

# Veiledning brukerverktøy – side 1

Med ny nettside får du også tilgang til våre nye brukerverktøy, utviklet for å gjøre metoden enda mer effektiv for deg! **Obs!** Det er helt frivillig om du vil bruke de nye verktøyene! Du kan fint fortsette som før og kun bruke nettbutikken 😊

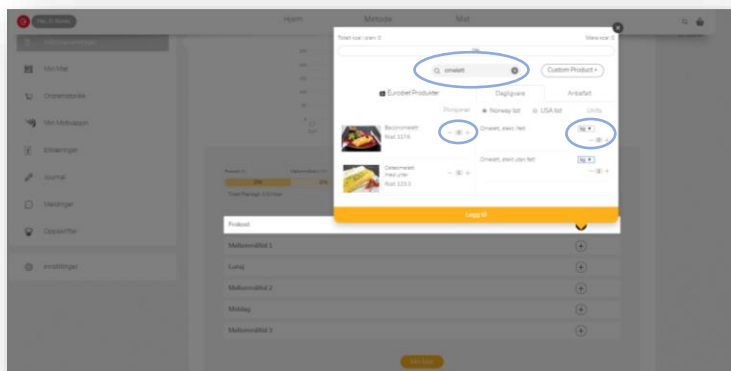
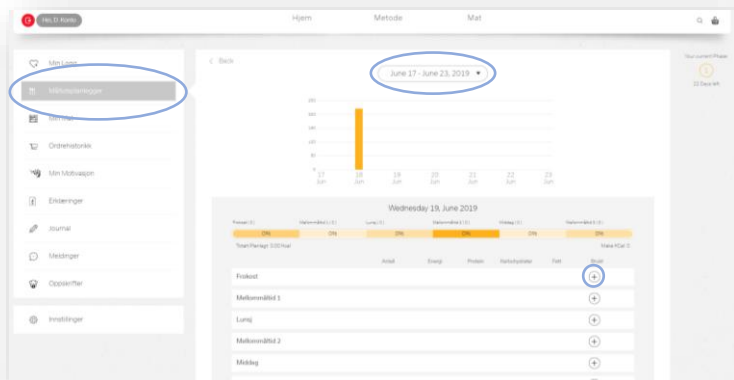
## Måltidsplanleggeren:

Planlegg dine måltider med matvarer fra dagligvare og Eurodiet nettbutikk. Gir oversikt over- og loggfører ditt næringsinntak.

Lager også handleliste for nødvendige dagligvarer - og foreslår bestilling av Eurodiet matvarer du mangler.

### Kom i gang med din planlegging:

Klikk «Måltidsplanlegger» og velg dato du skal planlegge. Klikk så på «+» for måltidet du vil legge inn:



Bruk søkefeltet for å finne frem til ønskede matvarer (Eurodiet og Dagligvarer):

Eurodiet Produkter: Velg ant. porsjoner (normalt 1) og trykk «Legg til». Du kan velge flere produkter samtidig.

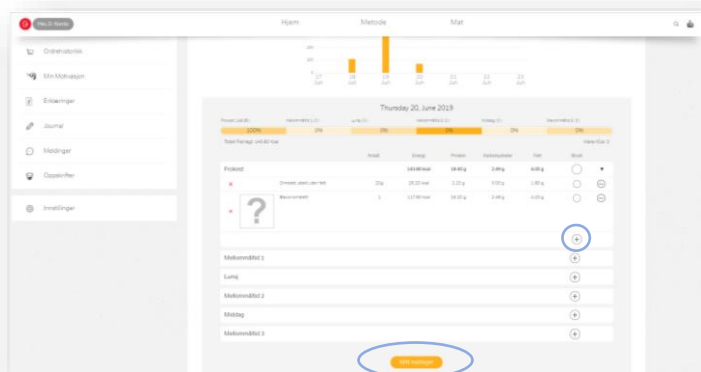
Dagligvarer: Velg enhet (kg eller gram) og antall (eks. 200 gram) og trykk «legg til».

Custom Product: Vil du legge til et produkt du ikke finner i dagligvare-databasen? Legg det inn selv her, så har du det til neste gang!

Trykk «+» i samme måltid igjen hvis du vil legge til flere produkter. Hvis ikke går du bare videre til neste måltid. Når du har planlagt alle dagens måltider kan du gå videre til neste dag, osv.

Klikk på «Mitt matlager» nederst på siden for forslag til innkjøp for alle planlagte måltider.

Etter hvert som «normalt» tidspunkt for måltidene passerer flyttes de automatisk fra «planleggeren» til «loggen» din (se egen veiledning lenger bak).

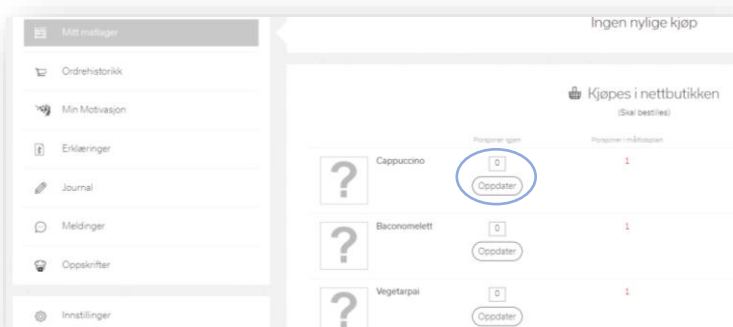
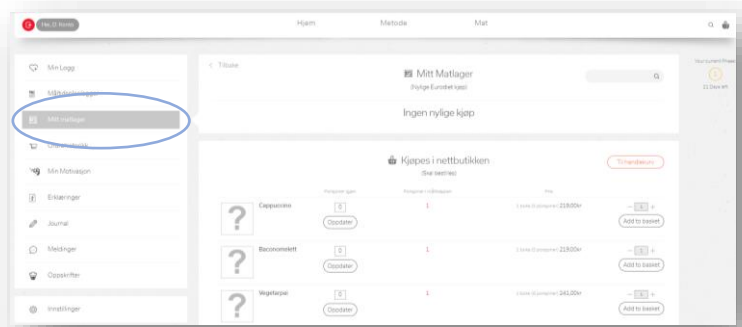


## Veiledning brukerverktøy - side 2

### Mitt matlager:

I «Mitt matlager» har oversikt over hva du har- og hva du trenger av matvarer til dine planlagte måltider:

**Handleliste Eurodiet:** Foreslår kjøp av produkter som du trenger til dine planlagte måltider. Hvis du vil kjøpe foreslåtte produkter velger du antall og trykker «legg i handlekurv».



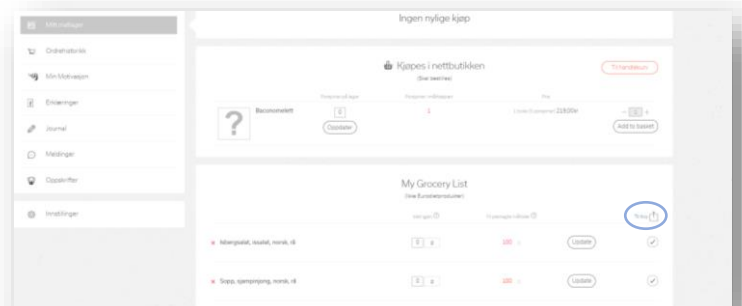
Systemet beregner hva du har igjen av ulike Eurodiet-produkter. Dette baseres på tidligere innkjøp og hva du har spist i måltidene fra måltidsplanleggeren.

Hvis beregnet lager er feil kan du lett oppdatere dette manuelt ved å legge inn korrekt antall porsjoner og trykke «oppdater».

Du får også forslag til handleliste for dagligvarer, som grønnsaker og andre matvarer du har lagt inn i dine planlagte måltider.

Klikk på «handlelisten» til høyre så får du handlelisten lastet ned i pdf-format 📄

Hvis vil fjerne noen produkter fra handlelisten kan du oppdatere at du har dette «på lager», eller huke av produktet helt til høyre før du laster ned.



## Veiledning brukerverktøy - side 3

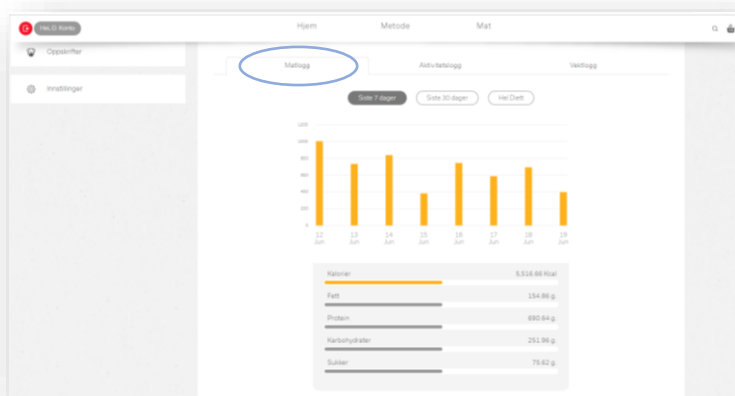
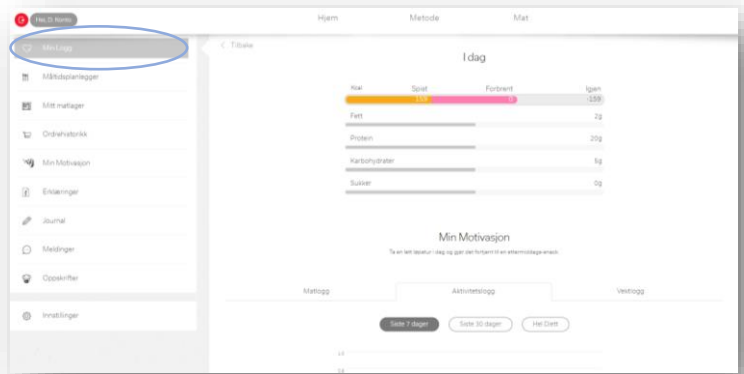
### Min logg:

I «Min logg» får du god oversikt over din utvikling siste uke, siste måned eller siden du begynte med Eurodiet.

Loggen er både motiverende og nyttig for deg så du kan følge med på, og forstå årsaken til din utvikling.

Din behandler vil også ha tilgang til loggen for å kunne gi deg enda bedre oppfølging.

Du kan loggføre næringsinntak (mat), forbrenning (aktivitet) og vekt (+kroppsmasse og BMI):



**Mat-logg** gir deg oversikt over hvor mye kalorier, fett, protein, karbohydrater og sukker du har inntatt pr. dag i perioden du måler.

Disse tallene hentes direkte fra måltidsplanleggeren. Her beregnes næringsinnholdet i alle måltidene du legger inn, og etter hvert som tidspunkt for måltidene passerer overføres dette automatisk inn i loggen.

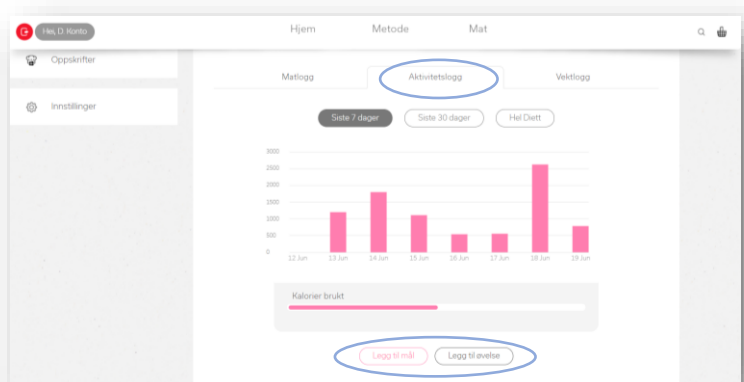
Et kjempefint og motiverende verktøy hvor du har full kontroll med ditt eget kosthold. Også nyttig for å få mest mulig ut av konsultasjonene med din behandler!

**Aktivitets-logg** gir deg oversikt over hvor mye kalorier du har forbrant pr. dag i perioden. Foreløpig må du legge dette inn selv gjennom valgene nederst på siden:

Legg til mål: Velg for å legge inn hvor mange kalorier du har forbrant direkte, hvis du vet dette fra f. eks. en pulsklokke.

Legg til aktivitet: Velg fra en internasjonal base som beregner forbrenning fra de fleste aktiviteter. Finn aktivitet - legg inn varighet og vekt – så beregnes din forbrenning.

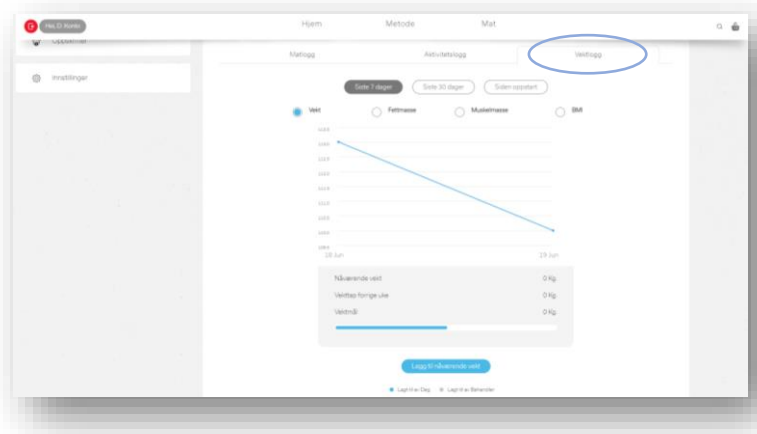
Når App'en lanseres kan du koble den direkte til ditt aktivitetsarmbånd for helautomatisk registrering.



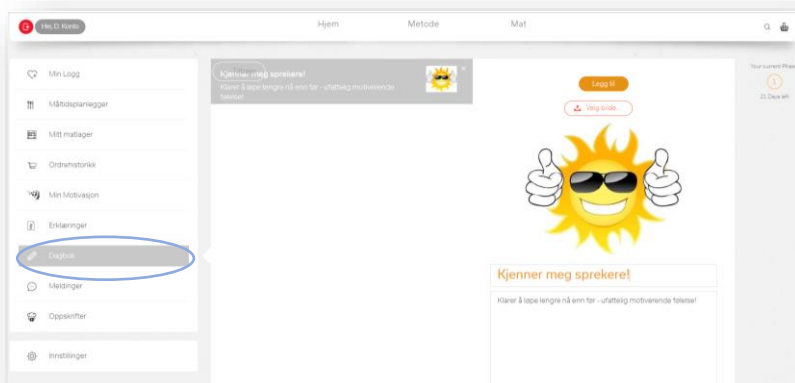
## Veiledning brukerverktøy - side 4

**Vekt-logg** viser utviklingen du har hatt i vekt, BMI, fettmasse og muskelmasse i valgt periode.

Du kan selv legge inn vekten din her så ofte du vil, avhengig av hvor finmasket utvikling du ønsker å se. Øvrig informasjon legges inn av behandleren din når du er til konsultasjon.



## Dagbok:



I **dagboken** kan du skrive ned egne refleksjoner og erfaringer, legge inn bilder som forklarer hvordan du har det underveis.

Motiverende å se tilbake på underveis og kanskje det kan være med på å inspirere andre?

Det er uansett viktig å ikke glemme hvordan det var – for det er litt av en reise du er på!

## «Min motivasjon»: Under utvikling

Verktøyet som ligger under menyvalget «Min motivasjon» er fortsatt under utvikling/testing.

Vi gleder oss til å kunne introdusere dette som ytterligere hjelp til riktig motivasjon og støtte til mentale endringsprosesser.

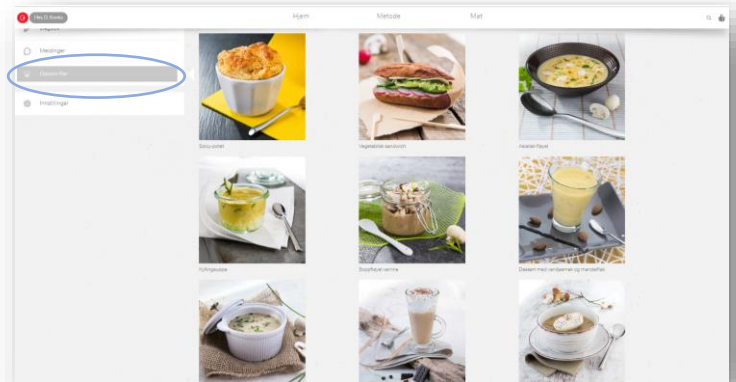
## Veiledning brukerverktøy - side 5

### Oppskrifter:

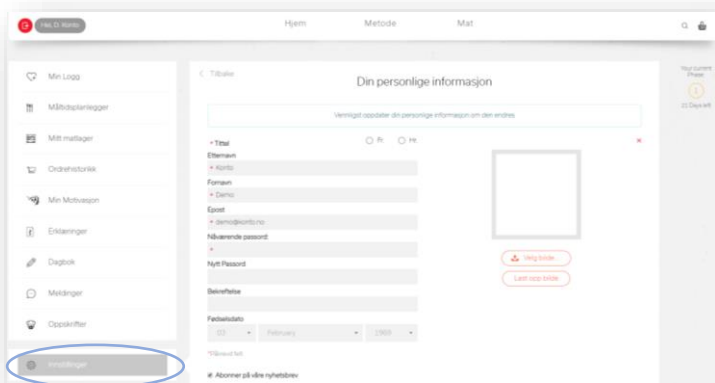
Under oppskrifter finner du mye god inspirasjon til å lage virkelig gode retter med Eurodiet-produktene!

Klikk på oppskriften så lastes den i en lesevennlig pdf, som du også kan skrive ut eller sende som e-post.

Vel bekomme!

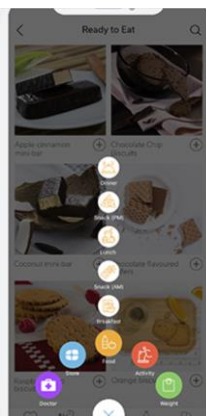


### Innstillinger:



Her kan du oppdatere din personlige informasjon, fornye ditt passord og laste opp bilde til din profil.

På denne siden vil du også kunne administrere ditt samtykke til å motta nyhetsbrev og til at dine data kan benyttes til statistiske formål i forskningsøyemed.



### Ny Eurodiet Mobil-App – kommer 2020!

Det ligger mye utvikling og testing bak vår nye nettsiden, som lanseres samtidig i en rekke land i Europa. Vi håper du er fornøyd med resultatet og ber samtidig om litt forståelse for evt. småfeil i startfasen, som vi vil utbedre fortløpende.

Vi gleder oss til vi kan introdusere vår nye mobil-App, som forventes rundt inngangen til 2020. Da kommer våre nye verktøy virkelig til sin rett, og nye funksjoner kommer til.