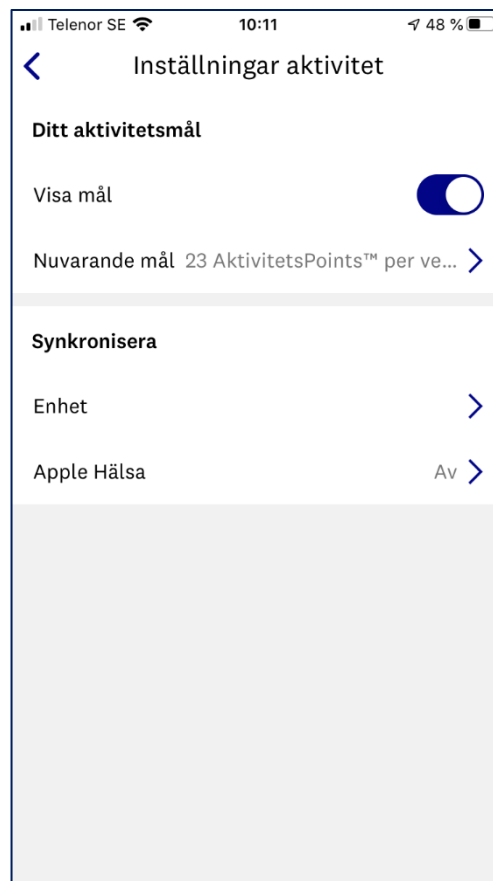


Aktivitetsmål

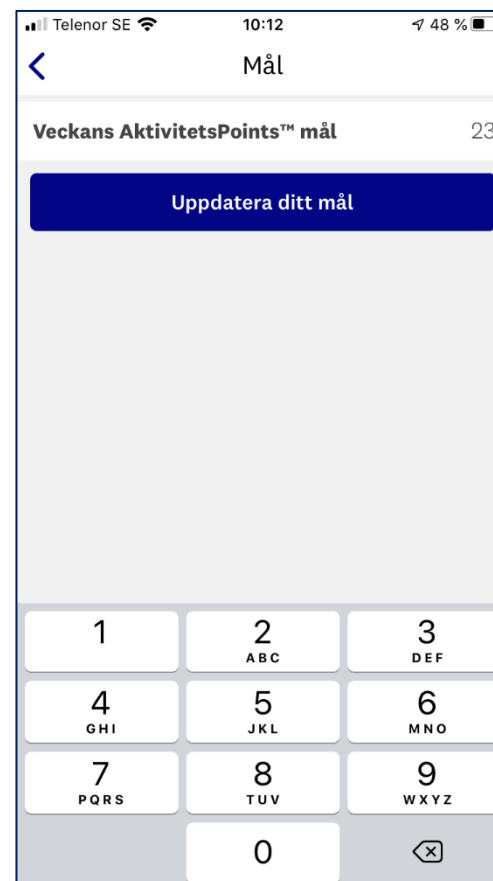
För att ändra ditt aktivitetsmål går du in i dina *Inställningar* och väljer *Aktivitet*.



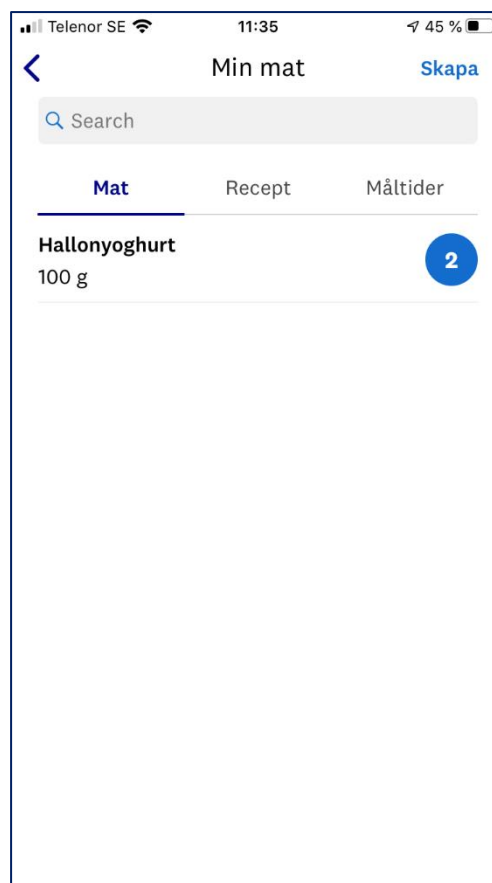
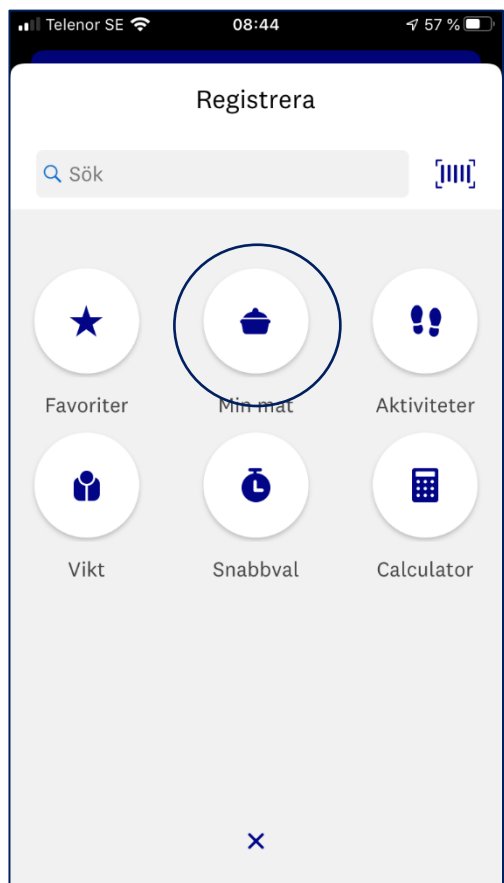
Välj *Nuvarande mål*. I detta läge kan du även ansluta ev. aktivitetsmätare.



Skriv in nytt mål och välj *Uppdatera ditt mål*.



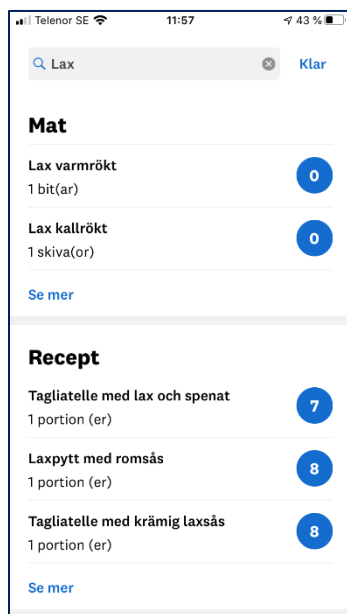
Min mat



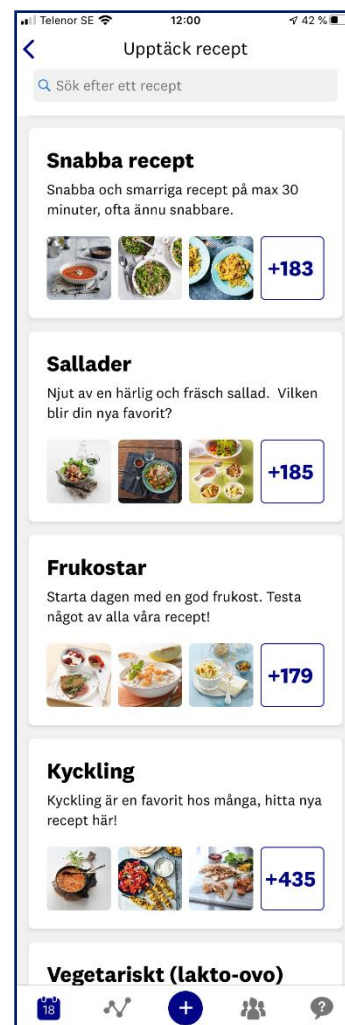
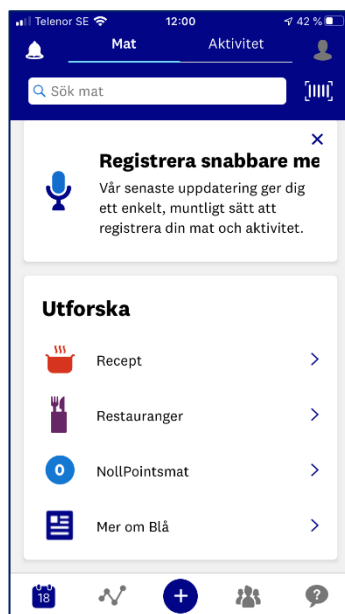
Under *Min mat* hittar du produkter du skapat genom calculatorn, lagt in via scannern samt dina egna skapade recept och måltider.

Registrera recept

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



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

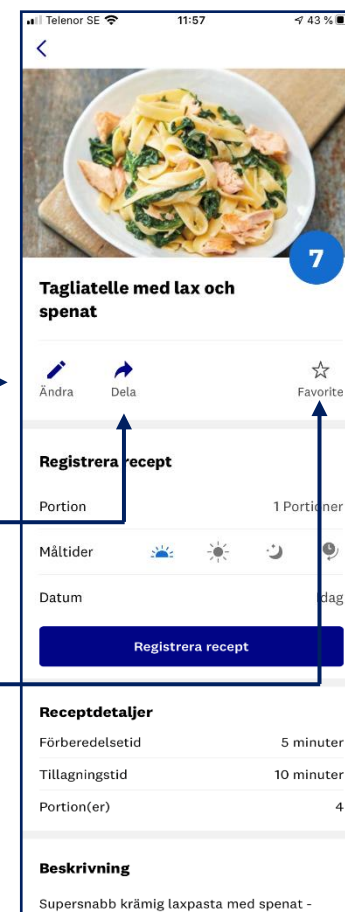


Klicka på receptet, välj vilken tid på dagen du äter det, datum och sedan *Registrera recept*.

Välj *Ändra* om du vill ändra något i receptet, ex. göra det glutenfritt. Det kommer då hamna under dina egenskapade recept.

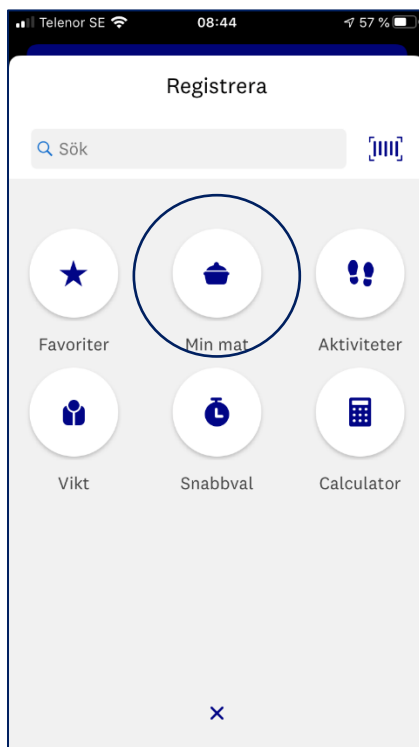
Välj *Dela* om du vill skicka receptet till en vän via sms, mail etc.

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

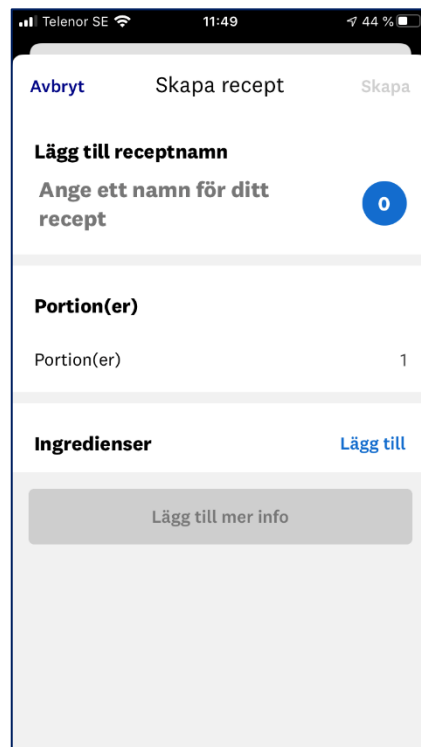


Skapa eget recept

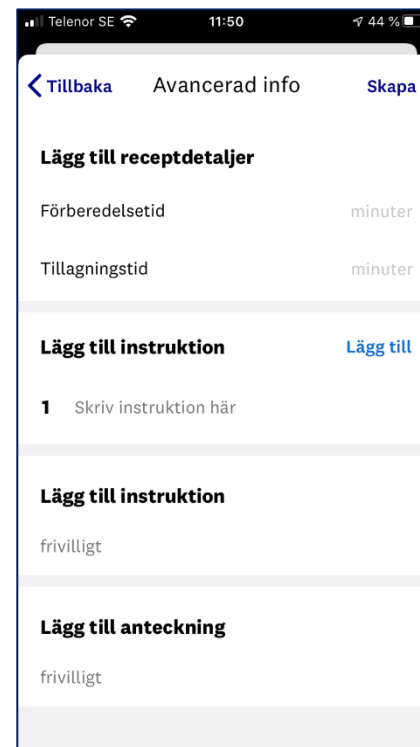
För att lägga in ett eget recept trycker du på det blåa plusset under *Min dag* och väljer sedan *Min mat*.



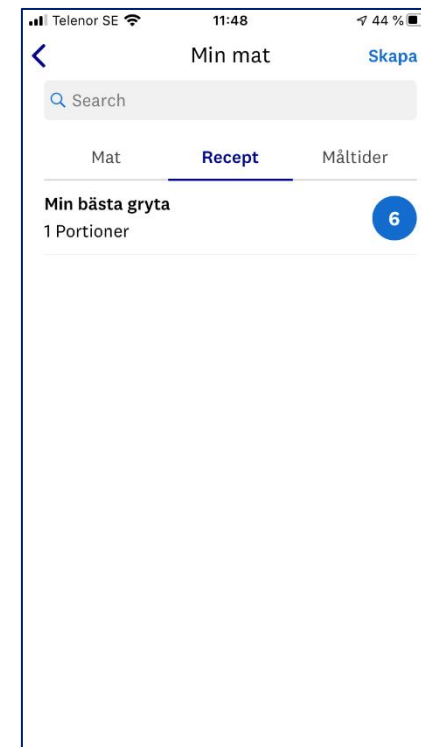
Lägg till receptnamn, antal portioner och ingredienser. Klicka på *Lägg till mer info* för att lägga till instruktioner och tidsåtgång.



Lägg in tidsåtgång, instruktioner och ev. ytterligare info under anteckning. Välj sedan [Skapa](#).

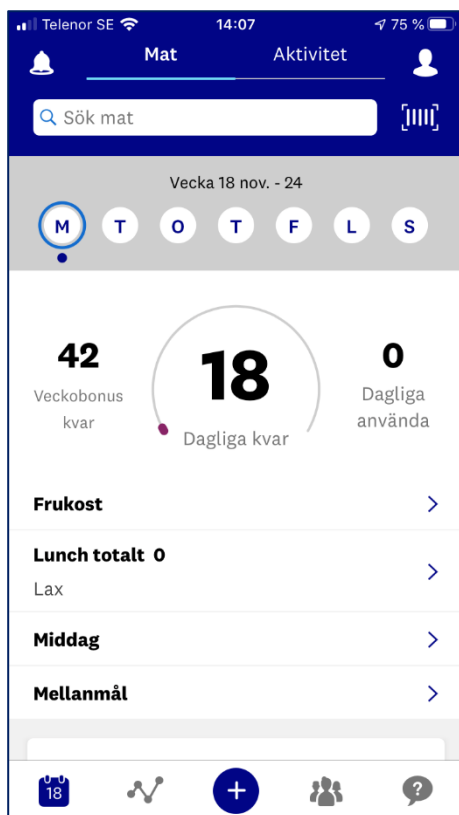


Receptet sparas under *Min mat*.



Strekkodssläsaren

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



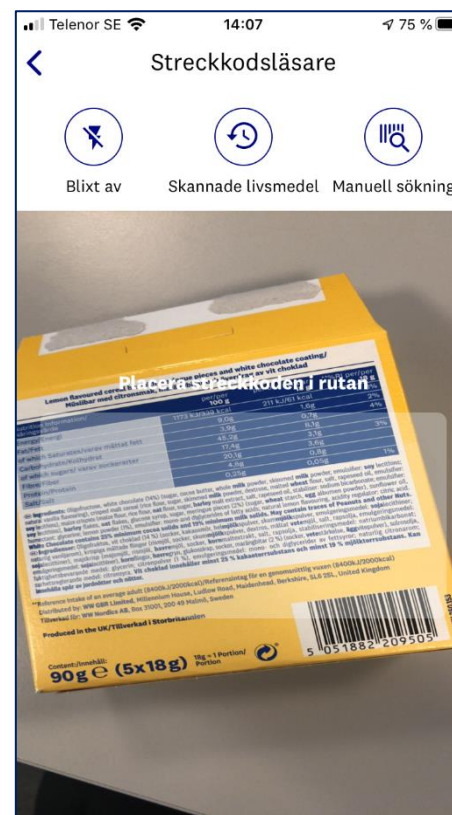
Klicka på denna symbol för att komma till streckodsläsaren

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 streckodssläsaren.



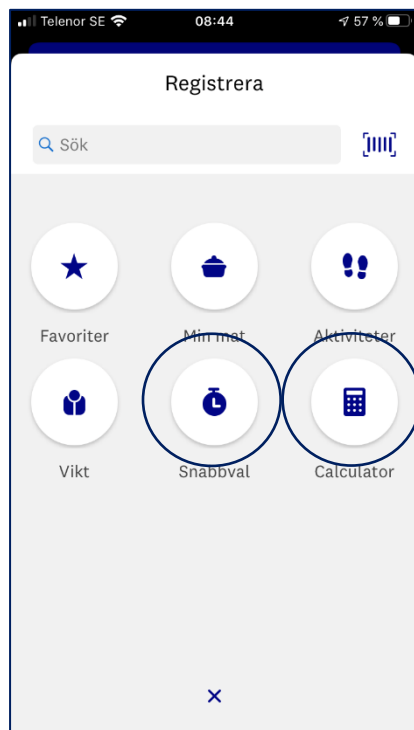
Om det av någon anledning inte går att läsa av streckkoden kan du manuellt lägga in siffrorna i koden genom att klicka på *Manuell sökning*.

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.

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 *Portion* (oftast per 100 g), namnge och välj *Skapa mat*. I nästa steg får du välja vilken portion du äter och kan registrera ditt skapade livsmedel.

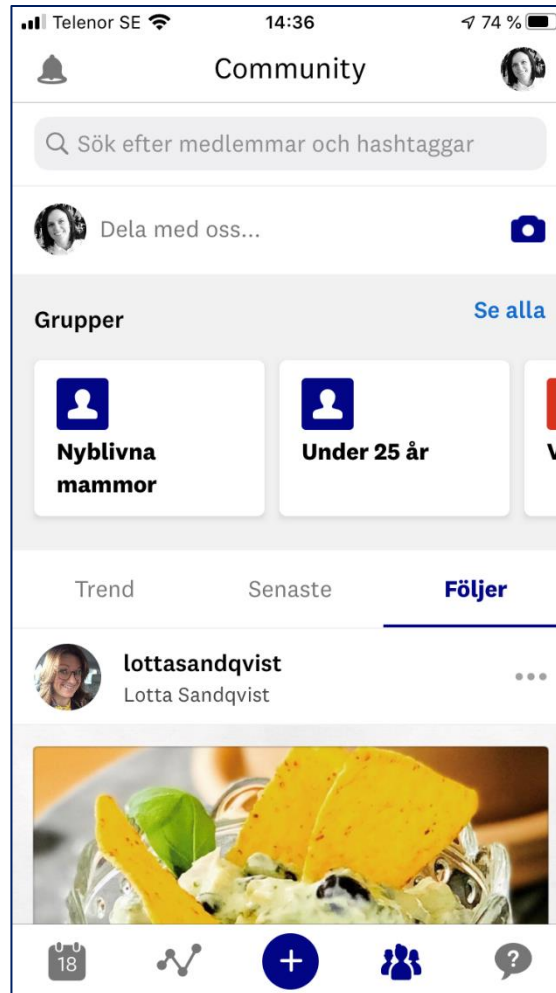
Du måste fylla i fältet där de står *krävs* då det är de näringsämnena SmartPointsvärdet är baserat på.

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

Community

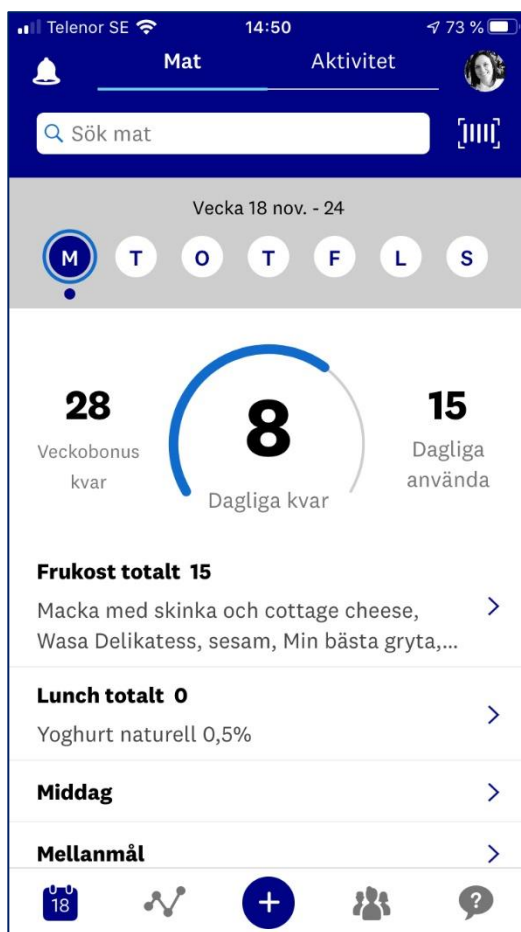
Community är vår sociala mötesplats. Här kan du bli inspirerad av andra medlemmar och själv inspirera genom att dela med dig av din egen resa.

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.

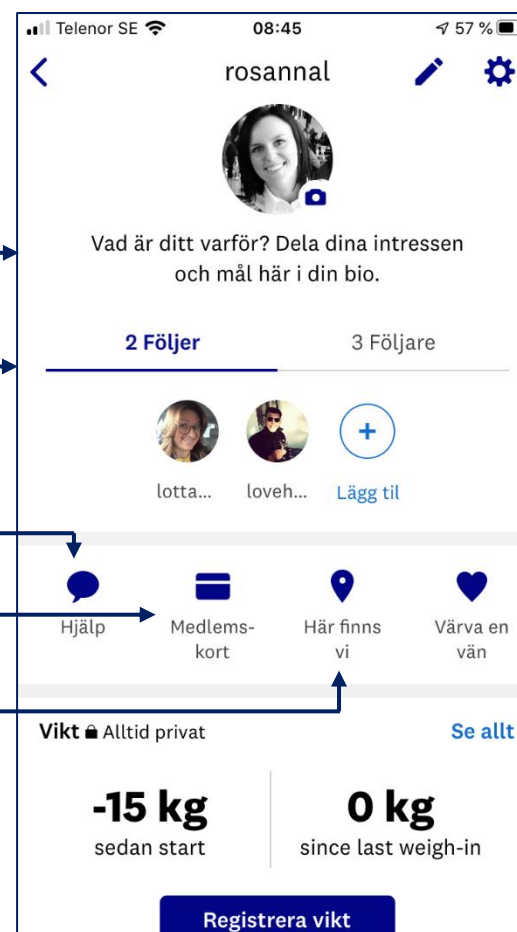


Profil

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*



Uppdatera din profiltext här

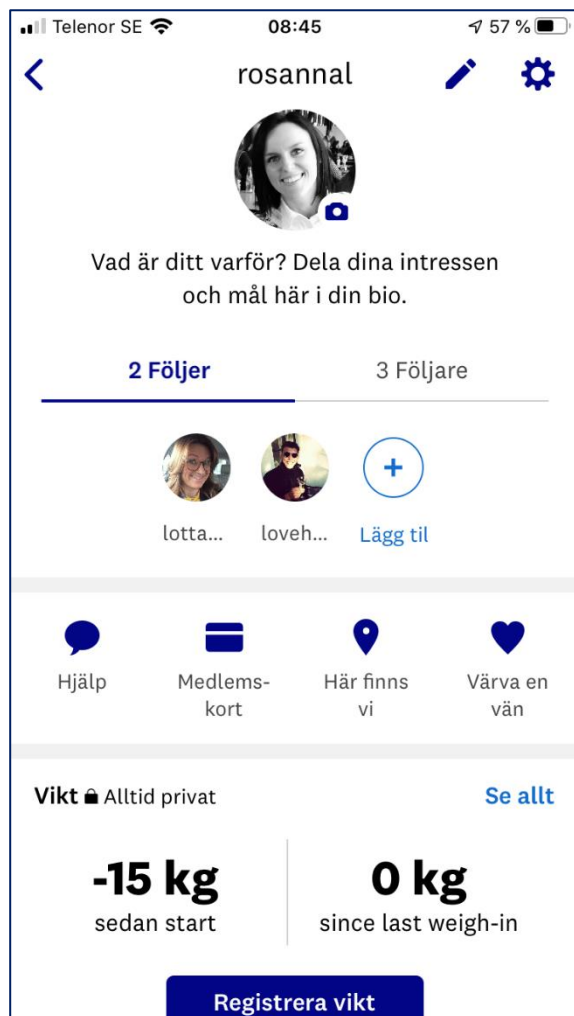
Se vilka som följer dig och dem du följer här

Här hittar du vanliga frågor och svar

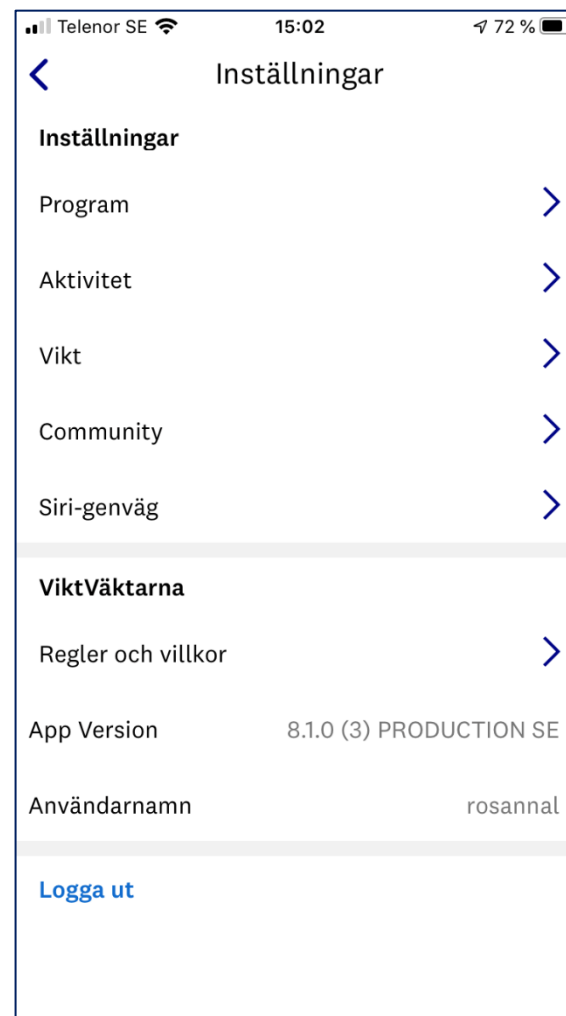
Här hittar du ditt medlemskort

Här hittar du din närmsta Wellness Workshop

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*

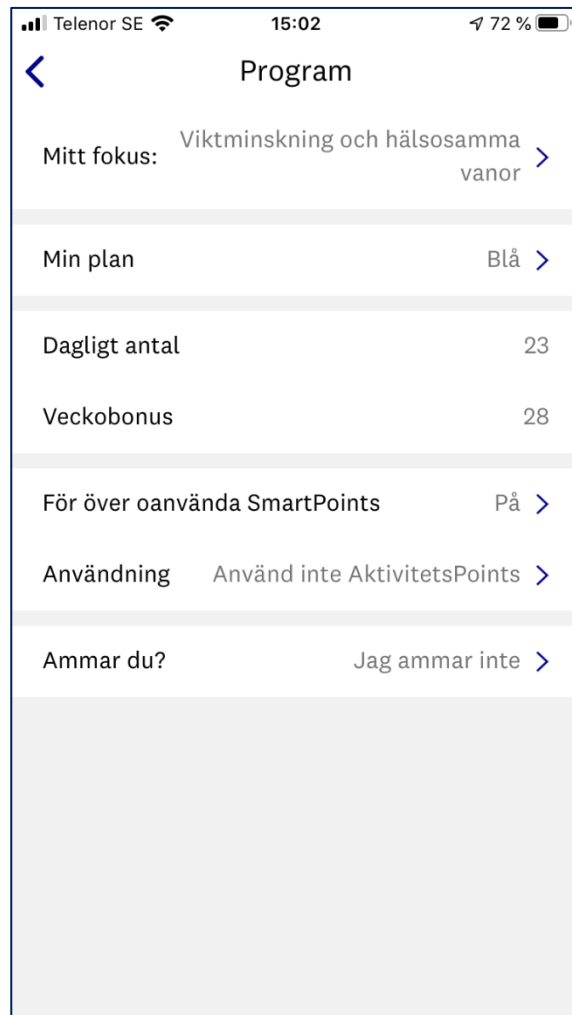
Klicka här för *Siriinställningar*

Läs våra regler och villkor här

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

Här loggar du ut

Programinställningar



Byt mellan att följa viktminskningsprogrammet 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.

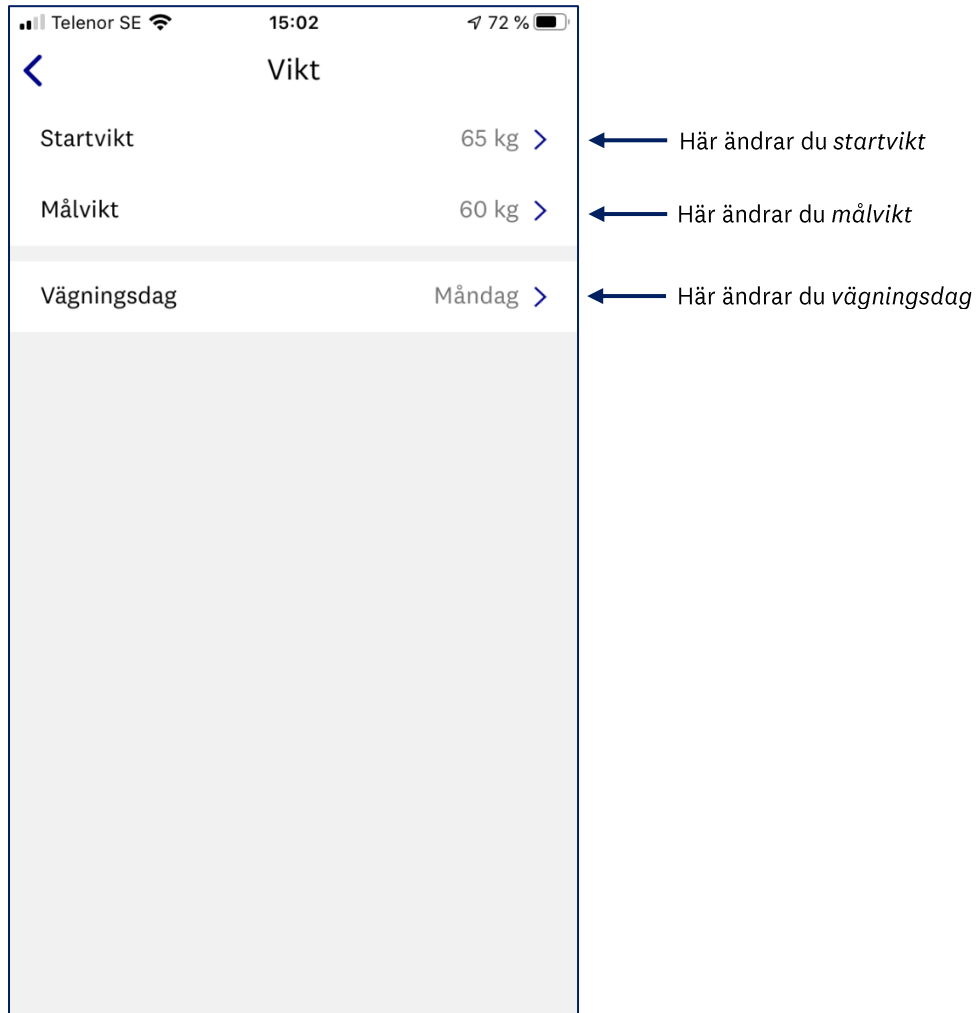
Här ser du ditt dagliga SmartPointsantal och din Veckobonus.

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



The screenshot shows the 'Vikt' (Weight) settings screen in a mobile app. The status bar at the top indicates 'Telenor SE', the time '15:02', and battery level '72 %'. The screen has a blue header with a back arrow and the title 'Vikt'. Below the header, there are three settings, each with a right-pointing chevron: 'Startvikt' (65 kg), 'Målvikt' (60 kg), and 'Vägningsdag' (Måndag). To the right of the screen, three blue arrows point to these settings with corresponding text: 'Här ändrar du startvikt', 'Här ändrar du målvikt', and 'Här ändrar du vägningsdag'.

Setting	Value	Annotation
Startvikt	65 kg	Här ändrar du <i>startvikt</i>
Målvikt	60 kg	Här ändrar du <i>målvikt</i>
Vägningsdag	Måndag	Här ändrar du <i>vägningsdag</i>