

**Общество с ограниченной ответственностью**

**«Центр развития технологий здоровья»**

108802, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Коммунарка, д. Зименки, д. 13А

ИНН 7751373753 ОГРН 1257700441998

**Руководство пользователя  
программы «Нутримания»**

**Москва 2025**

# Оглавление

## Начало работы в программе:

1. Введение	3
2. Назначение	3
3. Подготовка к работе	4
4. Работа с программой	4
4.1 Главная страница. Регистрация	4
4.2 Авторизация	5
4.3 Анкета	6

## Рядовой пользователь:

5. Дневник питания	8
5.1 Интерфейс дневника питания	8
5.2 Настройки дневника питания	11
5.3 Дневник питания с КБЖУ	12
5.4 Интерфейс раздела «Добавление приёма пищи»	13
5.5 Добавление приёма пищи	15
5.6 Редактирование приёма пищи	17
5.7 «Карта продукта» и добавление продукта в избранное	19
5.8 Как создать продукт	20

# Оглавление

5.9 «Карта рецепта» и добавление рецепта в избранное	22
5.10 Как создать рецепт	23
6. Профиль пользователя	25
6.1 Интерфейс профиля пользователя	25
6.2 Настройки профиля	26
6.3 Прогресс	28
6.4 Изменить свои цели	31
6.5 Аналитика питания	33
6.6 Итоги на конец месяца	36
6.7 Баллы здоровья	37
6.8 Ваши предложения	41
6.9 Ответы на частые вопросы	42
7. Эксперты	42
7.1 Каталог экспертов	42
7.2 Поиск эксперта	44
7.3 Подключение эксперта	45
7.4 Как стать нутрициологом	46

# Оглавление

## Эксперт в сфере ЗОЖ:

8. Рабочий профиль	48
8.1 Заполнение портфолио	48
8.2 Интерфейс рабочего профиля	53
8.3 Внесение изменений в портфолио	56
9. Подопечные	56
9.1 Интерфейс раздела «Подопечные»	56
9.2 Подключение подопечного	57
9.3 Создание и удаление группы	59
9.4 Карта подопечного	60
9.5 Аналитика подопечного	62
9.6 Поиск подопечных	67
10. Заключение	67

# Начало работы в программе

## 1. Введение

Настоящее руководство пользователя предназначено для программы «Нутримания». В данном руководстве содержится подробное описание функциональных возможностей программы, её технические характеристики, а также рекомендации по правильному и эффективному использованию. Руководство направлено на помощь пользователю в освоении интерфейса программы и обеспечении безопасной эксплуатации.

## 2. Назначение

«Нутримания» - это многофункциональная платформа по развитию рационального питания и популяризации здорового образа жизни, с возможностью мониторинга питания и физического состояния пользователей специалистами из сферы ЗОЖ. Это веб-платформа, которая позволяет пользователям вести дневник питания, фиксируя потребляемые продукты, замеры пользователя, а нутрициологи могут подключаться к учётной записи пользователя для мониторинга рациона, анализа состояния пользователя и предоставления рекомендаций по улучшению питания.

Программное обеспечение включает в себя веб-ориентированную платформу, которая состоит из графической части (веб-приложения) для пользователей и нутрициологов, административной части для модерации контента, а также серверной части, которая обеспечивает хранение и обработку данных.

## 3. Подготовка к работе

Для начала работы с программой Нутримания необходимо использовать веб-версию приложения, доступную как на мобильных, так и на десктопных устройствах.

Для корректной работы приложения на устройстве должен быть предустановлен один из следующих веб-браузеров: Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox или Safari.

После этого следует перейти по ссылке: [nutrimania.online], что приведёт на главную страницу приложения.

## 4. Работа с программой

### 4.1 Главная страница. Регистрация

#### 1. Первичный переход на сайт

Для начала работы необходимо перейти по ссылке [nutrimania.online], после чего откроется страница — приветствие.

#### 2. Переход на экран авторизации

На главной странице будет доступна кнопка «Начать». Необходимо нажать на эту кнопку, чтобы перейти к следующему шагу.

#### 3. Экран авторизации

После нажатия на кнопку «Начать» откроется экран авторизации, на котором будут доступны две опции: «Войти» и «Зарегистрироваться». Для начала работы нужно выбрать кнопку «Зарегистрироваться».

#### 4. Заполнение регистрационных данных

После выбора опции «Зарегистрироваться» откроется экран ввода данных. На этом экране потребуется ввести следующие данные:

- Электронная почта (email);
- Пароль (с минимальными требованиями к безопасности);
- Подтверждение пароля (повторный ввод для проверки правильности).
- Согласие с политикой конфиденциальности  
Внизу формы будет размещена галочка, подтверждающая согласие с Политикой конфиденциальности.  
Перед тем как продолжить, рекомендуется ознакомиться с текстом политики, для чего можно кликнуть на ссылку, расположенную рядом с галочкой.
- Завершение регистрации  
После заполнения всех полей и согласия с условиями необходимо нажать кнопку «Зарегистрироваться». После этого пользователь будет перенаправлен на анкету для дальнейшего заполнения информации.

## 4.2 Авторизация

### 1. Переход на сайт

Для начала работы необходимо перейти по ссылке [nutrimania.online], после чего откроется главная страница программы.

### 2. Переход на экран авторизации

На главной странице будет доступна кнопка «Начать». Необходимо нажать на эту кнопку, чтобы перейти к следующему шагу.

### 3. Экран авторизации

На экране авторизации, который откроется после этого, нужно ввести электронную почту (email), использованную при регистрации, а также пароль.

### 4. Вход в систему

После ввода данных необходимо нажать кнопку «Войти».

### 5. Доступ к дневнику питания

После успешной авторизации пользователь будет перенаправлен на экран своего дневника питания.

## 4.3 Анкета

После успешной регистрации пользователь будет перенаправлен на страницу анкеты, где необходимо предоставить данные, чтобы программа могла правильно рассчитать нормы питания. Процесс заполнения анкеты состоит из нескольких шагов:

### 1. Рост и вес

На первом экране анкеты потребуется ввести свой рост в сантиметрах и вес в килограммах, а также выбрать свой пол (мужской или женский) путём нажатия на соответствующую кнопку. После этого нужно нажать кнопку «Следующий шаг».

### 2. Физическая активность

На следующем экране будет предложено выбрать уровень физической активности. Пользователю необходимо нажать на одну из предложенных кнопок:

- Минимальная (обычный образ жизни)
- Нормальная (активный образ жизни)
- Высокая (набор мышечной массы)
- Спортивная (ежедневные тренировки)

После выбора нужного варианта нужно нажать на кнопку «Следующий шаг».

### 3. Употребление молочных продуктов

Далее появится экран с выбором потребления молочных продуктов. Пользователю нужно выбрать один из двух вариантов:

- Есть непереносимость
- Употребляю без ограничений

После выбора нужного варианта пользователь нажимает кнопку «Следующий шаг».

### 4. Выбор телосложения

На следующем экране анкеты нужно выбрать тип своего телосложения. Программа предложит три варианта:

- Астеник (худощавое, тонкое)
- Нормостеник (обычное, среднее)
- Гиперстеник (широкое, крупное)

После выбора подходящего варианта необходимо нажать на кнопку «Следующий шаг».

## 5. Тест на обхват кисти

Далее появится экран с тестом на обхват кисти.

Пользователю нужно повторить действия, как показано на картинке, и выбрать один из трёх предложенных вариантов:

- Один палец заходит за другой
- Пальцы почти касаются или немного заходят
- Пальцы не касаются друг друга

После выбора подходящего варианта пользователь нажимает кнопку «Следующий шаг».

## 6. Личные данные

На следующем экране анкеты необходимо ввести свои имя и дату рождения (фамилия вводится по желанию).

После заполнения всех полей следует нажать кнопку «Следующий шаг».

## 7. Подтверждение даты рождения

После внесения даты рождения появится всплывающее окно, в котором будет предложено подтвердить правильность введённой информации. Если дата указана верно, необходимо нажать на кнопку «Подтвердить», чтобы перейти к следующему шагу.

## 8. Экран рекомендаций

После подтверждения даты рождения пользователь попадёт на экран с персональными рекомендациями. Здесь будет отображена информация о программе питания, предложенной в зависимости от телосложения пользователя, включая:

- Цель питания;
- Рекомендуемое количество приёмов пищи в день;
- Интервалы между приёмами пищи;

- Индекс массы тела (ИМТ) и рекомендованный ИМТ.
- У пользователя есть возможность откорректировать данные рекомендации, кроме ИМТ. Чтобы продолжить, необходимо нажать на кнопку «Рассчитать результаты».

## 9. Экран ожидания

После нажатия на кнопку начнётся процесс расчёта, и появится экран ожидания с индикатором загрузки.

Как только расчёт завершится, пользователь будет перенаправлен на экран с расчётыми нормами питания.

## 10. Экран расчёты норм питания

На этом экране пользователь увидит свои дневные нормы питания, рассчитанные программой. Будут указаны:

- Рекомендуемое количество калорий;
- Количество необходимых порций (молочной, белковой, овощной, крахмалистой, жировой и фруктовой) или БЖУ;
- Рекомендуемый вес;
- Суточная норма воды;
- Количество приёмов пищи и интервалы между ними.

Также на экране будет размещено предупреждение, что данные рекомендации носят общий характер и не являются медицинскими назначениями.

После ознакомления с информацией пользователь нажимает на кнопку «Перейти в дневник», и переходит в свой дневник питания.

# Рядовой пользователь

## 5. Дневник питания

### 5.1 Интерфейс дневника питания

После успешной регистрации и заполнения анкеты пользователь попадает на главный экран Дневника питания. На этом экране отображаются все ключевые элементы для отслеживания рациона.

В верхней части экрана расположена панель с несколькими значками:

- Слева находится иконка колокольчика, открывающая раздел уведомлений.
- Справа расположена иконка шестерёнки, которая ведёт в раздел Настройки дневника питания.
- В центре экрана отображается логотип программы «Нутримания» со стрелкой вниз. При нажатии на логотип открывается всплывающее окно с предложением стать специалистом в области нутрициологии. В окне будет две кнопки: «Стать нутрициологом» или «Я уже нутрициолог». Если пользователь пока не заинтересован в этом предложении, достаточно нажать на крестик или кликнуть в любую часть экрана, чтобы закрыть всплывающее окно.
- Ниже расположен календарь с возможностью пролистывания дней, что позволяет отслеживать питание за различные даты. Даты в календаре будут доступны с момента регистрации, возможность выбора будущих дней отсутствует. При нажатии на сам календарькроется всплывающее окно с выбором даты. Пользователь может выбрать нужный день, после чего нажать кнопку «Выбрать», и программа автоматически переведёт на экран с данными для выбранной даты.

Далее расположены следующие элементы:

- Информационная иконка: при нажатии на иконкукроется всплывающее окно с пояснением, что такое порции и бонус. Окно можно закрыть, нажав на крестик или кнопку «Спасибо, буду знать».
- Съеденные калории: отображается количество калорий, потреблённых за день (если выбрана Комбинированная система порций).
- Нормы калорий на день: информация о рекомендованном количестве калорий на день.

- Колбы с названиями порций: отображаются порции, содержащиеся в продуктах (молочная, белковая, овощная, крахмалистая, жировая, фруктовая). Также в этом разделе представлена колба с названием «Бонус», где отображается информация о съеденных продуктах, которые засчитываются как бонус за день. По мере добавления пищи колбы будут заполняться зелёным цветом. Если суточная норма будет превышена, колба станет красной. Колбы, отображающие информацию о порциях, бонусах или БЖУ в зависимости от выбранной системы питания, являются кликабельными. Если выбрана система БЖУ или комбинированная система порций, при нажатии на любую из колб откроется информационное окно с подробностями о выбранном элементе. Это окно можно закрыть, нажав на кнопку «Спасибо, буду знать» или на крестик. В системе порций «Московское долголетие» при нажатии на любую из колб также откроется информационное окно, но с двумя кнопками: «Закрыть» и «Читать подробнее». Нажав на кнопку «Читать подробнее», пользователь будет перенаправлен в раздел «Часто задаваемые вопросы», где будет представлена подробная информация о выбранной колбе. Для возвращения на страницу дневника питания необходимо нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

Далее расположена секция с надписью «Добавьте приём пищи», в которой имеется:

- Информационная иконка. При нажатии на эту иконку откроется всплывающее окно с пояснением о важности интервалов питания. Окно можно закрыть, нажав на крестик или кнопку «Спасибо, буду знать».
- Кнопка «Добавить приём пищи», при нажатии на которую пользователь перейдёт в раздел для добавления информации о приеме пищи.

Ниже расположен блок для отслеживания воды. В этом разделе представлены графические стаканчики, а также две кнопки: «Добавить» и «Убрать». При нажатии на кнопку «Добавить» стаканчик заполняется синим цветом, а справа отображается количество выпитых 250 мл воды, с указанием общей нормы воды на день для пользователя. Если пользователь решит убрать выпитый стаканчик, достаточно нажать кнопку «Убрать», и стаканчик снова станет пустым, а количество выпитых миллилитров уменьшится соответственно.

Внизу страницы расположено нижнее меню, содержащее иконки с надписями: «Дневник», «Эксперты» и «Профиль». При нажатии на соответствующий блок пользователь будет перенаправлен на нужную страницу для дальнейшего взаимодействия.

## 5.2 Настройки дневника питания

Для того чтобы перейти в настройки дневника питания, необходимо на главной странице дневника нажать на иконку шестерёнки, расположенную в верхней панели справа. После этого откроется раздел «Настройки дневника питания». Чтобы выйти из этого раздела, достаточно нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана. В правом верхнем углу экрана расположена информационная иконка. При нажатии на неё открывается всплывающее окно, в котором содержится информация о доступных системах питания, которые можно выбрать. Закрыть окно можно, нажав на крестик, или подтвердить действие с помощью кнопки "Спасибо, буду знать". В разделе настроек можно изменить систему расчёта питания. Для этого нужно активировать переключатель (свитчер), который в неактивном состоянии серый (расчёт по порциям), а при нажатии становится зелёным (расчёт по КБЖУ). Не переключая свитчер можно выбрать систему порций («Московское долголетие» или «Комбинированная») нужно

нажать на поле с надписью «Московское долголетие» откроется окно с выбором. Чтобы выбрать систему, необходимо кликнуть на нужный вариант и подтвердить выбор нажатием кнопки. После того как все настройки будут сделаны, пользователь нажимает кнопку «Сохранить» внизу экрана. Программа автоматически переведёт на главную страницу дневника питания, где вместо блока с порциями отобразится новый блок с порциями по системе Московское долголетие без подсчета дневных калорий.

Если выбрать систему расчёта по КБЖУ, то будет предложено выбрать соотношение макронутриентов. По умолчанию установлено классическое соотношение. Чтобы изменить его, необходимо нажать на поле с надписью «Классическое», после чего откроется всплывающее окно с предложенными вариантами:

- Классическое (Белки 20%, Жиры 30%, Углеводы 50%)
- Высокобелковое (Белки 40%, Жиры 25%, Углеводы 35%)
- Низкоуглеводное (Белки 25%, Жиры 45%, Углеводы 30%)
- Низкое содержание жира (Белки 20%, Жиры 25%, Углеводы 55%)

Для выбора одного из вариантов нужно просто нажать на нужную строчку и затем подтвердить выбор, нажав «Выбрать». После того как все настройки будут сделаны, пользователь нажимает кнопку «Сохранить» внизу экрана. Программа автоматически переведёт на главную страницу дневника питания, где вместо блока с порциями отобразится новый блок с расчётом по КБЖУ.

### 5.3 Дневник питания с КБЖУ

При переключении на систему КБЖУ на главной странице дневника питания изменится верхний блок с календарём и калориями. Он будет выглядеть следующим образом: Календарь, с возможностью просмотра прошедших дней, остаётся как в системе порций.

Информационная иконка, при нажатии на неё откроется всплывающее окно с информацией о соблюдении КБЖУ. Окно можно закрыть, нажав на крестик или кнопку «Спасибо, буду знать».

Далее отображается раздел с информацией о съеденных калориях и норме калорий на день. Кольцо заполнения калорий, в левой части блока находится кольцо, которое будет заполняться по мере добавления приёмов пищи. Оно окрашивается в зелёный цвет по мере приближения к норме. Если норма калорий будет превышена, кольцо сменит цвет на оранжевый.

Колбы с макронутриентами, справа от кольца расположены три колбы с названиями «Белки», «Жиры» и «Углеводы». Под каждой колбой указаны значения в граммах съеденных за день макронутриентов и их рекомендуемые значения. По мере добавления пищи колбы будут заполняться зелёным цветом. Если суточная норма макронутриента будет превышена, колба станет красной. Остальные блоки на главной странице дневника питания остаются неизменными.

#### 5.4 Интерфейс раздела «Добавление приёма пищи»

Чтобы перейти на экран добавления приёма пищи, необходимо находиться на главной странице дневника питания и нажать на кнопку «Добавить приём пищи» в центре экрана. Для выхода из раздела и возвращения на главную страницу дневника достаточно нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

В верхней части экрана расположен поиск продуктов и рецептов с крестиком для удаления введённого названия. При нажатии на поле ввода, вокруг него появляется зелёная обводка, а ниже — зелёная надпись с кнопкой «Создать продукт».

Если в поисковом поле ввести название продукта, например, «сыр», программа отобразит варианты с этим словом. Можно нажать на наиболее подходящий вариант, и система перенаправит на экран с результатами поиска.

Если по введенному названию продукта не найдено никаких результатов, на экране появится всплывающее окно с подсказкой попробовать изменить запрос.

Справа от поля поиска находится фильтр. Нажав на него, откроется всплывающее окно с названиями фильтров и переключателями: «Только рекомендованные» и «Убрать нерекомендованные». Включив нужный свитчер, необходимо нажать на зелёную кнопку «Применить», чтобы результаты поиска были отфильтрованы. Выйти из режима поиска можно, нажав на крестик в поле ввода поиска.

Ниже поиска находится меню с тремя разделами: «Недавние», «Добавленные», «Избранное». По умолчанию открыт раздел «Добавленные», и до добавления продуктов будет отображаться надпись: «Вы пока ничего не добавляли. Здесь будут продукты текущего приёма пищи», а также кнопка «Перейти к поиску».

Если нажать на раздел «Недавние», в нём отобразятся продукты из последних приёмов пищи, которые были добавлены. Если продукты ещё не добавлялись, появится надпись: «Вы пока ничего не добавляли. Здесь будут последние добавленные продукты и рецепты» с кнопкой «Перейти к поиску».

В разделе «Избранное» до добавления продуктов в избранное будет отображаться сообщение: «Вы пока ничего не добавляли. Здесь будут продукты и рецепты, отмеченные ленточкой» с кнопкой «Перейти к поиску».

В самом низу экрана расположены:

- Слева — надпись «Начало приёма пищи. Нажмите, чтобы изменить».
- Справа — отображаются часы, показывающие текущее время. Чтобы изменить время приёма пищи, нужно нажать на часы. Откроется всплывающее окно с часами, где для выбора нового времени необходимо снова нажать на часы, выбрать нужное время (которое должно быть раньше текущего), а затем подтвердить выбор, нажав на кнопку «Сохранить».

## 5.5 Добавление приёма пищи

Для добавления приёма пищи необходимо нажать на кнопку «Добавить приём пищи» с главной страницы дневника питания. На экране приёма пищи в поле поиска следует ввести название продукта или рецепта, например, «лосось». Система выдаст результаты первого уровня, такие как «лосось» и «лосось атлантический». Пользователь нажимает на нужный вариант и переходит ко всем результатам поиска.

На экране с результатами поиска отображаются карточки продуктов с краткой информацией, включая вес по умолчанию 100 граммов, количество калорий в 100 граммах, и, в зависимости от выбранной системы расчётов, либо информацию о порциях, либо данные о макронутриентах (белках, жирах и углеводах). Вместе с продуктами отображаются результаты поиска по рецептам. Карточка рецепта отличается тем, что в правом углу расположена иконка поварского колпака и при системе порций они не отображаются в мини-карточке.

Справа в карточке и продуктов и рецептов находится зелёная иконка плюса. При нажатии на неё открывается всплывающее окно, в котором необходимо ввести нужное количество

граммов. Здесь же отобразятся данные о количестве порций или макронутриентов, соответствующих выбранному количеству продукта. После ввода значения необходимо нажать кнопку «Добавить». Программа переведёт пользователя в раздел «Добавленные», где появится мини-карточка с выбранным количеством граммов. В нижней части экрана будет отображаться надпись «Добавлено 1», указывающая количество добавленных продуктов, а ниже — количество калорий, полученных из выбранного продукта или рецепта.

Если пользователь хочет изменить вес добавленного продукта, он может в мини-карточке продукта выбрать зеленую иконку редактирования (карандаш). В открывшемся всплывающем окне будут предложены две кнопки: «Изменить вес» и «Удалить». При нажатии на «Изменить вес» откроется всплывающее окно, где можно ввести новый вес, после чего нужно нажать кнопку «Добавить», чтобы сохранить изменения. При нажатии на «Удалить» продукт будет удалён из списка добавленных, и в разделе отобразится сообщение о том, что в корзине пока ничего не добавлено, если других продуктов не было добавлено.

После того как нужное количество продуктов выбрано, и приём пищи завершён, пользователь может сохранить его, нажав кнопку «Сохранить» внизу экрана в разделе «Добавленные». Программа вернёт пользователя на главный экран дневника питания, где под блоком воды появится раздел добавленного приёма пищи с указанием времени.

Если при редактировании приёма пищи пользователь забудет нажать кнопку «Сохранить» и попытается выйти, нажав на стрелку, на экране появится всплывающее окно с предупреждением. Окно предложит два варианта действий: Сохранить и выйти — при выборе этого варианта приём пищи

будет сохранён, и пользователь будет перенаправлен на главную страницу дневника питания. Выйти без сохранения — в этом случае изменения не будут сохранены, и пользователь перейдёт на главную страницу дневника питания без изменений. Для закрытия всплывающего окна можно нажать на крестик в правом верхнем углу.

На главной странице дневника питания, при сохранении приёма пищи в разделе добавленного приёма пищи будет отображаться:

- Зелёная иконка редактирования (карандаш),
- Название добавленного продукта с указанием выбранного количества граммов (если продуктов несколько, их можно пролистывать влево),
- Общее количество калорий, полученных от приёма пищи, а также данные о порциях или макронутриентах (в зависимости от выбранной системы).
- При использовании системы порций в разделе добавленного приёма пищи появится зелёная иконка треугольника. При нажатии на эту иконку отобразятся макронутриенты, содержащиеся в выбранном приёме пищи (белки, жиры и углеводы).

Количество съеденных калорий от этого приёма пищи отобразится в шапке дневника питания, а заполнение колб с макронутриентами будет зависеть от порций и макронутриентов, содержащихся в выбранном приёме пищи.

## 5.6 Редактирование приёма пищи

Для того чтобы отредактировать уже созданный приём пищи, необходимо на главной странице дневника питания выбрать нужный приём пищи и нажать на кнопку редактирования (зелёный карандаш). После этого пользователь будет переведён на экран редактирования данного приёма пищи.

Чтобы выйти из этого раздела и вернуться на главную страницу дневника питания, нужно нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

Если требуется удалить данный приём пищи, нужно нажать на иконку мусорной корзины в правом верхнем углу экрана. После этого появится всплывающее окно с подтверждением удаления.

Если нажать на кнопку «Удалить», пользователь будет перенаправлен на главный экран дневника питания, а приём пищи исчезнет из дневного рациона. Если нажать «Отмена» или крестик, пользователь останется на экране редактирования приёма пищи.

На экране редактирования расположен блок с таймером для изменения времени приёма пищи. Слева отображается надпись «Время приёма пищи. Нажмите, чтобы изменить», а справа — сами часы. Нажав на них, откроется всплывающее окно, где можно выбрать другое время приёма пищи. После выбора времени необходимо нажать кнопку «Сохранить», чтобы изменения сохранились.

Далее на экране отображается сумма калорий всех продуктов, добавленных в этот приём пищи, а также количество порций или макронутриентов в зависимости от выбранной системы расчёта норм питания. Под этой информацией расположены мини-карточки продуктов с кнопками для редактирования (зелёный карандаш).

Чтобы добавить новый продукт в редактируемый приём пищи, нужно нажать на кнопку «Добавить продукт» внизу экрана. Система переведёт пользователя на экран добавления приёма пищи, где отобразятся все продукты из выбранного приёма пищи. В этом разделе можно через поиск найти нужный

продукт и добавить его по уже описанной ранее схеме (см. раздел 5.5 «Добавление приёма пищи»). После добавления нужных продуктов нужно нажать кнопку «Сохранить», и изменения отобразятся на главной странице дневника питания. Если необходимо изменить вес уже добавленного продукта в приёме пищи, нужно нажать на иконку редактирования (зелёный карандаш) в соответствующей мини-карточке. Появится всплывающее окно с двумя вариантами: «Изменить вес» и «Удалить». Если нажать на кнопку «Удалить», продукт будет удалён из списка продуктов этого приёма пищи. Если нажать на кнопку «Изменить вес», откроется окно, где нужно ввести новый вес, а затем нажать кнопку «Добавить».

После этого программа переведёт пользователя на экран добавления приёма пищи, где продукт будет отображён с обновлённым весом. Чтобы сохранить изменённый вес, необходимо нажать кнопку «Сохранить».

После этого программа переведёт пользователя на главную страницу дневника питания, где все изменения отобразятся на экране.

## **5.7 «Карта продукта» и добавление продукта в избранное**

Для того чтобы подробнее ознакомиться с продуктом перед его добавлением в приём пищи, необходимо в результатах поиска с мини-карточками продукта нажать на саму карточку, кликнув на серое поле. Также можно попасть в карту продукта через блок редактирования продукта питания нажав также на серое поле мини-карточки продукта.

После этого программа перенаправит пользователя на страницу карты продукта. Для выхода из этого раздела достаточно нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

В верхней панели карты расположена иконка избранного (в виде ленточки-закладки). При нажатии

на неё иконка окрасится в зелёный цвет, а продукт будет добавлен в список избранных продуктов, который можно найти в меню добавления приёма пищи. Если нажать на иконку снова, она вернётся в исходное состояние, и продукт будет удалён из избранного.

Над названием продукта будет отображаться его статус: «Рекомендованный продукт», «Не рекомендовано» или отсутствие статуса, что означает, что продукт нейтральный.

Далее следует блок с пищевой ценностью продукта, где указаны калории, белки, жиры и углеводы. Если выбрана система порций, будет также отображаться информация о количестве порций, содержащихся в продукте.

Ниже находится блок с описанием продукта, в котором содержится краткая информация о нем.

В самом низу экрана расположена кнопка «Добавить». При нажатии на эту кнопку появится всплывающее окно, в котором нужно ввести количество грамм продукта. После ввода значения необходимо нажать на кнопку «Добавить», и продукт будет добавлен в приём пищи. Если добавление продукта не требуется, окно можно закрыть, нажав на крестик в правом верхнем углу окна.

## 5.8 Как создать продукт

Для того чтобы создать новый продукт, нужно выполнить следующие шаги: на главной странице дневника питания нажать кнопку «Добавить приём пищи». В открывшемся экране выбрать поле для поиска или кнопку «Перейти к поиску» в центре экрана. Появится кнопка «Создать продукт». При нажатии на нее появится попап-окно с выбором: создать продукт или рецепт. Пользователь выбирает опцию «Продукт».

Для закрытия окна можно нажать на кнопку «Отменить» или крестик. После выбора варианта откроется экран для создания нового продукта. Для выхода с экрана достаточно нажать стрелку в левом верхнем углу экрана.

На экране создания продукта необходимо ввести следующие данные:

- Название продукта.
- Пищевая ценность продукта:
- Калории (обязательное поле);
- Белки, жиры и углеводы (по желанию);
- Подсказка будет информировать о том, что пищевую ценность продукта можно посмотреть на упаковке.

Когда все данные будут введены, кнопка «Продолжить» станет активной (зеленой). Нажав на неё, пользователь перейдёт на следующий экран. Там будет автоматически отображено название продукта с возможностью редактирования.

Есть возможность указать место покупки продукта (по желанию, для ускорения проверки продукта администратором). Для этого нужно нажать на поле «Место покупки», появится всплывающее окно с вариантами магазинов. Выбрав нужный магазин, необходимо нажать кнопку «Выбрать». После выбора места покупки в поле «Место покупки» появится название магазина. Для завершения создания продукта нужно нажать кнопку «Создать продукт».

После этого программа переведёт на экран карты созданного продукта, где отобразятся следующие данные:

- Название продукта;
- Пищевая ценность, указанная пользователем;
- Информация о том, что «После проверки будут определены порции, и рецепт появится в общей базе».
- Также на экране карты продукта будет доступна кнопка «Добавить», с помощью которой продукт можно добавить в приём пищи. Процесс добавления будет аналогичен тому, который описан в разделе 5.5. Добавление приёма пищи.

Важно отметить, что до подтверждения администратором продукт будет доступен только пользователю, который его создал и он не будет заполнять ни одну из колб порций. Порции будут определены администратором во время проверки, после чего продукт станет доступен в общей базе.

## 5.9 «Карта рецепта» и добавление рецепта в избранное

Помимо продуктов в программе есть рецепты. Они хранятся в общей базе вместе с продуктами, но в мини-карточке рецепта не указываются порции. Рецепты помечены в правом верхнем углу карты иконкой поварского колпака, чтобы отличать их от продуктов.

Для получения подробной информации о рецепте необходимо нажать на серое поле мини-карты рецепта, чтобы перейти в подробную карту, где будет отображено: статус рецепта (рекомендованный или нерекомендованный), отсутствие статуса означает, что рецепт нейтральный, название рецепта, пищевая ценность на 100 г (калории, белки, жиры и углеводы), порции и порции по системе Московского долголетия (если у пользователя включена одна из систем порций соответственно), список ингредиентов с указанием их массы, дополнительные ингредиенты (если они необходимы), время и описание приготовления.

В верхней панели карты рецепта расположена иконка избранного в виде ленточки-закладки. При нажатии на нее иконка окрасится в зеленый цвет, и рецепт будет добавлен в список избранных, который можно найти в меню добавления приема пищи. Если нажать на иконку снова, она вернется в исходное состояние, и рецепт будет удален из избранного.

В нижней части экрана расположена кнопка «Добавить». При нажатии на нее откроется всплывающее окно, в котором нужно

ввести количество грамм рецепта по аналогии с добавлением продукта. После ввода значения необходимо нажать на кнопку «Добавить», и рецепт будет добавлен в прием пищи. Если добавление рецепта не требуется, окно можно закрыть, нажав на крестик в правом верхнем углу окна.

## 5.10 Как создать рецепт

Для создания нового рецепта необходимо выполнить следующие шаги: на главной странице дневника питания нажать кнопку «Добавить приём пищи». В открывшемся экране выбрать поле для поиска или нажать кнопку «Перейти к поиску» в центре экрана. Появится кнопка «Создать продукт». При нажатии на неё откроется попап-окно с выбором: создать продукт или рецепт. Необходимо выбрать опцию «Рецепт». Для закрытия окна можно нажать на кнопку «Отменить» или крестик. После выбора варианта откроется экран первого шага для создания нового рецепта. Для выхода с экрана достаточно нажать стрелку в левом верхнем углу.

На первом шаге нужно заполнить обязательное поле: название рецепта. Поля время приготовления (часы и минуты) и описание приготовления заполняются по желанию. После заполнения всех обязательных полей, необходимо нажать кнопку «Следующий шаг». Без указания названия рецепта переход к следующему шагу невозможен. На втором шаге нужно добавить ингредиенты для рецепта. Для этого используется строка поиска, чтобы найти продукты в общей базе.

Если ингредиент найден, следует нажать на зеленую иконку плюса и выбрать необходимое количество в граммах. Также можно перейти в карточку продукта, кликнув по серому полю, нажать на кнопку «Добавить» и выбрать нужное количество грамм.

После добавления всех ингредиентов (минимум два), нужно нажать кнопку «Следующий шаг». Для возврата к предыдущему шагу используется кнопка «Назад».

На третьем шаге программа автоматически подсчитывает пищевую ценность рецепта на основе выбранных ингредиентов. Также отображаются порции, включая порции по системе Московского долголетия. В зависимости от состава ингредиентов рецепт будет помечен как рекомендованный или нерекомендованный. Если статус не указан, рецепт будет считаться нейтральным.

На этом шаге также можно добавить дополнительные ингредиенты (например, вода, соль, специи), которые не учитываются в расчетах калорийности. Это поле является необязательным.

После этого рецепт можно сохранить, нажав на кнопку «Сохранить». Если необходимо выйти из процесса создания, следует нажать на стрелку в левом верхнем углу. Появится попап-окно с предупреждением, предлагающим подтвердить выход без сохранения изменений. Можно отменить выход или подтвердить его, если изменения не требуется сохранять.

После сохранения рецепта появится карта созданного рецепта, в которой будет отображено:

- Статус рецепта (рекомендованный или нерекомендованный);
- Название рецепта;
- Пищевая ценность на 100 грамм;
- Порции или порции по системе Московского долголетия, если у пользователя выбрана соответствующая система;
- Информация о том, что рецепт на проверке и будет доступен в общей базе после подтверждения администратором;
- Список ингредиентов с указанием их массы;
- Дополнительные ингредиенты (если были добавлены);

- Время приготовления (если было добавлено);
- Описание приготовления (если было добавлено).

В нижней части карточки находится кнопка «Добавить» для внесения рецепта в прием пищи, также как и обычный продукт. Добавление доступно сразу, до проверки администратора. В правом верхнем углу расположена иконка в виде ленточки для сохранения рецепта в избранное, а в левом верхнем углу — стрелка для возвращения в раздел «Прием пищи».

## 6. Профиль пользователя

### 6.1 Интерфейс профиля пользователя

Чтобы перейти в раздел профиля, необходимо в нижнем меню нажать на иконку с надписью «Профиль». Программа переведёт пользователя на страницу профиля, где в верхней панели будет расположена иконка колокольчика — это раздел уведомлений. В центре экрана отображается логотип программы «Нутримания» со стрелкой вниз. При нажатии на логотип открывается всплывающее окно с предложением стать специалистом в области нутрициологии. В окне будет две кнопки: «Стать нутриологом» или «Я уже нутриолог». Если пользователь пока не заинтересован в этом предложении, достаточно нажать на крестик или кликнуть в любую часть экрана, чтобы закрыть всплывающее окно.

Далее идёт блок с личной информацией пользователя, который включает:

- Фотографию пользователя (если фотография не загружена, отобразится стандартный серый аватар);
- Имя пользователя;
- Электронную почту;

В этом же блоке расположена иконка шестерёнки, которая ведёт в раздел настроек профиля.

Ниже расположен блок «Прогресс», в котором отображается кнопка «Внести» до первого внесения веса.

После того как пользователь внесёт свой вес, в этом блоке будет отображаться текущий прогресс, а кнопка изменит свой вид, получив иконку плюса для дальнейшего внесения данных.

Следом идёт раздел «Баллы здоровья» с надписью «Питайтесь правильно и получайте сердечки». Здесь отображается количество баллов, накопленных пользователем.

Ниже расположен блок «Мой нутрициолог», где отображается кнопка «Выбрать нутрициолога». Если у пользователя уже подключён нутрициолог, то вместо кнопки будет отображаться карточка с данными подключённого специалиста.

Также на странице профиля есть разделы:

«Изменить свои цели» — для редактирования целей питания и здоровья.

«Аналитика питания» — для получения подробных отчётов о своём питании.

«Помощь» — включает блоки «Ваши предложения» и «Ответы на частые вопросы», где пользователи могут получить ответы на наиболее распространённые вопросы.

Внизу экрана остаётся нижнее меню с иконками для перехода в разделы Дневник, Эксперты и Профиль.

## 6.2 Настройки профиля

Для перехода в раздел настроек профиля необходимо на главной странице профиля нажать на иконку шестерёнки, расположенную в блоке с именем пользователя.

После этого программа переведёт пользователя на страницу с личными данными. Чтобы вернуться назад, достаточно нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

В разделе настроек профиля расположен блок для изменения фотографии пользователя. Чтобы обновить фото, нужно нажать на иконку карандаша на аватарке. Появится всплывающее окно, предлагающее добавить новое фото профиля.

Если пользователь передумал, он может закрыть окно, нажав на крестик или кнопку отменить. Чтобы загрузить фото, нужно нажать на кнопку выбрать файлы. После этого откроется галерея телефона или папка на компьютере, где можно выбрать желаемое изображение и нажать открыть.

Во всплывающем окне появится предпросмотр загруженной фотографии. Если фото не устраивает, можно нажать отменить, а если оно подходит, нужно нажать кнопку загрузить. Фото обновится, и мини-аватар отобразится в блоке с фотографией. Чтобы сохранить изменения, нужно нажать на кнопку «сохранить» внизу экрана.

Также в блоке с фото расположена иконка выхода из приложения. Нажав на неё, откроется всплывающее окно с подтверждением выхода. Если пользователь передумал, можно нажать отменить или крестик, чтобы вернуться в настройки. Если пользователь хочет выйти из приложения, нужно нажать выйти, и программа переведёт его на экран авторизации.

Далее на странице расположены разделы с личной информацией пользователя. Здесь отображаются пол и дата рождения, которые нельзя изменить. Под этой информацией находятся поля для ввода имени (обязательное поле), фамилии, а также адреса электронной почты (email) и телефона. Адрес электронной почты нельзя отредактировать.

Если были внесены изменения в любой из разделов этой страницы, для их сохранения необходимо нажать на кнопку «Сохранить», которая станет активной и окрасится в зелёный цвет в нижней части экрана.

Ниже также имеется блок с настройками уведомлений. В этом блоке можно включить или отключить уведомления о персональных скидках и акциях. При включении уведомлений свитчер станет зелёным. После внесения изменений необходимо подтвердить их нажатием на кнопку «Сохранить».

## 6.3 Прогресс

Блок «Прогресс» расположен на главной странице профиля, под блоком с фотографией пользователя.

Если вес ещё не был внесён, будет отображаться кнопка «Внести» с текстом «Внесите свои замеры». Если данные о весе уже были внесены, в этом блоке будет указано количество дней с момента первого внесения веса, который служит точкой отсчёта. Также будет отображаться изменение веса в килограммах — прогресс в плюс или минус, и расположена кнопка с иконкой плюса для внесения следующих замеров.

Чтобы перейти на экран прогресса нужно нажать на кнопку «Внести» или на кнопку с плюсом (в зависимости от этапа внесения данных). После этого откроется страница прогресса. Чтобы вернуться на главную страницу профиля, необходимо нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

В блоке прогресса предусмотрено меню с тремя разделами: «Текущий», «За год» и «Индекс Т/Б».

### Раздел «Текущий»

В разделе «Текущий» отображается график изменения веса с начальным значением, указанным в анкете при регистрации. Вверху экрана отображается текущий вес, а рядом с ним иконка информационного знака. При нажатии на иконку откроется всплывающее окно с инструкцией по правильному измерению веса. Для закрытия окна необходимо нажать на крестик или кнопку «Спасибо, буду знать».

График отображает динамику изменения веса в виде линии, с точками, на которых зафиксированы данные о весе. При нажатии на точку отображается дата внесения и прогресс (положительный или отрицательный). Ниже графика размещена информация о динамике веса, включая дату внесения, вес и изменение в килограммах.

### Добавление нового веса

Для внесения нового веса нужно нажать на зеленую кнопку «Добавить замеры», расположенную внизу экрана.

Если попытаться внести вес в день регистрации, то при нажатии на кнопку «Добавить замеры» откроется всплывающее окно с предупреждением о том, что данные о весе можно внести только на следующий день.

Чтобы закрыть это окно, необходимо нажать кнопку «Понятно» или крестик в правом верхнем углу.

Если данные о весе вносятся в другой день, появится всплывающее окно, где нужно указать текущий вес в килограммах. После ввода данных необходимо нажать на кнопку «Сохранить», чтобы сохранить замеры. Новый вес отобразится на графике и в динамике прогресса.

### Раздел «За год»

Чтобы перейти в раздел «За год», необходимо в меню прогресса выбрать секцию «За год». В этом разделе отображается график, показывающий динамику веса пользователя по месяцам за последний год. Каждая точка на графике соответствует замеру, и при нажатии на точку будет отображаться информация о месяце, весе и прогрессе по килограммам.

Под графиком отображается информация о рекомендованном весе, который рассчитан индивидуально для каждого пользователя.

Далее идёт блок с динамикой по месяцам, где можно увидеть изменения веса и динамику по килограммам.

В правом верхнем углу экрана расположена информационная иконка. Нажав на неё, можно получить рекомендации о том, как правильно проводить взвешивание. Чтобы закрыть всплывающее окно, нужно нажать на крестик или кнопку «Спасибо, буду знать».

### Раздел «Индекс талии и бёдер»

Чтобы перейти в раздел «Индекс талии и бёдер», необходимо в верхнем меню страницы прогресса выбрать секцию «Индекс Т/Б». До первого внесения данных будет отображаться информация с предложением «Рассчитайте свой индекс». На экране будет показано графическое изображение талии и бёдер (разное для мужского и женского пола) в сером цвете, а также значок вопроса и ниже рекомендацией: «Ведите замеры талии и бёдер, и узнайте свой индекс». Также будет расположена информационная иконка. При нажатии на неё откроется всплывающее окно с рекомендациями по правильному измерению для расчёта индекса талии и бёдер. Закрыть окно можно, нажав на крестик или кнопку «Спасибо, буду знать».

Чтобы внести свои замеры, необходимо нажать на кнопку «Добавить замеры», которая расположена в нижней части экрана. При этом откроется всплывающее окно, в которое нужно внести данные по замерам талии и бёдер в сантиметрах. Чтобы закрыть окно, достаточно нажать крестик в правом верхнем углу. После ввода данных и если необходимо сохранить замеры, следует нажать на кнопку «Сохранить».

После этого рядом с графическим изображением талии и бёдер появится значение индекса, которое будет окрашено в один из цветов:

Зелёный — нормальные значения индекса.

Оранжевый — средние значения, требующие внимания.

Красный — значения, которые требуют особого внимания.

Также рядом с изображением отобразятся текущие данные замеров, а ниже будет представлена динамика изменений индекса с указанием дат внесения данных. Внизу экрана будут показаны лучшие результаты индекса по месяцам для сравнительного анализа.

## 6.4 Изменить свои цели

Для того чтобы перейти на экран изменения целей, необходимо на главной странице профиля, нажать на раздел «Изменить свои цели». Чтобы выйти из этого раздела, нужно нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

На экране изменения целей отображается несколько блоков:

### 1. Дневные нормы

В первом блоке указаны дневные нормы для пользователя, которые включают в себя диапазон калорий и порции или макронутриенты (белки, жиры, углеводы), в зависимости от выбранной системы расчётов питания.

### 2. Индекс массы тела (ИМТ)

Следующий блок отображает текущий индекс массы тела пользователя. Если ИМТ выходит за пределы нормы, круг будет красного цвета, если в пределах нормы — зеленого. Здесь также отображается рекомендованный вес для пользователя.

### 3. Изменение цели

В этом разделе пользователь может изменить свою цель, выбрав одну из предложенных опций:

### 4. Здоровое питание или удержание веса (в зависимости от ИМТ)

### 5. Снижение веса

## 6. Набор массы тела

Для изменения цели необходимо нажать на текущую цель, после чего появится всплывающее окно с доступными вариантами. Для выбора подходящей цели нужно нажать на неё и подтвердить выбор, нажав кнопку «Выбрать». Если изменения не требуются, окно можно закрыть, нажав на крестик.

## 7. Количество приёмов пищи в день

Пользователь может изменить количество приёмов пищи в день, нажав на текущее значение. Появится всплывающее окно с вариантами, из которых нужно выбрать подходящий и нажать «Выбрать». Если изменения не требуются, окно можно закрыть, нажав на крестик.

## 8. Интервалы между приёмами пищи

В этом разделе можно настроить интервалы между приёмами пищи. Для изменения нужно нажать на текущие значения, появится окно с вариантами. Выбрав нужный, необходимо нажать «Выбрать». Если изменений не требуется, окно можно закрыть, нажав на крестик.

## 9. Физическая активность

Пользователь может изменить уровень физической активности, выбрав один из вариантов. Для этого нужно нажать на текущее значение, выбрать подходящий вариант и нажать «Выбрать». Если изменения не требуются, окно можно закрыть, нажав на крестик.

## 10. Употребление молочных продуктов

В разделе можно настроить потребление молочных продуктов, выбрав из предложенных вариантов.

Для этого нужно нажать на текущее значение, выбрать подходящий вариант и нажать «Выбрать». Если изменения не требуется, окно можно закрыть, нажав на крестик.

Ниже расположена информация о том, что свои цели можно изменить не чаще одного раза в день.

Чтобы сохранить изменения, необходимо нажать кнопку «Рассчитать», которая станет активной после внесения изменений.

Если выбранная цель не соответствует рекомендациям по здоровому питанию с учетом текущего ИМТ пользователя, появится всплывающее окно с предупреждением о неверном выборе цели и рекомендацией сменить на корректную цель. В этом окне будет предложено два варианта: «Отменить» — вернуться к настройкам. «Продолжить» — подтвердить выбранную цель, несмотря на несоответствие с ИМТ.

После расчёта обновлённых норм дневного питания на экране появится информация с изменёнными данными. Если изменения не удовлетворяют пользователя, он может вернуться к начальной странице изменения целей, нажав «Отменить». Если все устраивает, необходимо нажать на кнопку «Сохранить». После сохранения изменений появится всплывающее окно с уведомлением о том, что изменения сохранены и новые нормы начнут действовать с сегодняшнего дня. Пользователь может закрыть это окно, нажав на крестик или кнопку «Отлично!». После этого программа вернёт пользователя на главный экран профиля.

## 6.5 Аналитика питания

Чтобы перейти в раздел аналитики питания, необходимо с главной страницы профиля выбрать раздел «Аналитика питания». Для выхода из раздела следует нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

На экране аналитики питания представлен график с динамикой питания. В верхней части экрана расположен календарь,

отображающий текущий месяц. Рядом с календарём находится информационная иконка. При нажатии на неё откроется всплывающее окно с информацией по работе с календарём и динамикой питания. Чтобы закрыть окно, необходимо нажать на крестик или кнопку «Спасибо, буду знать».

На графике слева отображается шкала с процентами, а внизу — дни месяца. Цветовые линии на графике соответствуют тегам, отражающим основные составляющие питания, такие как вода, калории, порции с бонусом (или макронутриенты, в зависимости от выбранной системы расчёта питания).

При нажатии на любой из тегов, информация о выбранном элементе питания отобразится на графике в виде цветной линии. Цвет линии будет совпадать с цветом тега. Также внизу графика будут отображены только те дни, в которые был внесён данный элемент питания. Если, например, вода не была добавлена в приём пищи, на графике линия будет идти по нулям. В случае, если норма была выполнена, линия будет достигать 100%.

На календаре есть стрелки которыми можно переключать месяц отображения графика. При нажатии на календарь откроется окно с датами и днями месяца. Дни, в которые были внесены приёмы пищи, будут отображаться зелёным, если норма калорий была соблюдена, или оранжевым, если норма была превышена. Для выбора конкретного дня нужно нажать на нужную дату, которая выделится зелёной рамкой, и нажать кнопку «Выбрать». Если нужно закрыть окно, достаточно нажать на крестик. Если был выбран день, программа переведёт на экран с детальной информацией о выбранном дне. В этом разделе будут отображаться:

- День и дата: информация о выбранном дне и текущем состоянии питания.

- Норма калорий: количество потреблённых калорий и установленная дневная норма.
- Заполнение колб: информация о том, сколько порций или макронутриентов (в зависимости от выбранной системы) было потреблено.
- Потребление воды: будет показано количество стаканов воды, выпитых за день, и сколько миллилитров воды потреблено, а также установленная дневная норма.
- Приёмы пищи: добавленные в этот день. В этом разделе будут отображаться:
- Иконка редактирования (зелёный карандаш) для изменения добавленных продуктов.
- Названия продуктов с указанием количества в граммах.
- Общее количество калорий, полученных из данного приёма пищи.
- Данные о порциях или макронутриентах (в зависимости от выбранной системы расчёта).

При использовании системы порций в разделе добавленного приёма пищи появится иконка зелёного треугольника. Нажав на эту иконку, пользователь сможет просмотреть макронутриенты, содержащиеся в выбранном приёме пищи (белки, жиры, углеводы).

Если необходимо отредактировать приём пищи, можно нажать на иконку карандаша. Это перенаправит пользователя на экран редактирования приёма пищи, который аналогичен стандартному экрану редактирования (см. раздел 5.6 «Редактирование приёма пищи»). Чтобы выйти из этого раздела, нужно нажать стрелку в левом верхнем углу экрана. После этого пользователь вернётся на экран выбранного дня, а затем, при необходимости, на экран аналитики питания и далее на главную страницу профиля. Также на экране аналитики питания можно выбрать кнопку «Перейти в дневник питания», чтобы перейти на главную страницу дневника питания.

## 6.6 Итоги на конец месяца

Первого числа каждого месяца, при первом входе в программу, пользователю будет предложено окно с итоговым результатом за предыдущий месяц. В этом окне необходимо подтвердить текущий вес. Если вес совпадает с отображаемым в окне, пользователь нажимает кнопку «Подтвердить».

Варианты действий после подтверждения веса:

Если текущий вес соответствует цели: Если подтверждённый вес соответствует выбранной цели (здоровое питание, удержание веса, набор массы или снижение веса), программа предложит обновлённые дневные нормы на новый месяц.

Чтобы продолжить, пользователь может закрыть окно кнопкой «Продолжить» или крестиком.

Если цель больше не подходит: В случае, если программа определяет, что текущий вес пользователя не соответствует выбранной цели (например, вес стал выше или ниже рекомендованного), появится окно с предложением сменить цель. Пользователь может: Нажать кнопку «Изменить цель», чтобы выбрать новую цель, что приведёт к отображению обновлённых норм на месяц. Нажать «Отменить», чтобы сохранить текущую цель и получить обновлённые дневные нормы на месяц.

Если достигнут рекомендованный вес: Если пользователь достиг рекомендованного веса, программа поздравит его с достижением целей и начислит баллы здоровья. В окне будет предложение сменить цель. Пользователь может: Нажать «Изменить цель», чтобы продолжить с новой предложенной программой целью, после этого появится окно с обновлёнными нормами на месяц, закрыть окно можно кнопкой «Продолжить». Решить, что не хочет менять цель и нажать «Отменить»

и получить новые дневные нормы на месяц.

Если прогресс в направлении рекомендованного веса:

Если вес пользователя движется в сторону рекомендованного, программа отобразит окно с поздравлением и начислит баллы здоровья. Пользователь нажимает кнопку «Продолжить» и получает обновлённые нормы на месяц.

Если нужно внести актуальный вес: Если пользователь не согласен с текущим весом (например, давно не обновлял) и желает внести актуальное значение, нужно нажать на кнопку «Изменить». Откроется всплывающее окно, где пользователь может ввести свой новый вес в килограммах и нажать кнопку «Добавить». После этого отобразятся новые дневные нормы на месяц, которые можно закрыть кнопкой «Продолжить».

## 6.7 Баллы здоровья

Для перехода в раздел «Баллы здоровья» необходимо с главной страницы профиля нажать на сердечко в соответствующем блоке, где отображается общее количество баллов пользователя. Чтобы выйти из раздела, следует нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

В разделе «Баллы здоровья» вверху экрана отображается общее количество баллов пользователя. Далее представлен приветственный блок, где указано, что пользователю будет начислено 10 баллов здоровья. При нажатии на этот блок откроется всплывающее окно, в котором сообщается, что программа рада видеть пользователя и приветствует его начислением 10 баллов. Для закрытия окна нужно нажать кнопку «Отлично!». После этого приветственный блок исчезает.

Далее расположен блок «Как можно заработать баллы здоровья». В этом разделе представлены два примера

действий, которые позволяют пользователю получить баллы, а также указано, сколько баллов даётся за каждое из них.

Ниже находится блок «Обменяй баллы на подарки», где показаны два примера сертификатов с указанием количества баллов, необходимых для обмена на каждый подарок.

В нижней части экрана расположено стандартное меню с иконками для перехода в дневник питания, раздел экспертов и профиль пользователя.

#### «Как заработать баллы здоровья»

Нажав на название блока «Как заработать баллы здоровья» или на одну из карточек в этом разделе, пользователь будет переведён на более подробный экран с информацией о том, как можно заработать баллы. Для выхода из этого экрана необходимо нажать стрелку назад в левом верхнем углу экрана.

На этом экране отображается заголовок и карточки с информацией о различных действиях, за которые пользователю начисляются баллы. В карточках указано, сколько баллов будет получено за каждое действие, как часто это действие можно повторять, и суть самого действия.

При нажатии на любую из карточек откроется всплывающее окно с подробным объяснением того, что нужно сделать для получения баллов, а также сколько баллов будет начислено за выполнение этого действия. Чтобы закрыть окно, необходимо нажать на кнопку «Отлично!».

#### «Обменяй баллы на подарки»

Чтобы попасть в раздел «Обменяй баллы на подарки», необходимо нажать на заголовок раздела или на любую из представленных карточек с подарками. Для выхода из раздела достаточно нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

В верхней части экрана расположено меню с двумя вкладками: «Все» и «Полученные». При переходе на страницу отображается раздел «Все», где представлены все доступные подарки, которые можно получить, обменяв баллы здоровья.

Подарки представлены в виде карточек с изображениями, на которых указано количество баллов, необходимых для получения каждого подарка, а также его название.

При переходе в меню в раздел «Полученные» отображаются все подарки, которые пользователь уже получил. Если подарков ещё не получено, на экране будет сообщение «Вы пока ничего не получали». Будет указано, что здесь будут отображаться все полученные пользователем подарки.

Внизу экрана расположено стандартное меню с иконками для перехода в разделы Дневник, Эксперты и Профиль.

Чтобы подробнее изучить карточку подарка, достаточно нажать на неё. Это переведёт пользователя на экран с подробным описанием подарка. Чтобы вернуться обратно, необходимо нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана. На экране карточки подарка отображается: количество баллов, необходимых для получения, название и описание подарка.

В нижней части экрана размещена кнопка «Получить». После нажатия на неё появится всплывающее окно с подтверждением: «Получить подарок за баллы?». В этом окне также отображается текущий баланс баллов у пользователя. Если пользователь решит отменить действие, он может нажать на кнопку «Отменить» или крестик.

Если баллов достаточно для получения подарка, нажимая «Получить», пользователь будет переведён на экран полученного подарка.

Если при попытке обменять баллы на подарок у пользователя недостаточно баллов, появится всплывающее окно с сообщением о том, что баллов недостаточно. В окне будет отображён текущий баланс баллов. Для закрытия окна пользователь может нажать кнопку «Отменить» или крестик. Также будет предложена кнопка «Как заработать баллы», нажав на которую пользователь перейдёт на экран, где можно ознакомиться с возможными способами получения баллов.

Когда пользователь получил подарки за баллы, он может посмотреть полученные подарки, перейдя в раздел «Полученные». На экране отобразятся мини-карточки с названиями подарков. Нажав на мини-карточку, пользователь будет переведён на экран с подробным описанием полученного подарка. Если подарок является сертификатом на скидку, и пользователь хочет заказать обратный звонок, он может перейти на экран подарка и нажать кнопку «Заказать звонок» в нижней части экрана.

### Заказ обратного звонка

После нажатия на кнопку «Заказать звонок» откроется всплывающее окно, в котором пользователь должен указать свои данные: имя и телефон (фамилия — по желанию). Также можно выбрать предпочтительное время для звонка, нажав на иконку часов. Появится всплывающее окно с доступными временными слотами для звонка. После выбора времени нужно нажать на кнопку «Выбрать», и выбранное время отобразится на экране заказа.

После внесения всех данных и выбора времени необходимо нажать на кнопку «Отправить заявку». Появится экран подтверждения, что заявка успешно отправлена, и что пользователю перезвонят в указанное время. Закрыть окно можно нажав кнопку «Продолжить».

## 6.8 Ваши предложения

Чтобы перейти в раздел «Ваши предложения», необходимо на главной странице профиля выбрать соответствующий раздел. Программа переведёт пользователя в раздел предложений. Для выхода из данного раздела достаточно нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

В верхней части экрана отображается вопрос «Что бы вы улучшили?», под которым расположено поле для ввода текста. В качестве подсказки в поле указано «Напишите ваши предложения». Максимальный лимит ввода — 1000 символов. Как только пользователь начнёт вводить текст, кнопка «Отправить» внизу экрана станет активной (зеленой). Если пользователь решит покинуть этот раздел до отправки предложения, программа предупредит его, что все введённые данные будут потеряны. В таком случае появится сообщение с запросом, действительно ли он хочет выйти. Если да, нужно нажать кнопку «Выйти». Если пользователь передумал и решил продолжить редактирование, достаточно нажать на кнопку «Отменить» или крестик.

После того как текст предложения будет завершён и кнопка «Отправить» станет активной, нажав её, пользователь попадёт на экран подтверждения отправки предложения. Здесь будет отображено сообщение о том, что предложение успешно отправлено. Для возвращения в профиль, пользователь может воспользоваться кнопкой «Вернуться в профиль», расположенной внизу экрана, либо нажать на стрелку назад в верхнем левом углу экрана. Все сообщения направляются в службу поддержки и обрабатываются в течение 24 часов. Поступающие предложения тщательно рассматриваются и анализируются командой разработки.

## 6.9 Ответы на частые вопросы

Для того чтобы перейти в раздел «Ответы на частые вопросы», необходимо на главной странице профиля выбрать соответствующий раздел. Программа переведёт пользователя на страницу с перечнем наиболее часто задаваемых вопросов. Для выхода из раздела достаточно нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

На экране будут представлены карточки с разделами, к которым относятся вопросы, например, «Дневник питания», «Замеры», «Баллы здоровья» и другие. Нажав на любую из карточек, пользователь перейдёт в раздел, посвящённый вопросам, относящимся к выбранной теме. Чтобы вернуться назад в предыдущий раздел, нужно нажать на стрелку назад вверху экрана.

Внутри каждого раздела отображаются подзаголовки, а под ними — вопросы. Для того чтобы раскрыть ответ на конкретный вопрос, достаточно нажать на текст с вопросом. После этого откроется текст с ответом. Чтобы закрыть ответ, достаточно снова нажать на вопрос, который изменит цвет шрифта на зелёный, указывая на его раскрытие.

## 7. Эксперты

### 7.1 Каталог экспертов

Для доступа к каталогу экспертов необходимо нажать на кнопку «Эксперты» в нижнем меню. Пользователь будет перенаправлен в каталог, где представлены различные специалисты в области здоровья и питания. Для возврата достаточно нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана, пользователя переведёт программа на главную страницу профиля.

В верхней панели каталога расположены иконки поиска и фильтра, которые помогут найти нужного специалиста. Ниже находится информационный баннер с приглашением присоединиться к команде экспертов. Пользователь может узнать подробности, нажав на кнопку «Стать нутрициологом». Далее представлены мини-карточки специалистов. Каждая карточка содержит:

- Фото эксперта
- Имя и фамилию
- Направление деятельности
- Количество лет опыта
- Цену за консультацию

Чтобы узнать больше информации о специалисте, необходимо нажать на карточку. Так откроется подробный профиль эксперта. Для возврата назад в каталог можно воспользоваться стрелкой в левом верхнем углу экрана. В профиле эксперта представлены следующие данные:

- Фотография эксперта, которую можно развернуть на весь экран, нажав на неё. Для закрытия изображения нужно нажать на крестик или в любое свободное место экрана.
- Имя и фамилия эксперта.
- Количество лет опыта.
- Цена за консультацию (стоимость консультации длительностью 60 минут).

Далее идёт блок «Специализация», в котором указаны основная и дополнительные специализации эксперта. Ниже блок «О себе» эксперт рассказывает о своём профессиональном пути и методах работы. Если текст длинный, он будет свернут. Для того чтобы прочитать его полностью, нужно нажать на кнопку «Читать полностью». Для сворачивания текста обратно — кнопку «Свернуть». Затем идёт блок «Образование», где указаны учебные заведения, которые эксперт закончил по своей специальности, а также год окончания. В блоке «Дипломы и сертификаты» размещены миниатюры документов, подтверждающих квалификацию. Нажав на миниатюру

документа, пользователь сможет просмотреть его в полном размере. Для закрытия документа достаточно нажать на крестик или в любое свободное место экрана. Внизу экрана находится кнопка «Связаться с экспертом». Нажав на неё, откроется всплывающее окно с доступными мессенджерами, через которые можно связаться с экспертом. Если необходимо закрыть окно, следует нажать на кнопку «Отменить» или крестик. Для того чтобы начать общение, нужно нажать на один из предложенных мессенджеров, и система автоматически перенаправит пользователя в выбранное приложение.

## 7.2 Поиск эксперта

Чтобы найти нужного специалиста, можно воспользоваться несколькими способами:

- **Поиск.** На главной странице каталога экспертов есть иконка лупы. Нажав на неё, откроется поле для ввода запроса. Когда пользователь начнёт вводить имя или фамилию, поле станет с зеленой обводкой, и появится список специалистов, соответствующих запросу. Для сброса результатов поиска достаточно нажать на крестик в поле ввода.
- **Фильтр.** Для поиска можно использовать фильтр. Нажав на иконку фильтра, появится всплывающее окно с тегами, отображающими различные специализации (например, нутрициолог, фитнес-тренер, врач и т.д.). Для выбора специализации нужно нажать на название тега, который станет зелёным, и затем нажать кнопку «Выбрать». В каталоге отобразятся только те эксперты, которые соответствуют выбранной специализации. Если необходимо выбрать несколько специализаций, можно нажимать на них по очереди. Чтобы отменить выбор, нужно повторно нажать на выбранную специализацию. Если нужно закрыть окно, то достаточно нажать на крестик.

## 7.3 Подключение эксперта

После того как пользователь выбрал специалиста в каталоге экспертов и договорился о совместной работе через мессенджеры, нутрициолог присыпает ссылку для подключения, чтобы получить доступ к аналитике пользователя и дневнику питания. Для корректного перехода по полученной ссылке, пользователь должен быть авторизован в программе. Ссылка перенаправит его на главную страницу профиля и появится всплывающее окно с запросом на подтверждение открытия доступа к дневнику питания специалисту. В окне будет указано имя специалиста.

Если пользователь согласен предоставить доступ, он нажимает кнопку «Подтвердить». Если нет — нажимает «Отменить» или крестик.

После подтверждения подключения, в разделе «Мой нутрициолог» на главной странице профиля появится мини-карточка специалиста с надписью «Ожидает подтверждения». Как только нутрициолог подтвердит подключение, эта надпись исчезнет.

Если у пользователя уже подключён один нутрициолог и он решит подключить другого, перейдя по новой ссылке, программа отобразит всплывающее окно с подтверждением, хочет ли он предоставить доступ к своему дневнику питания новому специалисту.

Если пользователь нажмёт «Подтвердить», программа уведомит его, что подключить более одного нутрициолога нельзя. В случае желания сменить специалиста, необходимо сначала отписаться от текущего.

В разделе «Мой нутрициолог» на главной странице профиля пользователь может нажать на карточку подключённого специалиста. Тогда откроется окно с двумя вариантами: «Посмотреть портфолио» и «Отписаться от нутрициолога». Чтобы закрыть окно, нужно нажать крестик.

Если пользователь нажмёт на кнопку «Посмотреть портфолио», он будет перенаправлен на страницу профиля нутрициолога, где сможет ещё раз ознакомиться с его информацией или связаться с ним. Выйти из профиля можно через стрелку в левом верхнем углу экрана, которая переведёт в каталог экспертов.

Если нажать на кнопку «Отписаться от нутрициолога», появится окно с подтверждением. Чтобы отменить действие, нужно нажать «Отменить» или крестик. При подтверждении подключённый нутрициолог будет удалён из раздела «Мой нутрициолог», и доступ к аналитике будет закрыт.

### 7.3 Как стать нутрициологом

Чтобы попасть в раздел «Как стать нутрициологом», необходимо в нижнем меню нажать на кнопку «Эксперты». Это приведёт пользователя в каталог, где будет размещён баннер с предложением стать специалистом в области нутрициологии. Нажав на кнопку «Стать нутрициологом», откроется всплывающее окно с двумя вариантами: «Стать нутрициологом» и «Я уже нутрициолог».

Также перейти в данный раздел можно с главной страницы профиля или из дневника питания, нажав в верхнем меню на логотип «Нутримания». После этого откроется аналогичное окно с предложением стать нутрициологом.

Нажав на кнопку «Стать нутрициологом», пользователю откроется страница с предложением стать специалистом в области нутрициологии в Международной Академии Нутрициологии. Чтобы выйти из раздела, достаточно нажать стрелку назад в левом верхнем углу экрана.

На странице представлен блок с приглашением пройти бесплатный курс «Знакомство с нутрициологией», нажав на который пользователь перейдёт на страницу регистрации на сайте партнёра.

Далее следуют программы по переквалификации на специалиста в сфере ЗОЖ, предлагаемые Академией, с возможностью перейти по ссылке для подробного ознакомления на сайте партнёра.

В нижней части экрана расположена кнопка «Заказать звонок» для консультации по обучению. При нажатии на эту кнопку откроется всплывающее окно, где обязательно нужно ввести имя и телефон для связи. Также предоставляется возможность выбрать интересующую программу обучения для консультации, нажав на «Выбор программы». В появившемся окне можно выбрать конкретную программу и нажать на кнопку «Выбрать». Если пользователь не заинтересован в выборе программы, можно просто закрыть окно, нажав на крестик.

Далее есть возможность выбрать предпочтительное время для звонка, нажав на часы. Появится окно с доступными временными слотами, после чего необходимо выбрать подходящее время и подтвердить его нажатием на кнопку «Выбрать». Выбранное время отобразится на экране. Если нет необходимости выбирать время, то можно закрыть окно, нажав на крестик.

После заполнения всех данных и выбора времени для звонка, необходимо нажать кнопку «Отправить заявку». Появится окно подтверждения, что заявка успешно отправлена и что пользователю перезвонят в указанное время. Закрыть окно можно, нажав кнопку «Продолжить». Все заявки поступают в приемную комиссию Академии и обрабатываются в течение 24 часов.

## Эксперт в сфере ЗОЖ

### 8. Рабочий профиль

#### 8.1 Заполнение портфолио

Если пользователь уже является специалистом в области ЗОЖ (здорового образа жизни), он может создать рабочий профиль и попасть в каталог экспертов, чтобы привлечь новых клиентов и эффективно работать с ними в приложении.

Для начала необходимо перейти на главную страницу профиля или на главную страницу дневника питания. Для этого нужно нажать на логотип «Нутримания» в верхнем меню.

После этого откроется всплывающее окно с предложением присоединиться к команде специалистов, с двумя вариантами: «Стать нутрициологом»  
«Я уже нутрициолог»

Кроме того, в раздел для создания рабочего профиля можно попасть, нажав кнопку «Эксперты» в нижнем меню. Это приведёт пользователя в каталог экспертов, где будет отображаться баннер с предложением стать специалистом в области нутрициологии. Нажав на кнопку «Стать нутрициологом», пользователь снова увидит всплывающее окно с аналогичными вариантами.

Если пользователь уже является специалистом, нажав на кнопку «Я уже нутрициолог» в любом из разделов, он получит предложение создать рабочий кабинет и заполнить портфолио. В случае, если специалист не желает создавать портфолио, достаточно нажать на кнопку «Назад» или крестик для закрытия окна.

Если специалист готов продолжить, он нажимает кнопку «Заполнить портфолио». Далее его перенаправит на экран с подробной информацией о преимуществах создания рабочего кабинета в приложении. Чтобы вернуться на предыдущую страницу, необходимо нажать стрелку в левом верхнем углу экрана.

Если пользователь ознакомился с информацией и решит продолжить, он нажимает на кнопку «Перейти к заполнению» внизу экрана.

После этого пользователя перенаправит на экран поэтапного заполнения портфолио. Для возвращения на предыдущий экран можно воспользоваться стрелкой в левом верхнем углу.

Верху экрана располагается прогресс-бар, который отображает текущий процент заполнения, позволяя пользователю отслеживать процесс. Справа от прогресс-бара находится информационная иконка; при нажатии на неё откроется всплывающее окно с подробной информацией о прогрессе. В этом окне слева указаны все этапы заполнения портфолио, а справа — процент заполнения каждого из них.

Чтобы закрыть окно, достаточно нажать на крестик или на кнопку «Спасибо, буду знать».

## Шаг 1. Специализация

На первом шаге пользователь должен выбрать свою основную специализацию. Для этого нужно нажать на соответствующую надпись, после чего появится всплывающее окно с перечнем специализаций. Пользователь может выбрать только одну специализацию, кликнув по ней, а затем на кнопку «Выбрать». Если подходящей специализации нет в списке, можно закрыть окно, нажав на крестик. Также есть возможность выбрать опцию «Другое» и вручную ввести название своей специализации. Также, в случае, если выбрана специализация «Врач», необходимо вручную ввести конкретное направление в медицине.

Дополнительно можно указать второстепенные специализации. Для этого нужно нажать на соответствующий раздел, и появится всплывающее окно с тегами. Каждую специализацию можно выбрать, кликнув по ней — она станет зеленой, а для снятия выделения нужно нажать повторно. Несколько специализаций могут быть выбраны одновременно. Если дополнительных специализаций не требуется, окно можно закрыть крестиком. После выбора специализаций нужно нажать на кнопку «Выбрать», и количество выбранных специализаций отобразится рядом с названием блока. После завершения выбора специализаций пользователь может перейти к следующему шагу, нажав на кнопку «Следующий шаг 1/6».

## Шаг 2. Образование

На этом этапе пользователь должен добавить учебные заведения, связанные с медициной или нутрициологией (до 5 учебных заведений), а также фото документов (до 10 штук). Для добавления учебного заведения нужно нажать на кнопку «Добавить учебное заведение», после чего появится окно для ввода информации включая год окончания и название

учебного заведения. Рядом с полями ввода будет доступна иконка фотоаппарата для добавления фото документа, а также иконка корзины для удаления данных.

Если необходимо добавить ещё одно учебное заведение, нужно нажать на кнопку «Добавить учебное заведение» и повторить шаги.

В блоке «Дипломы и сертификаты» также можно добавлять фото документов об образовании. Кнопка и иконка фотоаппарата работают аналогично. Нажав на иконку или кнопку, откроется окно для загрузки фото. Если загрузка не требуется, окно можно закрыть, нажав на крестик или кнопку «Отменить». Чтобы загрузить файл, нужно нажать на кнопку «Выберите файлы», после чего откроется галерея телефона или папка на компьютере, где можно выбрать нужное изображение и нажать «Открыть». Можно выбрать сразу до 10 изображений.

После этого появится предпросмотр загруженных фотографий. Если фото не подходят, то можно нажать кнопку «Отменить» или закрыть окно крестиком. Если устраивает, нужно нажать кнопку «Загрузить», и фото отобразятся в разделе «Дипломы и сертификаты» в виде миниатюр. Удалить фото можно, нажав на иконку корзины в правом углу миниатюры. Когда все документы будут загружены, пользователь может перейти к следующему шагу, нажав на кнопку «Следующий шаг 2/6».

### Шаг 3. Опыт и цена

На этом шаге пользователь должен указать свой опыт в основной специализации в годах, а также указать цену за консультацию продолжительностью 60 минут в рублях.

После ввода этих данных пользователь нажимает кнопку «Следующий шаг 3/6», чтобы перейти к следующему этапу заполнения портфолио.

#### Шаг 4. О себе

Этот шаг включает несколько блоков с вопросами и полями для ввода ответов. В каждом блоке есть подсказки, которые помогут пользователю чётко и понятно описать, чем именно занимается специалист, чтобы потенциальные клиенты могли лучше понять его квалификацию. После того как все данные будут заполнены, пользователь нажимает на кнопку «Следующий шаг 4/6», чтобы перейти к следующему этапу.

#### Шаг 5. Загрузка фото профиля

На этом шаге пользователь загружает фотографию, которая будет отображаться в каталоге экспертов и на карточке специалиста. Если фото уже было загружено в основной профиль, оно автоматически отобразится. Если фотография не была загружена или если пользователь хочет её изменить, он может нажать на иконку редактирования (карандаш) в центре текущего фото.

Появится всплывающее окно с предложением загрузить новое фото. Если пользователь передумал, он может закрыть окно, нажав на крестик или кнопку «Отменить». Чтобы загрузить новое фото, необходимо нажать на кнопку «Выберите файлы». После этого откроется галерея на устройстве (телефоне или компьютере), где пользователь сможет выбрать нужное изображение и нажать «Открыть».

В окне предпросмотра фотографии пользователь может оценить загруженное изображение. Если фото не устраивает, можно нажать «Отменить» и выбрать другое. Если изображение подходит, нужно нажать кнопку «Загрузить». Фото обновится, и

пользователь сможет продолжить заполнение портфолио, нажав на кнопку «Следующий шаг 5/6».

#### Шаг 6. Личная информация и способы связи

На последнем этапе необходимо заполнить личные данные: указать имя (фамилию и отчество — по желанию), а также предоставить контактные данные для связи, включая аккаунты в мессенджерах. Эти данные позволят потенциальным клиентам связываться с пользователем для получения консультаций и услуг.

После ввода всей информации пользователь проверяет прогресс заполнения портфолио, используя прогресс-бар в верхней части экрана. Для более детальной информации о текущем статусе можно нажать на иконку с информацией. Когда все этапы будут завершены, пользователь нажимает кнопку «Сохранить портфолио».

После сохранения данных появляется экран подтверждения. Если портфолио заполнено на 100%, появится сообщение: «Портфолио отправлено. После проверки администратором в течение суток вы получите обратную связь». Если портфолио заполнено не полностью, будет отображено сообщение: «Портфолио сохранено. Оно будет отправлено на проверку администратору после заполнения на 100%». После прочтения уведомления пользователь нажимает на кнопку «Вернуться в профиль», чтобы вернуться на главную страницу рабочего профиля.

## 8.2 Интерфейс рабочего профиля

В верхней панели рабочего профиля слева находится иконка колокольчика, через которую можно перейти в блок уведомлений. В центре экрана отображается надпись «Нутрициолог». При нажатии на эту надпись открывается

всплывающее окно, в котором пользователь может выбрать между двумя профилями: Дневник питания (личный профиль) и Кабинет нутрициолога (рабочий профиль). Текущий профиль будет выделен зелёным цветом, что позволяет легко определить, в каком разделе находится пользователь. Для переключения между профилями достаточно нажать на нужный вариант, и система переведёт пользователя на главную страницу соответствующего профиля.

Ниже на экране отображается информация о пользователе: его фото, имя и контактный email. Также имеется иконка шестерёнки, которая позволяет перейти в Настройки профиля (подробнее см. в разделе 6.2).

### Отображение в каталоге

Этот раздел отвечает за видимость профиля в Каталоге экспертов. Состояние блока зависит от заполненности портфолио:

Если портфолио было заполнено на 100% и оно ещё находится на проверке у администратора, будет отображаться сообщение: «Ваше портфолио на проверке у администратора».

После проверки администратора в этом разделе появится переключатель видимости профиля в каталоге.

Если переключатель активирован (зелёный), профиль будет виден всем пользователям программы в каталоге экспертов.

Если переключатель выключен (серый), профиль не будет отображаться.

Если портфолио заполнено менее чем на 100%, в этом разделе будет указано: «После заполнения портфолио на 100% вы будете отображаться в каталоге экспертов».

### Мои подопечные

Этот раздел позволяет отслеживать аналитику по подключённым к программе подопечным. Здесь

отображается количество подключённых подопечных, а также при наличии новых заявок на подключение, появятся оранжевые цифры, указывающие на количество новых заявок.

## Моё портфолио

Здесь отображается текущий процент заполнения портфолио. Это позволяет специалисту отслеживать, насколько заполнен его профиль.

## Система порций и КБЖУ

Далее доступен раздел «Система порций и КБЖУ», где можно настроить отображение аналитики питания подопечных.

Для входа необходимо нажать на название раздела, а для выхода из этого раздела достаточно нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана.

Если необходимо изменить систему питания с порций на КБЖУ, нужно активировать соответствующий переключатель, который при включении станет зелёным. После этого кнопка «Сохранить» также станет активной. Чтобы сохранить изменения, достаточно нажать на эту кнопку, и система вернёт пользователя на главный экран рабочего профиля.

## Помощь

В разделе помощи доступны два блока:

Ваши предложения — этот раздел аналогичен разделу из личного профиля (подробнее см. раздел 6.8).

Ответы на частые вопросы — раздел аналогичен разделу из личного профиля (подробнее см. раздел 6.9). Однако вопросы в рабочем профиле будут касаться исключительно профессиональной деятельности и работы с подопечными, в отличие от вопросов, относящихся к личному профилю.

В нижней части экрана расположены иконки для быстрого доступа к разделам «Подопечные» и «Профиль».

## 8.3 Внесение изменений в портфолио

Специалист может в любой момент внести изменения в своё портфолио. Для этого нужно перейти на главную страницу рабочего профиля и выбрать раздел «Моё портфолио». Здесь можно отредактировать необходимые данные: специализацию, опыт, образование и другие параметры. После внесения изменений необходимо сохранить портфолио, нажав кнопку «Сохранить портфолио». После этого появится сообщение, что портфолио отправлено на проверку и в течение суток специалист получит обратную связь. До того как изменения будут проверены, портфолио будет отображаться в прежнем виде.

В разделе «Отображение в каталоге» будет указано, что портфолио находится на проверке у администратора. После подтверждения изменений администратором обновлённые данные будут отображаться в каталоге и станут доступны всем пользователям.

# 9. Подопечные

## 9.1 Интерфейс раздела «Подопечные»

Для перехода в раздел «Подопечные» необходимо выполнить одно из следующих действий: на странице рабочего профиля нажать на иконку человечков в разделе «Мои подопечные» или в нижнем меню выбрать раздел «Подопечные».

После этого откроется экран подопечных. Для возвращения в рабочий профиль нужно выбрать иконку «Профиль» в нижнем меню.

В правом верхнем углу страницы подопечных расположена иконка лупы, предназначенная для поиска подопечных.

Ниже отображается количество подопечных, добавленных специалистом.

Далее расположено меню с двумя вкладками: «Группы» и «Заявки». Вкладка «Группы» открыта по умолчанию. Если в разделе «Заявки» указано значение «0», переход в этот раздел невозможен, и кнопка будет заблокирована.

Далее следует блок с кнопкой «Скопировать ссылку», которая предназначена для отправки подопечным и их дальнейшего подключения к программе.

Ниже располагается группа — «Мои подопечные». До добавления первых подопечных, при нажатии на эту группу пользователь попадёт на её внутреннюю страницу. Выйти из группы можно, нажав на стрелку назад в верхнем левом углу. В этом разделе отображается количество добавленных подопечных (по умолчанию — 0), а также информационное сообщение: «Пока вы никого не добавили» и подсказка: «Вы можете перевести подопечных в эту группу во время одобрения заявок или из карты подопечного». Так как эта группа стандартная её невозможно удалить.

Ниже, под группой «Мои подопечные», расположена кнопка «Создать группу». Внизу экрана отображается стандартное меню с кнопками «Подопечные» и «Профиль».

## 9.2 Подключение подопечного

Для получения доступа к аналитике подопечного необходимо перейти в раздел «Подопечные» и во вкладке «Группы» нажать на кнопку «Скопировать ссылку». После этого ссылка будет скопирована в буфер обмена, что подтверждается появлением галочки. Далее специалист должен вставить эту ссылку в диалог с подопечным в стороннем мессенджере и отправить

Руководство пользователя программы «Нутримания» сообщение. После этого он ожидает, пока подопечный перейдёт по ссылке и откроет доступ к аналитике и дневнику (подробности см. в разделе 7.3). Для корректного перехода по полученной ссылке, пользователь должен быть авторизован в программе.

Когда подопечный откроет доступ, в рабочем профиле специалиста в разделе «Подопечные» появится уведомление о новой заявке, отображающееся оранжевым цветом с числом +1, что означает наличие новой заявки (число обозначает количество новых заявок). Для перехода к заявке специалисту нужно выбрать перейти в раздел «Подопечные».

В разделе заявок специалист увидит карточку подопечного, в которой будет указано имя (и, если они были указаны в аккаунте подопечного, фамилия и телефон). В карточке будут две кнопки: «Отклонить заявку» и «Перевести в группу».

Если специалист решит отклонить заявку, он нажимает кнопку «Отклонить заявку». В этом случае появляется всплывающее окно с запросом подтверждения действия: «Удалить заявку?». При необходимости специалист может отменить действие, нажав на «Отменить» или закрыв окно крестиком.

Если решение об отклонении заявки окончательное, нужно нажать «Удалить», и карточка подопечного исчезнет из списка заявок.

Если специалист решит добавить подопечного в свою группу, он нажимает кнопку «Перевести в группу». Появляется окно с перечнем групп, созданных специалистом.

Если у специалиста нет созданных групп, будет доступна стандартная группа «Мои подопечные». Специалист выбирает подходящую группу и нажимает кнопку «Выбрать». После этого карточка подопечного исчезает из раздела заявок и появляется в выбранной группе.

Если необходимость в выборе группы отпала, окно можно закрыть крестиком в верхнем правом углу.

## 9.3 Создание и удаление группы

Чтобы создать дополнительную группу для подопечных для удобного ведения и поиска, необходимо нажать на кнопку «Создать группу», которая расположена под группой «Мои подопечные». При нажатии открывается окно для создания новой группы. Выйти из окна создания группы можно, нажав на стрелку в верхнем левом углу.

Для создания группы необходимо ввести название группы в соответствующее поле. После этого кнопка «Создать группу» внизу экрана становится активной и зеленой. При нажатии на эту кнопку пользователь будет перенаправлен на главный экран подопечных, где появится новая группа. При её открытии, так как группа пуста, будет отображено информационное сообщение о том, что пока в группе нет подопечных.

После того как подопечные будут добавлены в новую группу, при открытии группы в верхней части экрана отобразится количество людей, состоящих в группе, а ниже — мини-карточки каждого подопечного.

В правом верхнем углу экрана группы находится иконка корзины. При нажатии на неё появится всплывающее окно с запросом подтверждения: «Удалить группу?» Если решение будет отменено, можно нажать «Отменить» или закрыть окно крестиком. В случае если удаление группы необходимо, нужно нажать «Удалить», и откроется следующее окно с вопросом, что делать с подопечными, состоящими в группе.

Есть два варианта действий:

Перевести подопечных в стандартную группу «Мои подопечные», нажав на соответствующую кнопку.  
Удалить группу вместе с её участниками. В этом случае все

подопечные будут исключены из группы, и нутрициолог утратит доступ к аналитике и дневнику этих участников.

Если выбран вариант удаления группы вместе с подопечными, программа автоматически перенаправит специалиста на главный экран раздела «Подопечные», и удалённая группа исчезнет. Если был выбран вариант перевода подопечных в группу «Мои подопечные», они будут перенаправлены в эту группу.

## 9.4 Карта подопечного

Для того чтобы попасть в карту подопечного, необходимо перейти в одну из групп, где есть добавленные подопечные. Там перечень подопечных отображается в виде мини-карточек.

Каждая карточка содержит фотографию профиля (если она добавлена пользователем; если фото нет — отображается стандартный серый аватар). Далее указаны имя (и, при наличии данных, фамилия), начальный вес (точка А) и возраст. Также отображаются иконки и значения в процентах, суть которых можно детально изучить, перейдя в подробную карту подопечного. В мини-карточке есть кнопка для быстрого перехода к аналитике питания подопечного.

Чтобы открыть подробную карту подопечного, достаточно нажать на серую область мини-карточки. Для возвращения на страницу группы нужно нажать стрелку в верхнем левом углу экрана.

В правом верхнем углу карточки подопечного расположена иконка корзины. При нажатии на неё появится всплывающее окно с запросом: «Отписаться от подопечного?», Если в этом

нет необходимости, то можно нажать «Отменить» или закрыть окно крестиком. В случае подтверждения отписки, подопечный будет удалён из базы специалиста, и исчезнет из группы.

Ниже, в подробной карте подопечного отображается блок с личной информацией. Здесь обязательно указаны пол, возраст и имя подопечного. Фамилия и телефон отображаются, если подопечный указал их в своём аккаунте.

Следующим блоком идут разделы аналитики, которые доступны специалисту:

Цели подопечного,  
Аналитика питания,  
Прогресс.

Далее следует раздел «Заполнение дневника», где указано, как часто подопечный заполняет дневник, а также дата подключения к дневнику и активность за последние 30 дней.

В разделе «Соблюдение дневных норм» отображается процент выполнения дневных норм подопечным, а также среднее количество калорий, потребляемых за последние 30 дней.

Ниже находится блок «Прогресс по весу», где указано, на сколько килограммов изменился вес подопечного. Здесь отображается исходный вес (точка А) с датой внесения, а также текущий вес и дата последнего внесения данных.

Внизу карты подопечного расположен раздел, в котором можно перевести его в другую группу, если это необходимо. В поле отображена актуальная группа, в которой состоит подопечный. При нажатии на название группы откроется всплывающее окно с возможными вариантами групп, созданных у специалиста.

Если перевод подопечного в другую группу не требуется, окно можно закрыть крестиком. Если перевод необходим, нужно выбрать подходящую группу и нажать кнопку «Выбрать». После этого окно закроется, и новое расположение подопечного отобразится в поле.

## 9.5 Аналитика подопечного

Аналитика подопечного включает три основных блока: Цели подопечного, Аналитика питания и Прогресс.

### Цели подопечного

Чтобы изучить цели подопечного, нужно перейти в соответствующий раздел, нажав на блок с названием «Цели подопечного» в подробной карте подопечного. Для возврата в карту подопечного достаточно нажать на стрелку в верхнем левом углу экрана.

Экран целей подопечного предназначен исключительно для просмотра, редактировать данные в этом разделе нельзя.

В верхней части экрана отображаются дневные нормы, включая суточное количество калорий, а также порций или макронутриентов, в зависимости от выбранной системы отображения питания (её можно изменить в рабочем кабинете см пункт 8.2).

Ниже находится информация о текущем индексе массы тела (ИМТ) подопечного: если ИМТ выше или ниже нормы, индикатор будет красным, если все в пределах нормы — зелёным. Также в этом блоке указан ИМТ, к которому рекомендуется стремиться.

Далее отображается выбранная цель подопечного (здоровое питание, удержание веса, снижение веса или набор массы тела).

Информация о количестве приёмов пищи в день и времени между ними также представлена на экране. Далее указана физическая активность подопечного, а также информация о возможности употребления молочных продуктов.

### Аналитика питания

Для перехода в блок Аналитика питания необходимо выбрать соответствующий раздел в карте подопечного, либо перейдя в группу подопечных нажать на зеленую кнопку аналитики в мини-карточке подопечного. Для возврата достаточно нажать на стрелку в верхней части экрана.

Также в верхней части экрана отображается календарь с текущим месяцем.

Ниже идёт график, на нем слева расположена шкала с процентами, а внизу — дни месяца. Цветные линии на графике соответствуют тегам, отображающим ключевые компоненты питания, такие как вода, калории, порции с бонусом или макронутриенты (в зависимости от выбранной системы отображения).

При нажатии на любой тег, информация о выбранном элементе питания отобразится на графике в виде цветной линии, соответствующей цвету тега. Также внизу графика будут отображаться только те дни, в которые был внесён данный элемент питания. Если, например, вода не была добавлена в приём пищи, линия на графике будет показывать нули.

Для переключения между месяцами на календаре можно использовать стрелки, расположенные по бокам. Если нажать

на сам календарь, откроется всплывающее окно с датами и днями месяца. Зелёным цветом будут выделены дни, когда подопечный заполнил приём пищи или внёс воду, не превышая дневные нормы, а оранжевым — если норма была превышена. Дни без внесённых данных о приёме пищи или воде не будут отмечены.

Для выбора конкретного дня нужно кликнуть на нужную дату, которая выделится зеленой рамкой, и нажать кнопку «Выбрать». Чтобы закрыть окно, достаточно нажать на крестик.

Если был выбран день, система автоматически переведёт на экран с детальной информацией о питании подопечного в этот день. В блоке с нормой калорий показано, сколько калорий было потреблено, а также показана установленная дневная норма. Также отображается заполнение колб с порциями или макронутриентами (в зависимости от выбранной системы отображения питания).

Далее идёт блок «Потребление воды», где отображается количество выпитых стаканов воды, общий объём потреблённой жидкости и установленная дневная норма по воде.

В разделе «Приёмы пищи» представлены все добавленные на этот день приёмы пищи. Здесь отображаются названия продуктов с указанием их количества в граммах, общее количество калорий, полученных из данного приёма пищи, а также данные о порциях или макронутриентах, если выбрана соответствующая система расчёта. Если используется система порций, рядом с информацией о приёме пищи появится иконка зеленого треугольника. Нажав на эту иконку, специалист сможет увидеть подробную информацию о макронутриентах, содержащихся в данном приёме пищи (белки, жиры, углеводы).

Для получения более подробной информации о приёме пищи можно нажать на зеленую иконку глаза. Это перенаправит специалиста на экран с информацией о приёме пищи, но без возможности редактирования. Здесь будет указано количество калорий, а также количество порций или макронутриентов (в зависимости от системы отображения питания). Ниже находятся карточки продуктов, добавленных в этот приём пищи.

Для выхода из этого раздела нужно нажать стрелку в левом верхнем углу экрана. Специалист вернётся на экран выбранного дня, а затем, при необходимости, снова на экран аналитики питания и далее в карту подопечного.

### Прогресс

Для перехода в раздел Прогресс необходимо выбрать соответствующий раздел в карте подопечного. Для возврата обратно в карту можно воспользоваться стрелкой в левом верхнем углу экрана.

На экране прогресса расположено меню с тремя секциями: «Текущий», «За год» и «Индекс Т/Б».

При открытии раздела «Текущий» отображается информация об актуальном весе подопечного. В верхней части экрана указан вес подопечного на момент последнего внесения данных, а ниже представлен график динамики изменения веса. На графике отображается линия, представляющая изменение веса с точками, на которых зафиксированы конкретные данные. При нажатии на любую точку отображается дата внесения данных и информация о прогрессе (положительный или отрицательный).

Ниже графика расположена информация о динамике веса, которая включает дату внесения данных, текущий вес и изменения в килограммах.

Чтобы посмотреть данные за более длительный период, можно перейти в раздел «За год», выбрав соответствующую секцию в меню. Здесь будет показан вес подопечного за последний месяц внесения данных, а также график, который отображает динамику веса по месяцам за последний год. Каждая точка на графике соответствует одному замеру, и при нажатии на точку появится информация о месяце, весе и изменении за этот период.

Под графиком отображается информация о рекомендованном весе подопечного. Также имеется блок с динамикой изменений веса по месяцам, где можно проследить изменения веса и прогресс в килограммах.

Для перехода в раздел «Индекс талии и бёдер» необходимо выбрать соответствующую секцию «Индекс Т/Б» в верхнем меню страницы прогресса. До первого внесения замеров подопечного будет отображаться графическое изображение талии и бёдер (различающееся для мужчин и женщин) в сером цвете, а также значок вопроса, указывающий на необходимость внесения данных.

Если замеры уже были внесены, рядом с изображением талии и бёдер появляется значение индекса, окрашенное в один из следующих цветов:

Зелёный — нормальные значения индекса;

Оранжевый — значения, требующие внимания;

Красный — значения, требующие особого внимания.

Также рядом с графическим изображением будут отображены текущие данные замеров. Под ними будет представлена динамика изменений индекса с указанием дат внесения данных. В нижней части экрана отображаются лучшие результаты индекса по месяцам, что позволяет провести сравнительный анализ.

## 9.6 Поиск подопечных

Для поиска подопечного можно использовать функцию поиска, доступную на главной странице подопечных. В верхней части экрана расположена иконка в виде лупы. Нажав на неё, откроется поле для ввода имени подопечного. При начале ввода поле подсвечивается зелёным цветом. Как только будет введено имя, на экране появится мини-карточка соответствующего подопечного.

Если по введённому запросу не удаётся найти подопечного, появится экран с сообщением, что подопечный не найден. В таком случае необходимо изменить запрос и попробовать снова.

Чтобы очистить поле ввода, достаточно нажать на крестик в правом углу поля. Для выхода из поиска подопечных нужно нажать на стрелку в левом верхнем углу экрана, чтобы вернуться к основному списку.

## 10. Заключение

В завершение, программа «Нутримания» предлагает уникальный набор инструментов для контроля питания и здоровья пользователей. С её помощью каждый может отслеживать свой рацион, контролировать физическое состояние и получать профессиональные рекомендации для достижения оптимальных результатов. Нутрициологи и специалисты ЗОЖ имеют возможность легко подключаться к учетным записям пользователей, предоставлять персонализированные советы и анализировать прогресс. Благодаря простоте интерфейса и функциональности, программа способствует улучшению качества жизни и формированию здоровых привычек.