



# אפליקציית 10K הוראות שימוש



## תיעוד באפליקציה מאפשר לנו לקבל תמונה רחבה על אורח חייכם

נבקשכם לתעד במשך שבועיים: מזון (ללא מים), שינה, תרופות ופעילות גופנית. רצוי לתעד ארוחות בזמן אמת ובצורה מדויקת ככל הניתן.

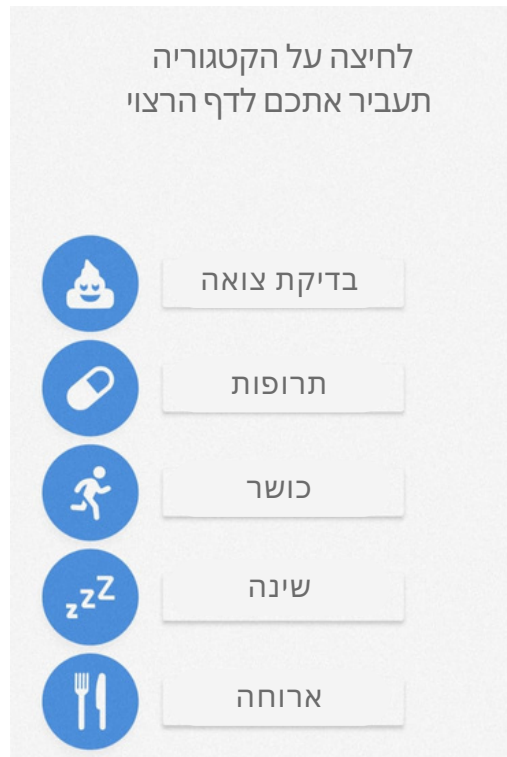
במידה ומחוברים לחיישן סוכר, על מנת לאפשר ניתוח נכון של השפעת מזון על רמות סוכר בדם, רצוי שיהיה מרווח זמן של שעתיים לפחות, בין ארוחות סמוכות.

כאשר מתעדים מזון שהוכן לפי מתכון אישי (לא מוצר קנוי) יש להזין את הרכב הארוחה או המשקה. לדוגמא: כאשר מתעדים נס קפה, צריך להזין את הקפה ובנפרד להוסיף את החלב ו/או את הסוכר.

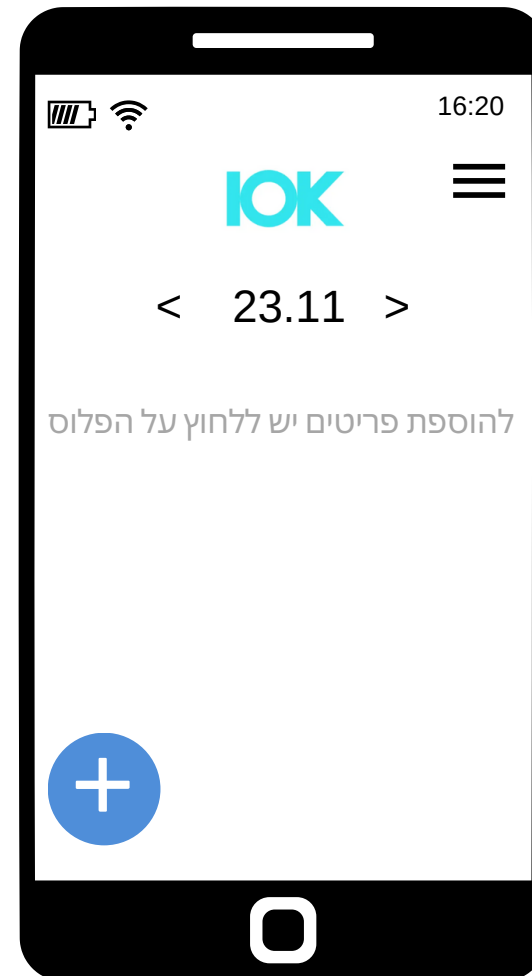
דוגמא נוספת, כריך סלט ביצים: אם לא מוצאים את הפריט המדויק שרציתם לתעד, ניתן לתעד בנפרד את סוג הלחם ואת תכולת הכריך: לחם דגנים, חסה, עגבניה, מלפפון חמוץ, סלט ביצים.



כדי להתחיל לתעד לחצו על סימן הפלוס ובחרו את הקטגוריה המתאימה



התחלת תיעוד



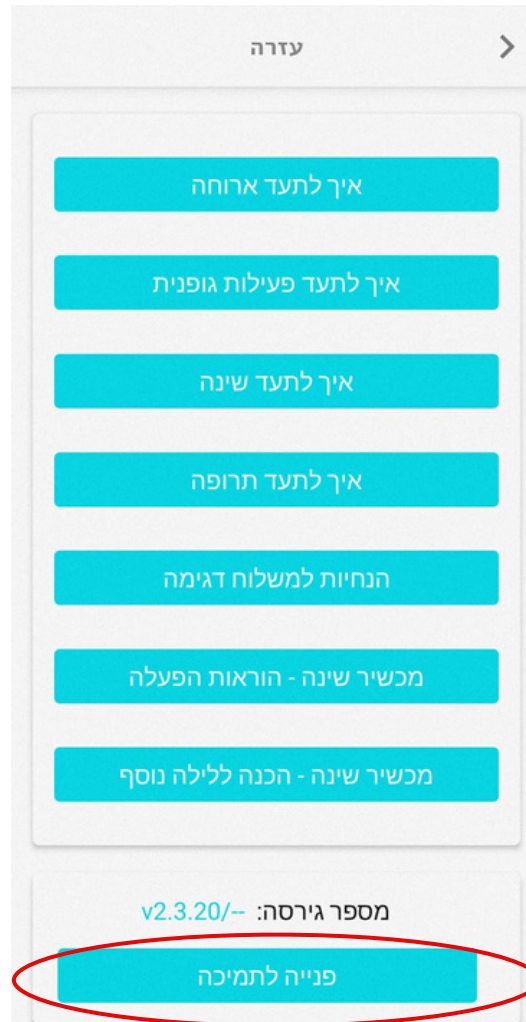
תפריט



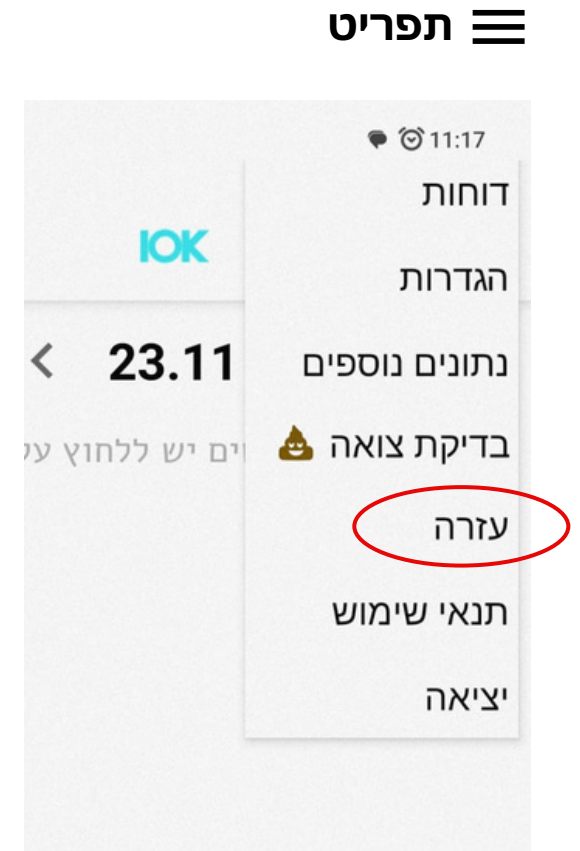
# תפריט - עזרה



לחצו על כפתור עזרה למציאת סרטוני הדרכה על שימוש באפליקציה



כאן תוכלו לפנות אלינו,  
בקלות ובמהירות.  
מענה ישלח אליכם דרך המייל.



# אוק

## תיעוד מזון



ניתן להמשיך לתעד מזונות נוספים  
באותה ארוחה, או לסיים בלחיצה על  
"שמירת ארוחה"



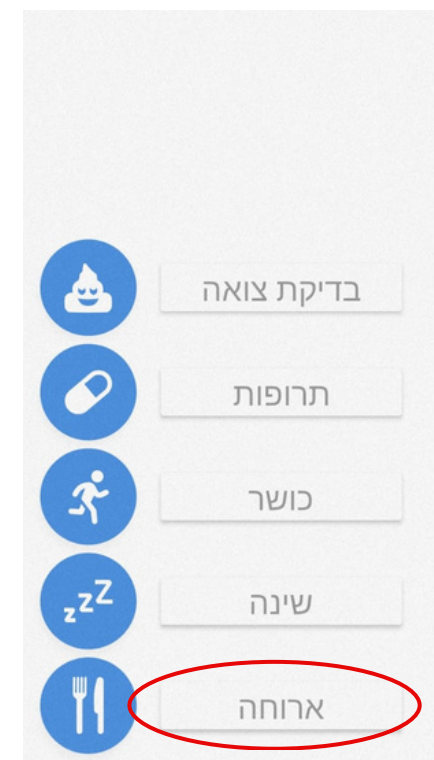
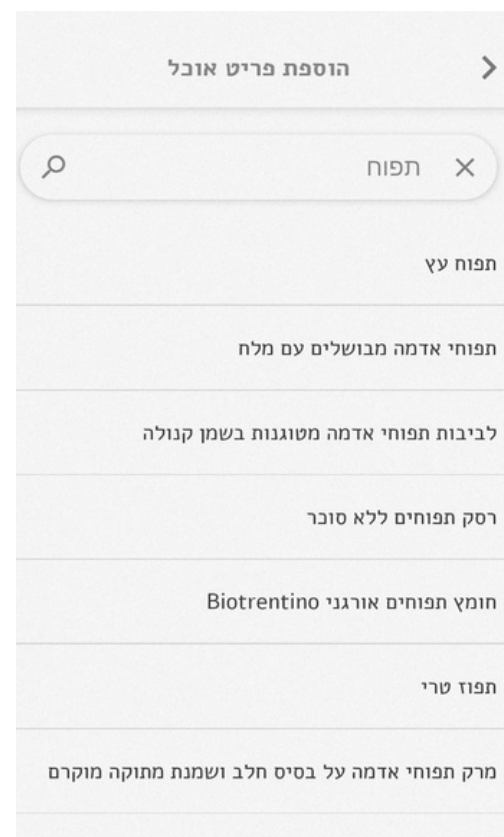
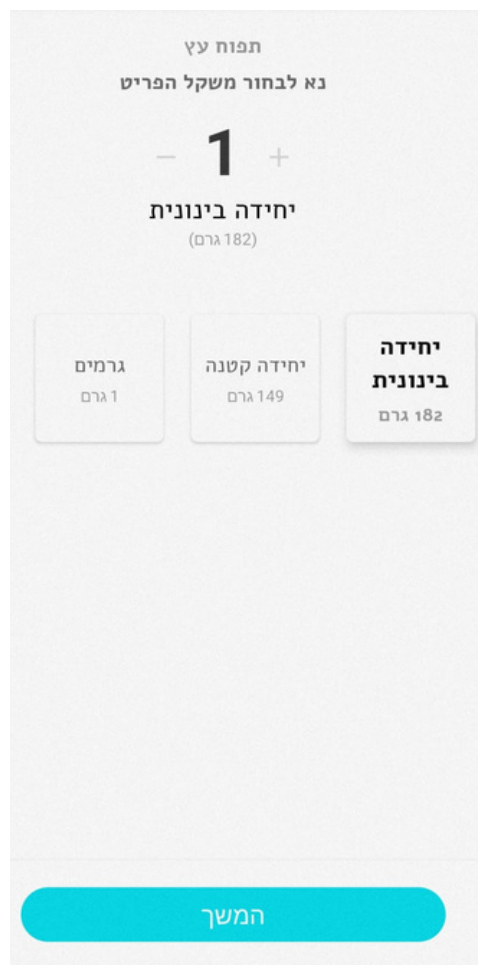
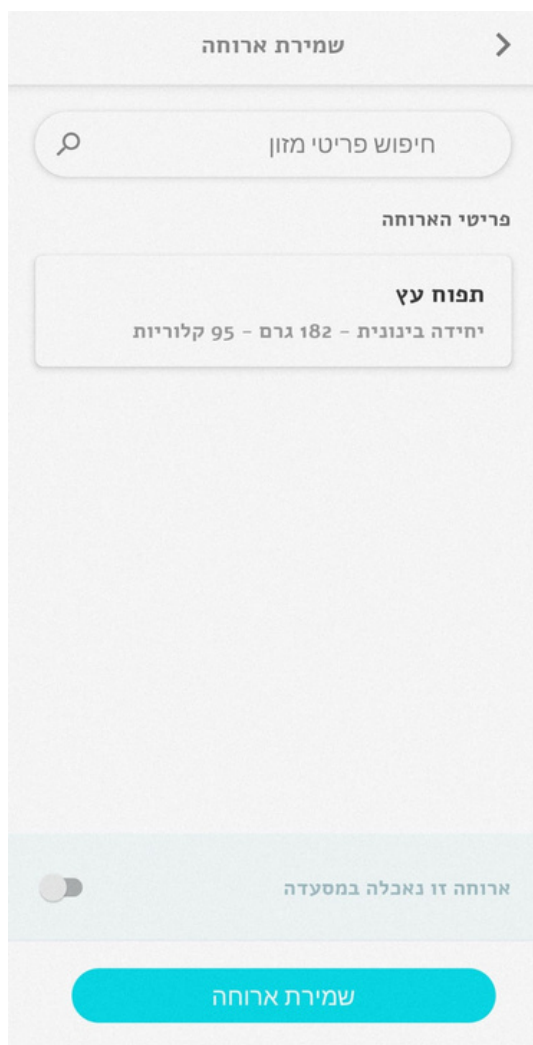
בחרו את משקל/כמות הפריט  
ולחצו "המשך/המשיכי"



הקלידו את שם הפריט  
וביחרו את הפריט  
המתאים ביותר



כפתור הפלוס



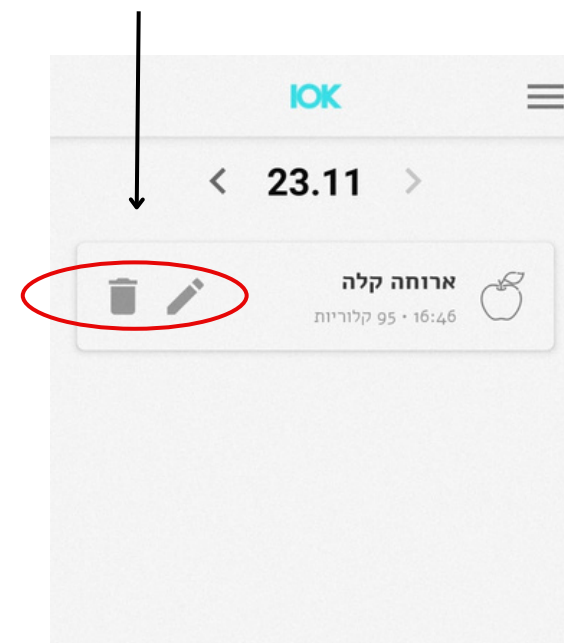
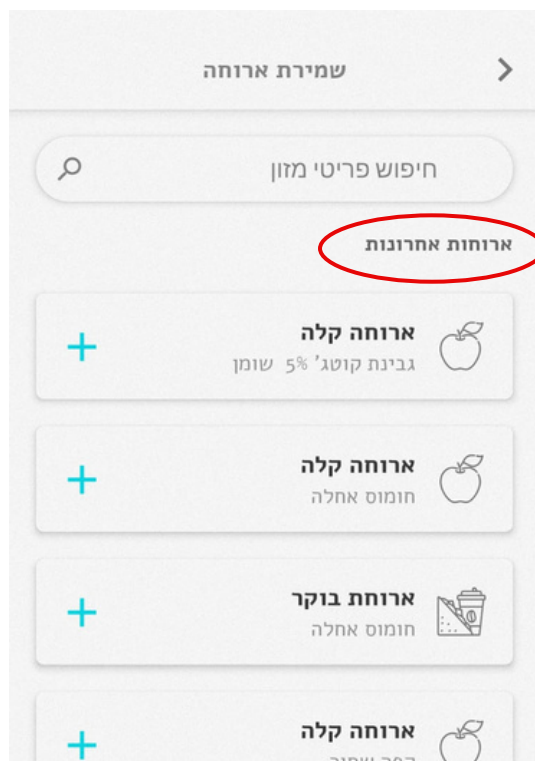
אנו ממליצים לתעד בזמן אמת, אך ניתן לתעד בכל מועד שנוח לכם, לשנות תיעודים ישנים, או למחוק תיעודים שגויים.

### עריכת פריט:

לחיצה אחת קצרה על פריט שתועד תפתח אפשרות **לעריכה או מחיקה**.

### ארוחות אחרונות:

כל ארוחה שתועדה עוברת להיות ברשימת ארוחות אחרונות, לסיוע בחיפוש קל ומהיר לפעמים הבאות.





# תיעוד מזון - הוספת פריט



שימו לב - יתכן כי הפריט שתחפשו לא יהיה ברשימה במקרה כזה מומלץ לתעד פריט מזון דומה/אחר. למשל: במקום גבינה צהובה "עמק" לבחור בגבינה צהובה "נעם".

לאחר שלושה נסיונות למציאת פריט, המערכת תאפשר לכם לפנות אלינו כדי להוסיפו למאגר, על ידי כפתור: **+ הוספת פריט**

בקשה לפריט מזון חדש >

שם פריט המזון

שם הברה  
במידה ויש חברה מייצרת נא לכתוב

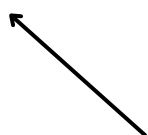
תאור  
הכנסי תאור נוסף על המוצר

תמונות (חזית המוצר, טבלת ערכים תזונתיים, ברקוד)

צלם תמונה

תודה לך על ההמלצה להוספת הפריט! אנחנו מוסיפים פריטים חדשים באופן מרוכז כל מספר שבועות ונשלח לך עדכון בהודעה כאשר פריט המזון יתווסף למלאי. בינתיים, ניתן לתעד פריט דומה או אחר שנמצא ברשימת המוצרים שבאפליקציה.

שליחת הבקשה



ישנה אפשרות להוסיף קישור לאתר אינטרנט בשורת סעיף 'התיאור'.

הוספת פריט אובל >

סופגניה ללא סוכר

סופגניה רויאל לינדט רולדין

משקה סויה 1.2% שומן לייט דל קלוריות אלפרו

שלגון וניל בציפוי פסיפלורה מופחת קלוריות גלידל פלדמן

סירופ בטעם לימונענע דל קלוריות של עסיס

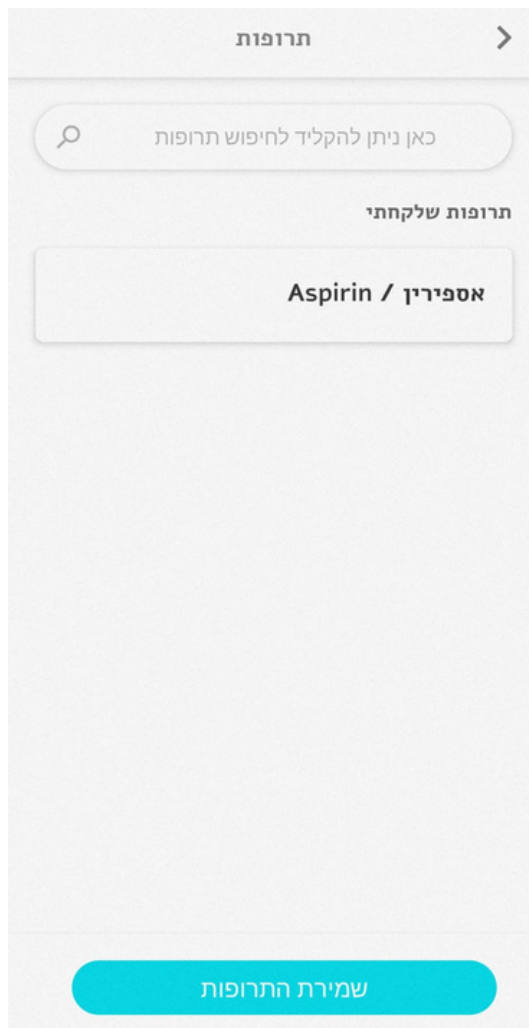
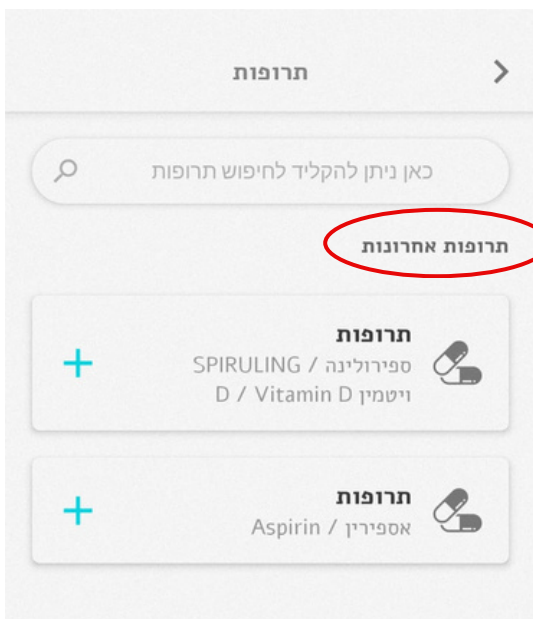
**+ הוסף פריט**



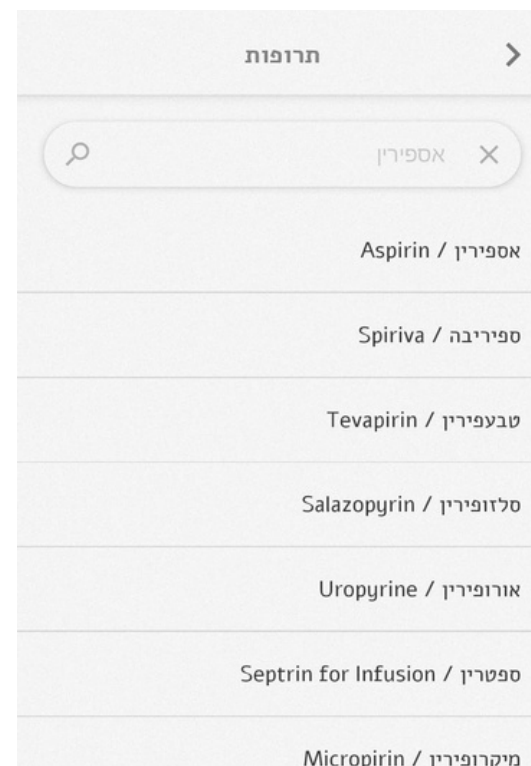
ניתן להוסיף תרופות נוספות או לסיים ולעבור לשמירת התרופות

### תרופות אחרונות:

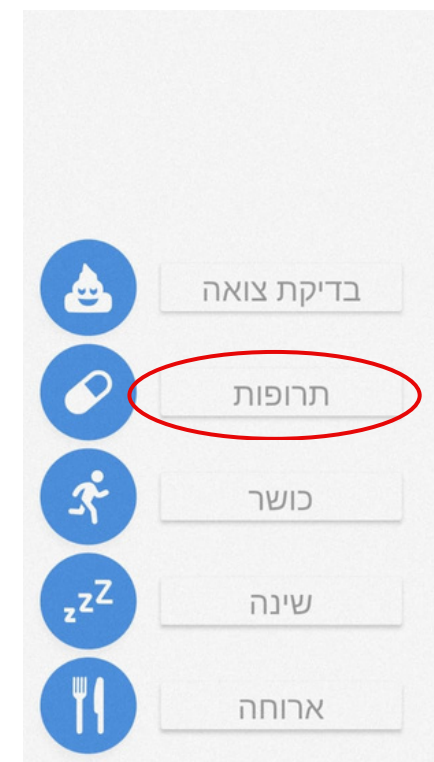
כל תרופה, או קבוצת תרופות שתועדה, עוברת להיות ברשימת תרופות אחרונות, לסיוע בחיפוש קל ומהיר לפעמים הבאות.



הקלידו את שם התרופה וביחרו מתוך הרשימה. במידה והפריט חסר אנא פנו לתמיכה



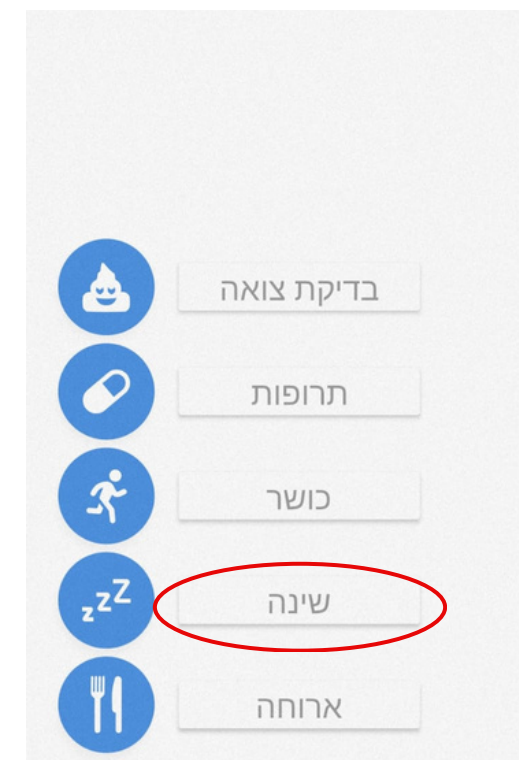
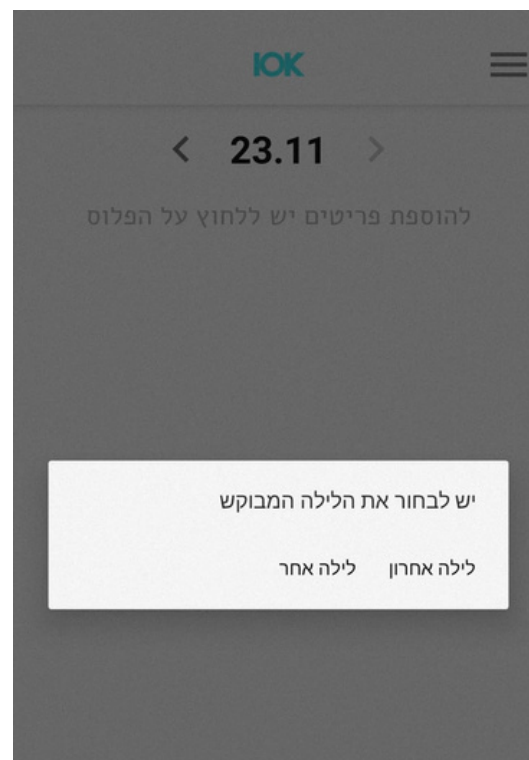
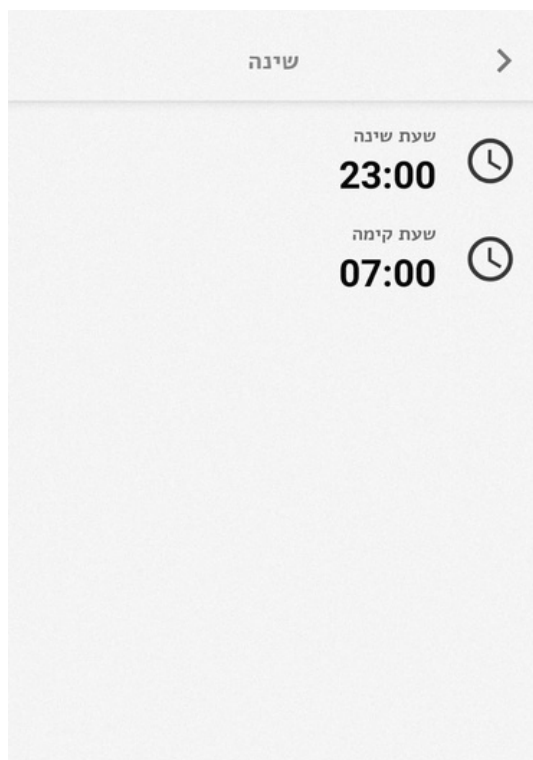
כפתור הפלוס



כאשר רוצים לתעד את ליל אמש בוחרים בלילה אחרון.  
בכל מועד אחר בוחרים בלילה אחר.

לילה אחרון

כפתור הפלוס



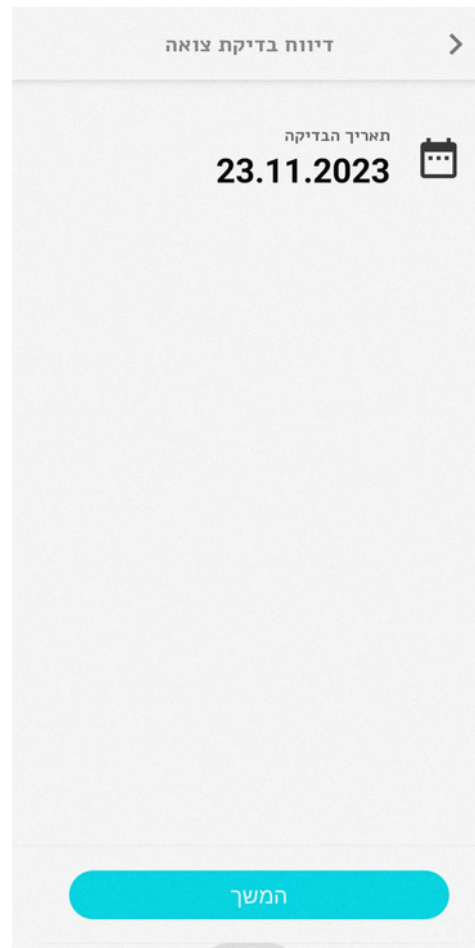
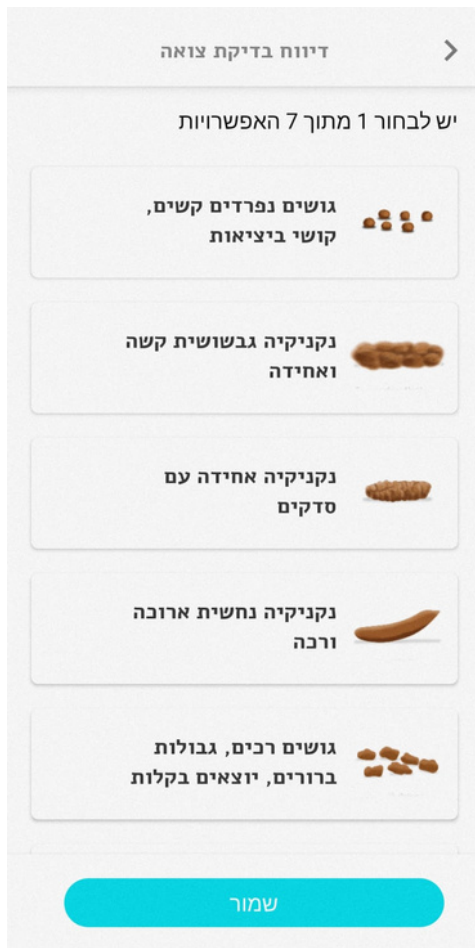




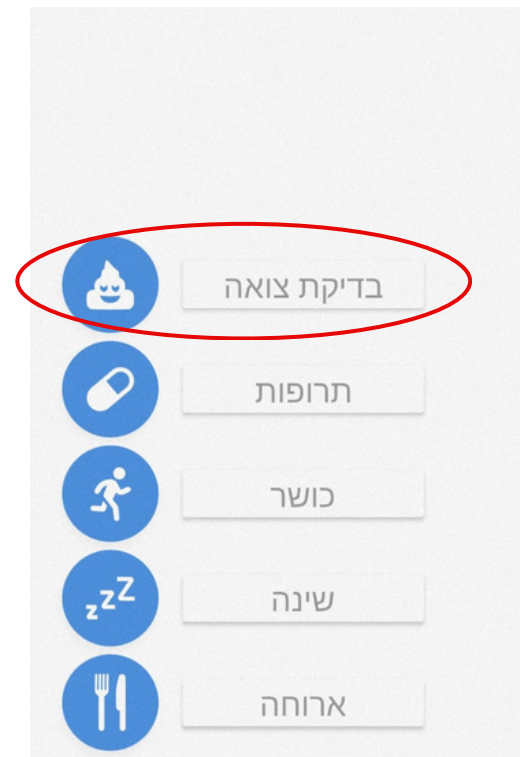
# דיווח בדיקת צואה



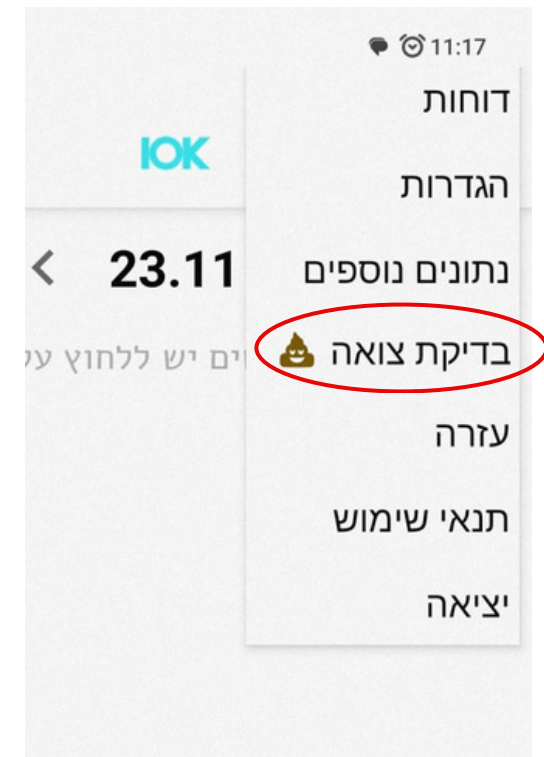
קיימות שתי דרכים להשלמת תיעוד דגימת הצואה



דרך כפתור הפלוס +

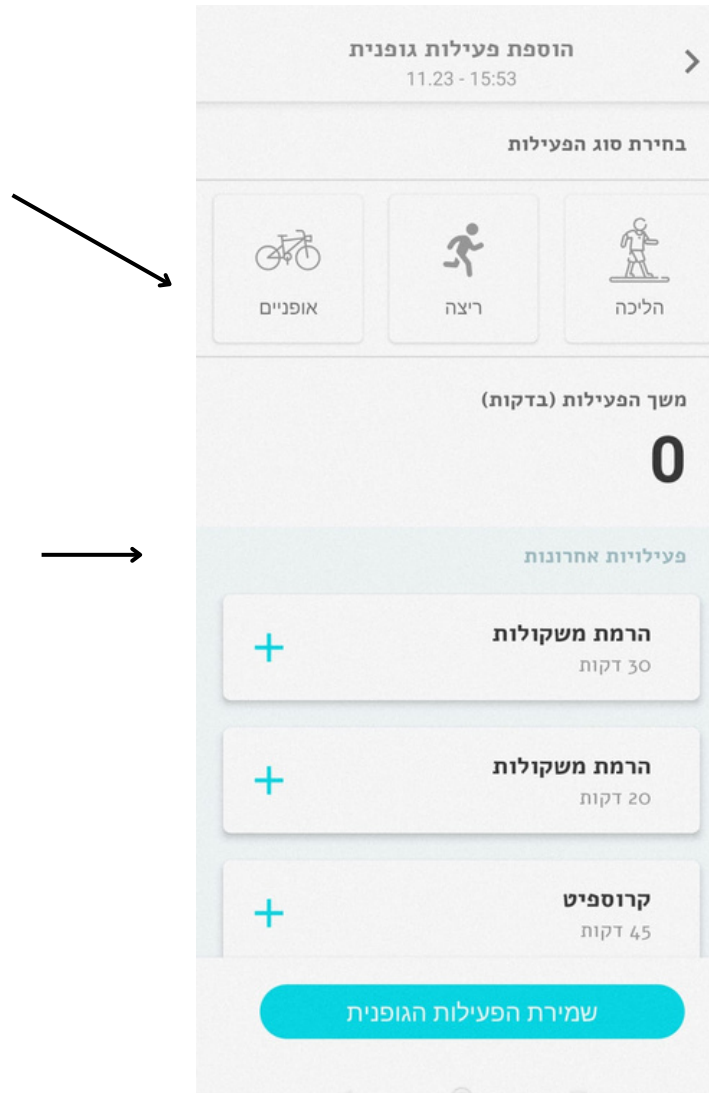


דרך תפריט ☰

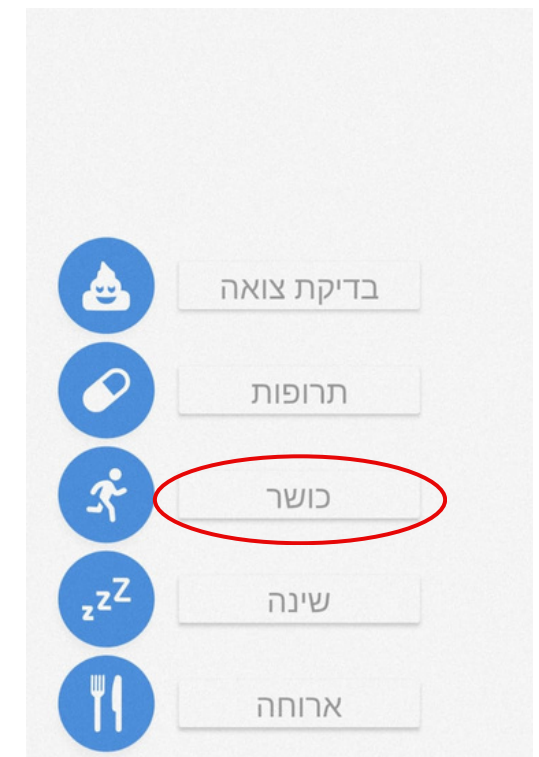


החלקה ימינה תפתח אופציות נוספות  
לפעילות גופנית.  
במידה ואין את הפעילות המדויקת ניתן  
לבחור בפעילות דומה או ב'אחר'

**פעילויות אחרונות:**  
מאפשר בחירה מהירה מתוך רשימה של  
פעילויות שתועדו בעבר.



כפתור הפלוס 

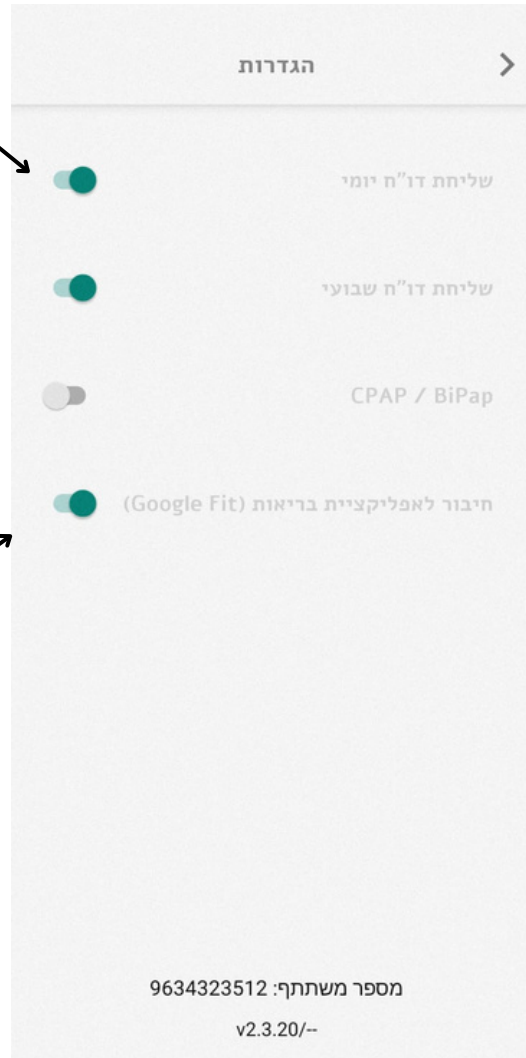
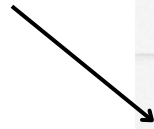




# תפריט - הגדרות



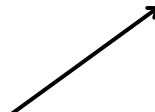
כיבוי או הפעלת שליחת דוחות סיכום התזונה היומי/שבועי למייל



במידה והנכם משתמשים במכשיר סיוע לדום נשימה בשינה, אנא הפעילו כפתור זה



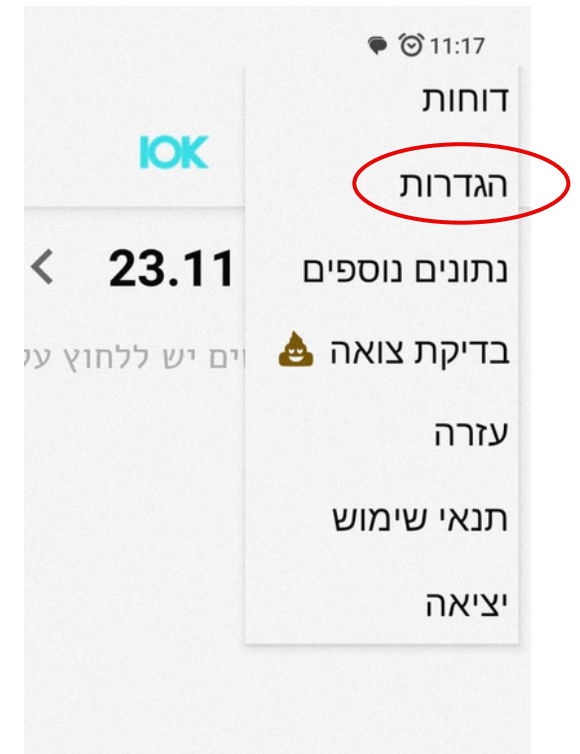
כיבוי או הפעלת הסינכרון עם אפליקציית הבריאות בנייד, לצורך תיעוד צעדים



כאן תוכלו לראות את מספר המשתתף שלכם



## תפריט





# תפריט - דוחות



לחצו על כפתור דוחות לצפייה בסיכום תיעוד המזון שימו לב - הדוחות נשלחים אליכם גם למייל.

לחיצה על התאריך הכחול בדוח השבועי יציג את פירוט הדוח היומי

תפריט ☰

דוח מזון יומי >

**30.11**

אבוקדו, לחם קל, קפה הפוך, עגבניה  
08:00

שומנים	חלבונים	פחמימות	קלוריות
20	11	35	404

עוגיות חמאה  
08:30

שומנים	חלבונים	פחמימות	קלוריות
2	1	4	41

מרק כתום עשיר בירקות סנפרוסט  
12:23

שומנים	חלבונים	פחמימות	קלוריות
2	2	11	77

דוחות מזון שבועיים >

< 26.11 - 02.12 >

שומנים	חלבונים	פחמימות	קלוריות	יום	תאריך
74	61	157	1537	ראשון	<a href="#">26.11</a>
90	50	204	1869	שני	<a href="#">27.11</a>
35	30	140	1031	שלישי	<a href="#">28.11</a>
27	17	91	724	רביעי	<a href="#">29.11</a>
49	48	103	1109	חמישי	<a href="#">30.11</a>
92	41	109	1450	שישי	<a href="#">01.12</a>
86	60	197	1787	שבת	<a href="#">02.12</a>
65	44	143	1358	ממוצע	

11:17

**דוחות**

הגדרות

נתונים נוספים

בדיקת צואה 🦌

עזרה

תנאי שימוש

יציאה



בכל שאלה או בעיה ניתן לפנות לתמיכה דרך האפליקציה,

או דרך המייל:

**[support10k@project10k.org.il](mailto:support10k@project10k.org.il)**