

in+out-O-mator

User Manual



As of: August 1, 2026

Version 1.13.0-2

Contents

Quick Start	5
Instalace aplikace	5
Co potřebuješ	5
Krok za krokem	5
Kontrolní seznam	6
Přeskočit onboarding	6
Jednoduchý režim a Pokročilý režim	6
Co bude dál?	6
Zaznamenávání tvých prvních událostí	7
Co je to Událost?	7
Onboarding: Nastavení ve 4 krocích	8
Zaznamenávání tvé první Události	9
Přeskočit Onboarding	9
Úprava Událostí	9
Kontrolní seznam	10
Nastavení tvého prvního Přehledu	11
Vytvoření Přehledu - Krok za Krokem	11
Optimalizace tvého Přehledu	12
Pokud něco vypadá špatně	12
Kontrolní seznam	12
☐ Základní nastavení je hotovo!	12
Používání více Přehledů	13
Dlaždice Cyklu	13
Přepínání mezi Přehledy	13
Přidání dalšího Přehledu	13
Use Cases	14
Případ použití: Sledování příznaků	14
Čeho můžeš dosáhnout	14
Návod: Sledování příznaků v 3 krocích	14
Doporučené počáteční parametry	15
Používání waypoints pro kontext	15
Tipy pro konzistentní sledování	15
Často kladené otázky	15
Případ použití: Sledování výživy	17
Čeho můžeš dosáhnout	17
Paretův princip pro sledování výživy	17
Návod: Sledování výživy v 3 krocích	17
Základní koncepty správy receptů	19
Zdroje údajů pro nutriční hodnoty	19
Tipy pro přesnější analýzu	20
Často kladené otázky	20
Případ použití: Vlastní sledování	21
Co můžeš sledovat	21
Návod: Vlastní sledování v 4 krocích	21
Sdílení vaší konfigurace	22
Pokročilé koncepty	22

Často kladené otázky	23
Configuration	24
⚙️ Konfigurace parametrů	24
Než začneš: 5 otázek	24
Vytvoření nového parametru	24
Úprava parametru	27
Přiřazení parametru na dashboard	27
Často kladené otázky	27
Připomenutí	27
📁 Skupiny parametrů	28
Proč skupiny parametrů?	28
Vytvoření nové skupiny parametrů	28
Přidání skupiny na dashboard	29
Úprava skupiny	29
Šablony z knihovny	29
Často kladené otázky	30
🔔 Připomínky dlaždic	31
Nastavení připomenutí	31
Možnosti plánování	31
Zpoždělé připomenutí	31
Sledování zmeškaných připomenutí	32
Spolehlivost: Boční tlačítko a tichost	32
Změna času alarmu	33
Profily zvonění	33
⚙️ Konfigurace dashboardu	34
Základy dashboardu	34
Vytvoření nového dashboardu	34
Pochopit zobrazení kapacity	35
Export a import dlaždic	36
Efektivní používání více dashboardů	37
Přepínání mezi dashboardy	37
Dashboard pro různá zařízení	37
Když se v aplikaci ztratíš	37
📋 Konfigurace receptů	38
Kdy je podrobný recept stojí za to?	38
3 typy receptů	38
Vytvoření nového receptu	38
Přidání složek	39
Varianty – Flexibilní složky	40
Rychlé zaznamenávání: Nedávno použité	40
Při zaznamenávání: Výběr varianty	41
Recept s mnoha složkami: Příklad těstoviny	41
Propojení BLS pro OFF produkty	41
Zpráva o výživě	42
Doplnění zástupce později	42
Často kladené otázky	42
📧 Zprávy a analytika	44
Otevření zpráv	44

6 typů zpráv	44
Vytvoření nové zprávy	45
Časové období a agregace	45
Správa zpráv	46
Zpráva o výživě v detailu	46
 Mezníky	47
Mezníky vs. parametry: Jaký je rozdíl?	47
K čemu jsou mezníky užitečné?	47
Typy mezníků	47
Zaznamenávání mezníku	48
Správa mezníků	48
Často kladené otázky	48
 Apple Health	50
Proč používat Apple Health?	50
Aktivace	50
Import příznaků z Apple Health	50
Synchronizace dat	51
Soukromí	51
 Připomenutí na léky	52
Zahájení	52
Tři typy zásobníků	52
Nastavení plánu užívání	52
Asistent plnění	53
Katalog léků	53
Potvrzení užívání	54
Často kladené otázky	55
Zpětné potvrzení zmeškaného užívání	55
Změny dávky	55
 Zálohování dat	56
Kde najít zálohování dat	56
Vytvoření zálohy	56
Obnovení zálohy	56
Kontrola integrity	56
Tipy	57
Export dat událostí jako CSV	57
Reference	58
 Knihovna šablon	58
Proč šablony?	58
Otevření knihovny šablon	58
Hledání šablony	58
Stažení šablony	59
Sdílení vlastních šablon	59
Přizpůsobení stažených šablon	60
Stav knihovny šablon	60
Často kladené otázky	60
 Komunitní Hub	61
Otevření Komunitního Hubu	61
Knihovna šablon	61

Ohodnot aplikaci	61
Párovací kód: Webové rozhraní	61
Trénink fotoanalýzy výživy (volitelné)	62
Zdroje údajů: BLS a Open Food Facts	63
Přehled	63
🔍 Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)	63
📦 Open Food Facts (OFF)	64
Propojení BLS pro OFF produkty	64
Důležité upozornění na přesnost	64
Často kladené otázky	65
Gesta a ovládání	66
Základní principy	66
Zobrazení a listy	66
Zavření listu	66
Zobrazení seznamu	67
Klepnutí (krátké)	67
Dlouhé stisku (držení)	67
Přejetí: Akce seznamu (vlevo a vpravo)	68
Smazání s potvrzením (Přejetí vlevo)	68
Úprava přes přejetí vpravo	69
Přepínání mezi dashboardy	69
Kontextová nabídka (Dlouhé stisku na položku seznamu)	69
Prvky v panelu nástrojů a navigace	70
Dashboard: Dvě gesta na jednu dlaždici	70
Rychlá reference: Nejdůležitější akce	70

Quick Start

Instalace aplikace

{{video: onboarding}}

Cíl: Připraveno za 5 minut.

Co potřebuješ

- iPhone se systémem **iOS 26 “Tahoe”** nebo novější
 - Internetové připojení
-

Krok za krokem

1. Nainstaluj in+out-O-mator → [Otevřít přímo v App Store](#)

Nebo ručně:

1. Na iPhoneu otevři **App Store**
2. Vyhledej **“in+out-O-mator”**
3. Klepni na **Získat** → Instalace

(Screenshot: screenshot-missing:01-welcome.png)

(Screenshot: screenshot-missing:02-tos.png)

(Screenshot: screenshot-missing:03-schwerpunkte.png)

2. Spuštění aplikace a výběr jazyka Klepni na ikonu aplikace. Uvidíš **Úvodní obrazovku** (Fig. 01-welcome) — vyber svůj jazyk a klepni na **Pokračovat**.

3. Podmínky používání Posuň se dolů na konec Podmínek používání (Fig. 02-tos), zaškrtni políčko a klepni na **Přijmout**.

4. Vyber svůj zájem Vyber, co chceš sledovat (Fig. 03-schwerpunkte) — např. Příznaky, Výživu a/nebo Ostatní. Je možné vybrat více možností.

(Screenshot: screenshot-missing:04-symptome.png)

(Screenshot: screenshot-missing:05-features.png)

(Screenshot: screenshot-missing:06-palette.png)

5. Vyber příznaky Rozviň kategorie a vyber své příznaky (Fig. 04-symptome). Až budeš hotov/a, klepni na **Vytvořit**.

6. Aktivuj funkce Vyber, které volitelné funkce chceš povolit (Fig. 05-features) — např. Orientační body nebo Komunální knihovnu.

7. Barevná paleta Vyber si barevnou paletu (*Fig. 06-palette*) — můžeš ji kdykoliv později změnit.

8. Hotovo — Tvůj Přehled Po onboarding se ocitnete přímo na svém Přehledu (*Fig. 07-onboarding-complete*).

(Screenshot: *screenshot-missing:07-onboarding-complete.png*)

Kontrolní seznam

- in+out-O-mator nainstalován z App Store
 - Jazyk vybrán, podmínky používání přijaty
 - Oblast zájmu, příznaky a funkce nakonfigurovány
 - Barevná paleta vybrána
 - Přehled otevřen
-

Přeskočit onboarding

Můžeš přeskočit průvodce nastavením a začít přímo s prázdným přehledem.

{{video: onboarding_skip}}

Jednoduchý režim a Pokročilý režim

Aplikace se spouští v **Jednoduchém režimu** ve výchozím nastavení — ideální pro začátek. Pokročilý režim si můžeš aktivovat kdykoli a odemknout všechny funkce.

{{video: einfacher_modus}}

{{video: erweiterter_modus}}

Co bude dál?

Tvůj Přehled je připraven. Nyní můžeš zaznamenat svou první událost.

Zaznamenávání tvých prvních událostí

{{video: erstes_ereignis}}

Cíl: Rozumíš tomu, jak onboarding funguje, a uložil/a jsi svou první událost.

Co je to Událost?

Událost je nejmenší jednotka v aplikaci:

Událost = Čas + Parametr + Hodnota

Příklady:

12.3.2026 14:05	Bolest hlavy	mírná
12.3.2026 19:30	Káva	250 ml
12.3.2026 23:10	Kvalita spánku	dobrá

Každá událost potřebuje **parametr** (co sleduješ) a **hodnotu** (jak tomu bylo).

Onboarding: Nastavení ve 4 krocích

Při prvním spuštění aplikace tě provede počátečním nastavením. Onboarding můžeš kdykoliv přeskočit a vyplnit věci později v Nastavení.

(Screenshot: screenshot-missing:01-welcome.png)

(Screenshot: screenshot-missing:03-schwerpunkte.png)

(Screenshot: screenshot-missing:04-symptome.png)

Krok 1: Vyber svůj zájem Vyber, co hlavně chceš sledovat. To ovlivní, jaké návrhy a možnosti se ti objeví v dalším kroku. (Fig. 03-schwerpunkte)

Zájem Hodí se mi, pokud...

Příznaky Chci sledovat své potíže, léky nebo celkový stav
a
zdraví

Výživa Chci pochopit, co jím

Ostatní Chci sledovat něco úplně individuálního

/

Vlastní

☐ Můžeš zvolit více oblastí zájmu najednou – výběr není exkluzivní.

(Screenshot: screenshot-missing:05-features.png)

(Screenshot: screenshot-missing:06-palette.png)

(Screenshot: screenshot-missing:07-onboarding-complete.png)

Krok 2: Povolení funkcí Rozhodni se, které volitelné oblasti chceš používat. Cokoli, co zde nepovolíš, se neztratí – později to můžeš přidat v Nastavení. (Fig. 05-features)

Funkce	Co dělá
Komunita	Sdílej a stahuj šablony s ostatními
Orientační body	Zaznamenávej životní události a kontextové značky
Analýza fotografie jídla	Zaznamenej jídla skrz fotku z kamery (Beta)
Apple Health	Synchronizuj data s aplikací Zdraví
Ostatní	Všechny parametry a skupiny nepřirazené výše – vždy dostupné jako záchytná kategorie

☐ Pokud jsi si vybral/a “Příznaky a zdraví” jako svůj zájem, je Apple Health předem vybrán automaticky.

Krok 3: Vyber Barevnou Paletu Vyber vzhled aplikace. To můžeš kdykoli změnit v Nastavení. (Fig. 06-palette)

Krok 4: Hotovo Aplikace vše nastaví a ty se ocitnete na přehledu. (Fig. 07-onboarding-complete)

Zaznamenávání tvé první Události

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-01-dashboard.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-02-erfassen.png)

Po onboardingu vidíš tvůj přehled. V závislosti na zvolené oblasti zájmu jsou parametry již připraveny. (Fig. schnellstart-01-dashboard)

Jak zaznamenat událost:

1. Klepni na dlaždici parametru na přehledu
2. Otevře se formulář pro zadání (Fig. schnellstart-02-erfassen)
3. Vlož hodnotu (posuvník, klepnutí, výběr – v závislosti na typu parametru)
4. Klepni na **“Uložit”**

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-03-gespeichert.png)

☐ To je všechno. Událost je uložena. (Fig. schnellstart-03-gespeichert) Později si můžeš nakonfigurovat dlaždici tak, aby zobrazovala hodnotu nebo miniaturní zprávy přímo.

Přeskočit Onboarding

Nemáš chuť na průvodce nastavením? Klepni na **“Přeskočit”** – jdeš rovnou na prázdný přehled.

Doporučené kroky rychlého startu poté:

1. Klepni na **Nastavení** (spodní lišta tabulátoru)
2. Otevři **Knihovnu šablon**
3. Stáhni si vhodnou šablonu – předpřipravené sady parametrů pro běžné případy použití

→ Více podrobností: Knihovna šablon

Úprava Událostí

Udělal/a jsi překlep nebo nastavil/a špatný čas?

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-04-historie.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-05-bearbeiten.png)

1. Otevři historii událostí dlouhým stisknutím dlaždice na přehledu (Fig. schnellstart-04-historie)
2. Klepni na událost (Fig. schnellstart-05-bearbeiten)
3. Změň hodnotu, čas nebo poznámku → **“Uložit”**

Kontrolní seznam

- Onboarding dokončen (nebo přeskočen)
 - Alespoň jeden parametr nastaven
 - První událost zaznamenána
-

Nastavení tvého prvního Přehledu

{{video: erstes_dashboard}}

Cíl: Osobní domovská stránka s tvými nejdůležitějšími parametry – pro rychlé jedním pohledem sledování.

Vytvoření Přehledu - Krok za Krokem

Poznámka: Pokud jsi prošel/a tokem Rychlý start, už uvidíš nabídku pro konfiguraci přehledu “Můj den”. Místo + **(Plus)** v levém horním rohu uvidíš ☉ v prvním řádku sekce náhledu.

1. Otevři Nastavení Klepni na dlaždici **Nastavení** se  ikonou ozubeného kola na **Přehledu**, nebo posuň doleva a klepni →  **Přehledy**

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-01-konfigurieren.png)

2. Vytvoř nový Přehled Klepni na + **(Plus)** v pravém horním rohu.

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-02-neues-dashboard-alert.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-03-leer.png)

3. Vyber Akce Vidiš seznam “**dostupných akcí**” – to jsou tvé nakonfigurované parametry a skupiny.

- Klepni na položku pro **aktivaci** (přesunout se do seznamu aktivních)
- Posuň aktivní položku **zprava doleva** pro deaktivaci

☐ Seznam zobrazuje jak jednotlivé  parametry a  skupiny. 🍷 Jídlo, Nápoje a 📍 Orientační body jsou vždy dostupné.

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-04a-kachel-essen-editor.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-04-kacheln-aktiv.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-04b-palette-sheet.png)

4. Vyber Rozložení Klepni na “**Rozložení**” pro nastavení vizuálního stylu:

Možnosti:

- ☐ Seznam → kompaktní zobrazení seznamu, barevné
- ▣ Dlaždice → 3, 4 nebo 5 dlaždic na řádek

- S dlaždicemi si můžeš zvětšit jednotlivé dlaždice – užitečné pro často používané parametry
- Simulovaný **mini-přehled** ti ukazuje náhled v reálném čase

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-05-layout-liste.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-07-layout-raster.png)

(Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-06-vorschau.png)

(Screenshot: *screenshot-missing:schnellstart-dashboard-06-morgenroutine-liste.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:schnellstart-dashboard-08-morgenroutine-raster.png*)

5. Dokončení Klepni na **“Hotovo”** – tvůj přehled se stává novou domovskou stránkou aplikace.

Optimalizace tvého Přehledu

Přeuspořádání dlaždic: Dlouhé stisknutí  ikony pro přetažení (3 čáry napravo) → přetáhni nahoru nebo dolů

Kontrola kapacity: Aplikace ti ukazuje, kolik dlaždic se vejde na obrazovku. Oranžový trojúhelník znamená: tato dlaždice se bude ořezávat → přeuspořádej.

Více přehledů: Můžeš vytvořit tolik přehledů, kolik chceš, pro různé kontexty (např. “Ranní rutina”, “Sport”, “Výživa”).

Pokud něco vypadá špatně

- **Ztracen/a v aplikaci?** Zavři aplikaci a restartuj ji – vždy se vrátíš na svůj přehled.
 - **Prázdný přehled?** Zkontroluj, zda máš nastaveny parametry → Parametry
-

Kontrolní seznam

- Přehled vytvořen
 - Alespoň 3 parametry přidány jako aktivní dlaždice
 - Rozložení vybráno (seznam nebo dlaždice)
 - První událost zaznamenána přes nový přehled
-

Základní nastavení je hotovo!

Nyní máš všechno, co potřebuješ, abys mohl/a začít. Další kroky závisí na tvém případě použití:

Používání více Přehledů

{{video: weiteres_dashboard}}

Můžeš vytvořit tolik přehledů, kolik chceš — a přepínat mezi nimi posouváním nebo klepnutím na dlaždici.

Dlaždice Cyklu

(Screenshot: *screenshot-missing:schnellstart-weiteres-dashboard-01-morgenroutine.png*)

Jakmile máš více než jeden přehled, automaticky se na tvém hlavním přehledu zobrazí **Dlaždice Cyklu** (Fig. *schnellstart-weiteres-dashboard-01-morgenroutine*). Zobrazuje název dalšího přehledu — klepni na něj pro přepnutí.

Přepínání mezi Přehledy

(Screenshot: *screenshot-missing:schnellstart-weiteres-dashboard-02-settings.png*)

Klepnutím: Klepni na Dlaždici Cyklu — další přehled se stane aktivním (Fig. *schnellstart-weiteres-dashboard-02-settings*).

(Screenshot: *screenshot-missing:schnellstart-weiteres-dashboard-03-zurueck.png*)

Posouváním: Posuň doleva nebo doprava na přehledu (Fig. *schnellstart-weiteres-dashboard-03-zurueck*) pro přímou navigaci mezi všemi tvými přehledy.

Přidání dalšího Přehledu

Pokud ještě nemáš druhý přehled: v **Nastavení** → **Přehled** můžeš přidat tolik přehledů, kolik chceš — přesně jak je popsáno v [Nastavení tvého prvního Přehledu](#).

→ **Zpět na Přehled**

Use Cases

Příklad použití: Sledování příznaků

Pro tebe pokud: Chceš sledovat zdravotní příznaky, wellbeing či fyzické stavy – a zjistit, jaké faktory je ovlivňují.

Čas potřebný: ~5 minut na začátek, pak ~30 sekund na položku

Čeho můžeš dosáhnout

Týden 1: Sbírání dat (bolesti hlavy, spánek, nálada, ...)

Týden 2: Rozpoznávání prvních vzorů

Týden 4: Vidění možných korelací

Příklad: Sleduješ bolesti hlavy a kvalitu spánku. Po 2 týdnech si všimneš: v dnech s méně než 6 hodinami spánku se bolesti hlavy vyskytují frequent.

Návod: Sledování příznaků v 3 krocích

Krok 1: Začni ihned (5 minut) Použij **tok onboarding** s příznaky z Apple Health:

1. Spust' aplikaci → Zobrazí se obrazovka onboarding
2. Rozbalte kategorii (např. "Neurologické")
3. Vyber příznaky (např. Bolest hlavy, Migréna)
4. Klikni **"Vytvořit"**

Výsledek: Dashboard s tvými příznaky. Můžeš hned začít.

□ **Tip:** Začni s maximálně 5–7 příznaky. Méně je víc – lépe sledovat několik důsledně než mnoho nepravidelně.

Krok 2: Konfigurace dashboardu (10 minut) Dashboard je dostačující čistě pro zadávání dat. Při analýze ho můžeš rozšířit:

→ [Návod: Nastavení dashboardu](#)

Krok 3: Upřesni parametry (volitelné, 15–30 minut) Pokud chceš jít hlouběji, můžeš přizpůsobit své parametry:

- Definuj **škálu hodnocení**: Co pro tebe znamená "lehké" vs. "těžké"?
- Nastav **rozsah hodnot** (např. škála bolesti 1–10)
- Přidej **více parametrů** (nálada, energie, hodiny spánku)

→ Návod: Konfigurace parametrů

Doporučené počáteční parametry

Tato kombinace často přináší nejpodobnější korelace:

Parametr	Typ	Hodnoty
Bolest hlavy	Škála	žádná / lehké / střední / těžké
Kvalita spánku	Škála	špatná / průměrná / dobrá / velmi dobrá
Hodiny spánku	Číslo	0–12
Nálada	Škála	velmi špatná → velmi dobrá
Energie	Škála	vyčerpáno → plný energie
Stres	Škála	uvolněno → velmi vystresováno

☐ Nemusíš je vytvářet ručně – vyhledej v Knihovně šablon hotové konfigurace.

Používání waypoints pro kontext

Zvláštní události, které mohou ovlivnit tvá data, lze označit jako 📍 waypoints:

- “Začal antibiotika” / “Skončil antibiotika”
- “Na dovolené – menší stres”
- “Zkousím nový lék”

Tyto značky ti pomohou vysvětlit odlehle hodnoty v datech později.

→ Nastavení waypoints

Tipy pro konzistentní sledování

- **Pevné časy pomáhají:** ráno při probuzení + večer před spaním
- **Není třeba dokonalost** – nehomogenní data jsou lepší než žádná data
- **Bud' upřímný** – subjektivní posouzení jsou záměrně součástí návrhu
- **Upravuj časová razítka** – zapomněl jsi se log'ovat večer? Žádný problém, čas lze později upravit

Často kladené otázky

Mohu později změnit škálu hodnocení? Ano. Změny parametrů ovlivňují pouze interpretaci – tvá data o událostech zůstávají nedotčena.

Mohu importovat data z Apple Health? Přímá výměna dat s Apple Health je stále ve vývoji (bude v budoucí aktualizaci).

Kolik dat potřebuji pro smysluplnou analýzu? Obecně: nejméně 2 týdny konzistentního sledování pro první vzory, 4–8 týdnů pro spolehlivější korelace.

→ **Zpět na přehled** | **Sledování výživy** | **Vlastní sledování**

Příklad použití: Sledování výživy

Pro tebe pokud: Chceš pochopit, co jíš – a jak tvá výživa ovlivňuje tvé well-being.

Čas potřebný: 15–30 minut na nastavení, pak ~1 minuta na jídlo

Čeho můžeš dosáhnout

Makro úroveň: Kalorie, tuk, sacharidy, protein
Mikro úroveň: Vitamíny, minerály, aminokyseliny (přes BLS)
Korelace: Výživa ↔ energie, spánek, příznaky

Příklad: Sleduješ kofein a kvalitu spánku. Po 3 týdnech si všimneš: káva po 14:00 koreluje s horší kvalitou spánku.

Paretův princip pro sledování výživy

80 % přínosů s 20 % úsilí.

Nemusíš definovat každé jídlo podrobně. Zaměř se na 20 % potravin a nápojů, které tvoří 80 % tvé stravy.

Typický přístup:

- ☐ Definuj podrobně: denní jídla, pravidelné svačiny
 - ☐ Použij jako zástupný symbol: restaurace, výjimky
 - ☐ Není potřeba: každý detail jednorázové návštěvy restaurace
-

Návod: Sledování výživy v 3 krocích

Krok 1: Začni ihned - Použij zástupné symboly (5 minut) Můžeš hned začít zaznamenávat potraviny a nápoje, **dříve než** definuješ jakékoli recepty:

1. Otevři dashboard
2. Klikni **🍴 Jídlo** nebo **🍹 Nápoje**
3. Zadej název (např. “Pasta Funghi”)
4. Vytvoř jako **👤 zástupný symbol**
5. Zadej počet porcí → Uložit

☐ Zástupné symboly můžeš doplnit později, až budou mít více času nebo obal po ruce.

Krok 2: Definuj své klíčové recepty (15–30 minut) Pro tvá nejčastější jídla se vyplatí jít do detailů:

→ Návod: Vytvoř recepty

Rychlý start přes skener čárových kódů: 1. Klikni **+** → Ikona čárového kódu 2. Naskenuj obal 3. Otevři Food Facts (OFF) – produkt najde automaticky 4. Přidej detaily porce → Hotovo

Krok 3: Použij analytiku (pokročilé) Jakmile máš dostatek dat: - Týdenní zpráva: přehled makra (tuk, cukr, protein, ...) - Mikro analýza: vitamíny, minerály (vyžaduje recepty propojené s BLS) - Korelace: výživa ↔ tvé vlastní příznaky / wellbeing

Základní koncepty správy receptů

¶ **Recept** Recept popisuje potravinu nebo nápoj s jeho složkami a množstvím. Může být jednoduchý (jeden záznam BLS) nebo složitý (vlastně definované složky).

Ⓢ **Zástupný symbol** Recept bez složek – jen název. Vhodný pro spontánní položky. Nestačí pro nutriční analýzu, ale je lepší než žádný záznam.

⊕ **Varianta** Skupina vzájemně zaměnitelných složek, z nichž si vybereš při zaznamenávání.

Příklad: Káva s mlékem

Složky: káva (mletá), voda

+ Varianta "Mléko": Plné mléko | Mléko ze žita | Sójové mléko | (nic)

To ti umožňuje vytvořit jeden recept a při každodenním zaznamenávání mít stále flexibilitu.

Zdroje údajů pro nutriční hodnoty

Aplikace používá dvě databáze:

Databáze	Silné stránky	Slabé stránky
BLS (Německá databáze složení potravin)	Velmi podrobná (mikronutrienty)	Hlavně základní potraviny
Open Food Facts	Balené produkty, skener čárových kódů	Deklarace často neúplná

→ Více detailů: [Vysvětlené zdroje dat](#)

OFF-BLS propojení Aplikace obsahuje rostoucí **balíček mapování**: Přes 1 000 kategorií produktů OFF je automaticky propojeno s odpovídajícími záznamy BLS. To znamená, že mnoho naskenovaných produktů ti hned dá úplné údaje o mikronutrientech – bez toho, abys musel hledat a přiřazovat položky BLS sám. Balíček se rozšiřuje s aktualizacemi aplikace a používá data z Wikidaty pro automatické obohacení.

Aditiva (čísla E) Složky v produktech OFF, které obsahují aditiva (např. E330, E415), jsou v seznamu složek zobrazeny se svým anglickým názvem – takže okamžitě vidíš, že "E330" představuje kyselinu citronovou a "E415" xanthanovu katedi. Lokalizace probíhá automaticky bez připojení k internetu.

Pokročilé vyhledávání Při vyhledávání produktů OFF můžeš kombinovat více hledaných výrazů s **středníkem**:

Příklad: "rajče; bio; kousky"

→ najde pouze produkty obsahující všechny tři výrazy

To je obzvláště užitečné, když jediný výraz vrátí příliš mnoho výsledků.

Tipy pro přesnější analýzu

- **Velikosti porcí** – upřesni je při definování receptů
- **Propojení BLS** pro produkty OFF kde je to možné – mnohé jsou již automaticky propojeny
- **Zaznamenávej pravidelně** – nehomogenní data zkreslují týdenní průměry
- **Použij varianty** ke zjednodušení zadávání

□ Nutriční analýzy jsou aproximace. Pro lékařskou dietní terapii se vždy porad s lékařem.

Často kladené otázky

Mohu vytvářet recepty z jiných receptů? Ano. Složky mohou být samy receptem – například “Bolognese” může obsahovat “Rajčatový sauce” a “Mletý hovězí” jako složky.

Co když produkt není nalezen v OFF nebo BLS? Můžeš ho přidat ručně jako recept s vlastními nutričními hodnotami (z obalu).

Jak často je databáze OFF dotazována? Nanejvýš jednou za 10 sekund (podle pokynů Open Food Facts). Přesýpací hodiny ukazují čekací dobu.

→ [Zpět na přehled](#) | [Sledování příznaků](#) | [Konfigurace receptů](#)

Příklad použití: Vlastní sledování

{{video: blutdruck_showcase}}

Pro tebe pokud: Chceš sledovat vlastní kategorie, které žádný standardní nástroj nepokrývá – nebo pokud chceš mít plnou kontrolu nad svou konfigurací.

Čas potřebný: 30–60 minut na nastavení (v závislosti na složitosti)

Co můžeš sledovat

Aplikace záměrně **nemá pevný fokus**. Cokoli, co lze popsat jako událost s časovou značkou a hodnotou, lze sledovat:

Příklady:

Práce: Soustředění (1–10), hodiny zaměřené práce
 Sport: Typ tréninku, intenzita, trvání
 Prostředí: Úroveň hluku (lehký/středně těžký/těžký)
 Sociální: Sociální energie, interakce (vycerpáno → nabitý)
 Kreativita: Produktivita, flow stav
 Domov: Teplota ložnice, vlhkost

Návod: Vlastní sledování v 4 krocích

Krok 1: Rozmysli si koncept (10 minut) Než začneš konfigurovat, ujasni si:

Co chci měřit? - Buď specifický: “Intenzita bolesti dolního zad” místo jen “bolest”

Který datový typ se hodí?

Typ	Kdy použít	Příklad
Škála (text)	Subjektivní posouzení	lehké / střední / těžké
Celé číslo	Spočitatelné hodnoty	počet káviček, hodiny spánku
Desetinné číslo	Měřitelná množství	tělesná hmotnost, krevní tlak
Volný text	Poznámky, popisy	sny, myšlenky

Co znamenají hodnoty? Měla by analýza vědět, zda je vyšší hodnota “lepší” nebo “horší”? - Škála bolesti: vyšší = horší → definuj normální rozsah - Hodiny spánku: 7–9 hodin = optimální → normální rozsah od 7 do 9

Krok 2: Vytvoř parametry (15–20 minut) → Úplné pokyny: Konfigurace parametrů

Rychlý průvodce: 1. ⚙ Nastavení → ⚙ Parametry → + (Plus) 2. Vyber ikonu, zadej název, vyber typ 3. Volitelně: nastav rozsah hodnot a systém hodnocení 4. Vyber kontrolu UI a vyzkoušej v živém náhledu 5. Klikni “Hotovo”

Krok 3: Seskupi parametry (volitelné, 10 minut) Pokud chceš zaznamenávat více souvisejících parametrů najednou:

→ Pokyny: Skupiny parametrů

Příklad skupiny krevního tlaku:

Skupina "Krevní tlak"

- └─ Systolický (Celé číslo, 60–200)
- └─ Diastolický (Celé číslo, 40–130)
- └─ Puls (Celé číslo, 40–200)

→ Jeden klik = zadej všechny tři hodnoty najednou

Krok 4: Navrhni dashboard (10 minut) → Pokyny: [Nastavení dashboardu](#)

Doporučení pro vlastní sledovače: - Často používané parametry: **velké dlaždice** nahoře
- Zřídka používané: **malé dlaždice** dole nebo druhý dashboard - Více dashboardů pro různé kontexty (ráno, večer, sport)

Sdílení vaší konfigurace

Pokud jsi vytvořil skvělou konfiguraci, můžeš ji sdílet s ostatními:

→ Knihovna šablon – Sdílej vlastní šablony

Pokročilé koncepty

Pochopení systému hodnocení Aplikace může detekovat možné korelace mezi parametry. Smysluplné **hodnocení** hodnot je povinné:

Škála hodnocení: -100 % (špatné/červené) → 0 % (neutrální/žluté) → +100 % (dobré/zelené)

Příklad spánku:

- < 5 hodin → červené (-100 %)
- 5–6 hodin → oranžové (-50 %)
- 7–9 hodin → zelené (+100 %)
- > 9 hodin → žluté (0 %) ← příliš mnoho spánku je neutrální, ne pozitivní

□ Hodnocení lze později kdykoli změnit. Mění se pouze interpretace – nezpracovaná data jsou vždy zachována.

Oddíly ve skupinách parametrů U složitých skupin můžeš vizuálně rozdělit parametry do **oddílů**:

Skupina "Ranní kontrola"

— TĚLO —

Kvalita spánku | Energie | Bolest

— MYSL —

Nálada | Stres | Motivace

Často kladené otázky

Mohu později přejmenovat parametry? Ano. Přejmenování změní pouze název, ne uložené události.

Co se stane se starými daty, pokud změním rozsah hodnot? Události zůstanou nezměněny. Pouze analýza/hodnocení se přepočítá.

Mohu smazat parametry? Ano, ale všechna přidružená data o událostech budou ztracena. Lepší je deaktivovat než smazat.

→ [Zpět na přehled](#) | [Konfigurace parametrů](#) | [Skupiny parametrů](#)

Configuration

Konfigurace parametrů

```
{ {video: konfigurace_parameter} }
```

Co je parametr? Popisuje, co chceš sledovat – a jak by měly být hodnoty interpretovány pro analýzu.

Než začneš: 5 otázek

Vyhrad' si chvíli, abys odpověděl na tyto otázky pro svůj nový parametr:

1. **Co přesně měřím?** (Buď konkrétní: “Intenzita bolesti hlavy” místo jen “bolest”)
2. **Jaký typ dat se hodí?** (Číslo, text, škála, ...)
3. **Je nějaký rozumný rozsah hodnot?** (např. 1–10, 36–42°C)
4. **Co znamená vysoká/nízká hodnota?** (Lépe? Hůř? Neutrálně?)
5. **Jak chci hodnotu zadat?** (Posuvník, rozbalovací seznam, textový vstup, ...)

☐ Parametry se dají později upravit. Tak či onak si úspora času vezmi několik minut na plánování.

Vytvoření nového parametru

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-01-einstellungen.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-02-modus.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-03-liste.png*)

Krok 1: Navigace **Nastavení** → **Parametry** → + (Plus, vpravo nahoře)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-04-schritt1.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-05-icon.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-06-typ.png*)

Krok 2: Vyber ikonu Klikni na pole ikony → Q vyhledej vhodný termín → klikni na ikonu.

Krok 3: Zadej název a typ

Nastavení	Vyznam	Příklad
Název	Jak se parametr jmenuje	“Bolest hlavy”
Typ	Druh hodnot	Celé číslo

Dostupné typy:

Typ	Popis	Příklady
Celé číslo	Celá čísla	Hodiny spánku, počet kávé
Desetinné číslo	Čísla s desetinnou čárkou	Tělesná hmotnost, krevní tlak
Textová hodnota	Pevný výběr textových možností	lehký / střední / závažný
Volný text	Volný textový vstup	Deník snů, poznámky

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-07-wertebereich.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-08-bewertung.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-09-bewertung-ausgewaehlt.png*)

Krok 4: Nastav rozsah hodnot (volitelně, jen číselné typy) Můžeš definovat minimální a maximální hodnotu. Toto:

- Omezuje vstup na smysluplné hodnoty
- Nastavuje hranice škály hodnocení

Hodnoty mimo rozsah se stále uloží, ale je přiřazena k hraničnímu hodnocení.

Krok 5: Nastav schéma hodnocení Aby aplikace mohla detekovat korelace, musí vědět, zda je hodnota “dobrá” nebo “špatná”.

Škála hodnocení jde od -100% do +100%:

-100%  0%  +100%
červená (špatné) žlutá (neutrální) zelená (dobré)

Dostupné vzory (příklady):

Vzor	Popis	Případ použití
Normální rozsah	Střední rozsah je “dobrý”, všechno mimo je horší	Krevní tlak, teplota
Vyšší je lepší	Čím větší hodnota, tím zelenější	Hodiny spánku (do maxima)
Nížší je lepší	Čím menší hodnota, tím zelenější	Bolestivá škála
Jednotný	Všechny hodnoty neutrální (bez hodnocení)	Když chceš jen sbírat data

Příklad: Krevní tlak (systolický):

Normální rozsah: 100–129 → zelená

< 100: stále více červená (příliš nízko)

> 129: stále více červená (příliš vysoko)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-parameter-10-eingabe.png*)

Krok 6: Vyber ovládání vstupu Definuj, jak zadáš hodnotu během sledování:

Ovládání	Nejlepší pro
Posuvník	Číselné rozsahy, rychlé posouzení
Krokový přidavač (+/-)	Počítané hodnoty (počet kávé, sklenic)
Rozbalovací seznam / Výběr	Textové hodnoty s pevným seznamem
Textový vstup	Volný text
Textový krokový přidavač	Textové hodnoty v pevné sekvenci

☐ **Živý náhled** ti okamžitě ukazuje, jak bude vstup vypadat – vyzkoušej různé možnosti!

Krok 7: Dokončení Klikni na **“Hotovo”** → dostaneš potvrzení a vrátíš se do seznamu nastavení.

Úprava parametru

Klikni na položku v seznamu parametrů → změň nastavení → **“Hotovo”**.

☐ **Důležité:** Pokud změníš hodnocení, analýza se přepočítá s novým nastavením. Data samotných událostí zůstanou netknutá.

Přiřazení parametru na dashboard

Parametr sám sebou nedělá nic – musí být aktivován na dashboardu:

→ Konfigurace dashboardu

Často kladené otázky

Kolik parametrů bych měl vytvořit? Začni s 5–10. Příliš mnoho parametrů najednou → méně konzistentní sledování.

Mohu importovat parametry z knihovny šablon? Ano – přes knihovnu šablon si můžeš stáhnout hotové ☐ skupiny parametrů (včetně jejich parametrů). → Knihovna šablon

Mohu smazat parametr? Ano, ale všechna související data událostí se ztratí. Pokud ho chceš jen skrýt, deaktivuj ho na dashboardu místo smazání.

Připomenutí

Každý parametr si může mít alarm připomenutí. Nejrychlejší metoda: **dlouhé podržení** parametru v seznamu → **“Připomenutí”**.

→ Všechny detaily o rozvrhech, přespání a spolehlivosti: **Připomenutí na dlaždice**

Skupiny parametrů

{{video: konfiguration_parameter_gruppen}}

Co je skupina parametrů? Kombinuje více parametrů do sdíleného formuláře – takže zaznamenáš více hodnot **jedním kliknutím** na dashboard.

Proč skupiny parametrů?

Bez skupiny: Klikni Krevní tlak → zadej hodnotu → Ulož
Klikni Puls → zadej hodnotu → Ulož
Klikni Nálada → zadej hodnotu → Ulož
→ 3 samostatné akce

Se skupinou: Klikni "Ranní check-in" → 1 formulář se všemi 3 poli → Ulož
→ 1 akce

Typické případy použití: - Krevní tlak: Systolický + diastolický + puls - Ranní check-in: Kvalita spánku + energie + nálada - Doplněk k jídlu: Hlad před jídlem + sytost po

Vytvoření nové skupiny parametrů

Krok 1: Navigace  **Nastavení** →  **Skupiny parametrů** → + **(Plus)**

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-gruppen-01-liste-leer.png*)

Krok 2: Vyber ikonu a název Vyber vhodnou ikonu a dej skupině smysluplný název.

☐ Název se zobrazuje na dlaždici dashboardu – měj ho krátký a jasný: “Krevní tlak”, “Ráno”, “Sport”.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-gruppen-02-editor-leer.png*)

Krok 3: Vyber parametry Vidíš seznam všech dostupných parametrů (které si předtím vytvořil).

- Klikni na parametr a **přidej ho do skupiny**
- Objeví se v seznamu “aktivní parametry”
- Pořadí v seznamu = pořadí ve vstupním formuláři

☐ **Předpoklad:** Parametry už musí existovat. Pokud ne: → Vytvoř parametry

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-gruppen-03-editor-parameter.png*)

Krok 4: Přidej sekce (volitelně) U skupin s mnoha parametry si můžeš vložit vizuální sekce:

1. Klikni na **ikonu přidání sekce** v seznamu aktivních parametrů
2. Volitelně zadej nadpis sekce (např. “Tělo”, “Mysl”)
3. Uspořádej parametry v sekcích přetahováním

Před / Po:

Bez sekcí:	Se sekcemi:
Kvalita spánku	— TĚLO —
Energie	Kvalita spánku
Nálada	Energie
Stres	— MYSL —
Koncentrace	Nálada
	Stres
	Koncentrace

Krok 5: Dokončení Klikni na **“Hotovo”** nebo se vrať – skupina se uloží.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-gruppen-04-liste-gruppe.png*)

Přidání skupiny na dashboard

Po vytvoření skupiny ji musíš ještě přiřadit na dashboard:

1. ⚙ Nastavení → 🗄 Dashboards → vyber dashboard
2. Najdi skupinu v seznamu “dostupných akcí”
3. Klikni na ni → přidá se do aktivních dlaždic

→ Více detailů: Konfigurace dashboardu

Úprava skupiny

Klikni na skupinu v seznamu skupin parametrů → uprav nastavení.

V každém čase si můžeš: - Přidat nové parametry - Odebrat parametry (data událostí těch parametrů se zachová) - Změnit pořadí - Přejmenovat nebo smazat sekce

Šablony z knihovny

Místo vytváření skupin parametrů ručně si můžeš stáhnout hotové konfigurace z komunity:

→ Knihovna šablon

☐ Stažené skupiny si můžeš po importu stále upravit.

Často kladené otázky

Může být parametr ve více skupinách? Ano. Parametr se dá použít v libovolném počtu skupin. Všechny události skončí v jednom datovém fondu.

Mohu mít jeden parametr na dashboardu vedle skupiny? Ano. Příklad: Puls je součástí skupiny Krevní tlak, ale může existovat i jako samostatná dlaždice na dashboardu – pro situace, kdy chceš jen rychle změřit puls.

Kolik parametrů na skupinu je rozumné? 3–6 je ideální. Více než 8 dělá formulář těžkopádným.

Dlaždice skupiny si mohou mít alarm připomenutí – přímo z dlaždice nebo přes editor dashboardu. → **Připomenutí na dlaždice**

🔔 Připomínky dlaždic

```
{video: konfiguration_erinnerungen}}
```

Co je to? Každá dlaždice parametru nebo skupiny na dashboardu může mít alarm připomenutí. Připomenutí se rozezná v nastaveném čase a otevře formulář vstupu přímo – i ze zamčené obrazovky.

Nastavení připomenutí

Máš tři způsoby, jak otevřít nastavení alarmu dlaždice:

Způsob 1 - přes editor dashboardu: 1. Klikni na dlaždici v editoru dashboardu → **“Připomenutí”** 2. Nastav čas a opakování (denně, pracovní dny, každých N dní, ...) 3. **“Aktivovat”** → alarm je aktivní

Způsob 2 - z dlaždice samotné: Klikni na dlaždici parametru nebo skupiny na dashboardu → klikni na **ikonu budíku** vpravo nahoře v zobrazení historie. Tímto způsobem se dostaneš do nastavení alarmu bez procházení editorem.

Způsob 3 - ze seznamu parametrů: Dlouhé podržení parametru v seznamu parametrů → klikni na **“Připomenutí”** v kontextní nabídce. Není potřeba editor dashboardu.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-erinnerung-01-leer.png*)

Možnosti plánování

Možnost	Popis
Denně	Každý den ve stejný čas
Pracovní dny	Volně vybíratelné dny v týdnu
Každých N dní	Rytmičtý, např. každý 3. den

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-erinnerung-02-alarm-konfiguriert.png*)

Zpoždělé připomenutí

Vedle pevného rozvrhu je tu druhý, doplňující typ připomenutí: **“Připomenout při zpožděnému vstupu”**. Najdeš ho v nastavení alarmu každé dlaždice v oddílu se stejným názvem.

Co to dělá Vybereš si period – například 3 dny. Pokud jsi pro tento parametr neudělal záznam během tohoto období, dostaneš jemné upozornění příště, když otevřeš aplikaci:

“Žádný záznam za poslední 3 dny”

Výběr období

Nastavení	Kdy budeš připomenut
Vypnuto	Nikdy (výchozí)
Dnes (24 h)	Pokud dnes nebyl žádný záznam
2 dny	Pokud byl poslední záznam před více než 2 dny
3 dny	... před více než 3 dny
1 týden	... před více než 7 dny
2 týdny	... před více než 14 dny

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-erinnerung-03-catchup.png*)

Jak se liší od alarmu Alarm se rozezní v pevně nastaveném čase – i když je telefon zamčený (AlarmKit).

Zpoždělé připomenutí je tiché upozornění, které se objeví, když otevřeš aplikaci a uplynulo časové okno. Nerozezní se na zamčené obrazovce a neprobudí tě. Navrženo jako jemná kontrola pro parametry, které nesleduješ denně, ale chceš je sledovat pravidelně – např. hmotnost, trend nálady, týdenní zpráva.

□ Aby se aplikace nezobrazovala se stejnou zprávou pokaždé, když ji otevřeš, zpoždělé připomenutí se zobrazuje maximálně jednou za 6 hodin. Jakmile uděláš záznam, okres se resetuje.

Sledování zmeškaných připomenutí

Pokud bylo připomenutí zmešleno (telefon v tichém režimu, aplikace není otevřena), při dalším spuštění aplikace se objeví nápověda:

“Nezaznamenal jsi si Bolest hlavy dnes ráno – chceš to teď udělat?”

Pak si můžeš hodnotu zaznamenat zpětně se správným časem nebo zavřít nápovědu.

Spolehlivost: Boční tlačítko a tichost

Připomenutí používají iOS **AlarmKit** – zvonění spolehlivě i když je vypnut režim Nerušit a zařízení je zcela zamčené.

Pokud vypneš upozornění **bočním tlačítkem**, aplikace nepřijme žádný signál. Dva bezpečnostní mechanismy zajistí, že budeš stále připomenut:

Okamžitý záchranný alarm: Jakmile se alarm přestane rozezívat, aplikace okamžitě naplánuje další alarm v nakonfigurovaném intervalu přezvoňování (výchozí: 60 sekund). Ani to se rozezní na pozadí.

Záložní alarmy podle plánu přespení: Navíc jsou alarmy plánovány dopředu v intervalu přespaní po plánovaném čase připomenutí, dokud se neobjeví příští běžný alarm.

V obou případech: - Jakmile **potvrdíš** nebo **si vezmeš spánek**, všechny zbývající připomínky se automaticky zruší - Když **přeskočíš**, zůstávají aktivní – budeš dále připomínán

Změna času alarmu

Pokud změníš čas existujícího alarmu, alarm se automaticky přeplácne, až se aplikace vrátí do popředí. Starý čas se zcela zahazuje – nemusíš nic dělat.

Profily zvonění

Každý alarm slot se dá přiřadit **profil zvonění** – určuje, jak vytrvalě se alarm rozezní. Výběr profilu najdeš v nastavení alarmu každé dlaždice.

Vestavěné profily

Profil	Trvání zvonění	Pauza	Přespání	Kdy to použít
Standard	10 s	60 s	10 min	Denně, mírné připomenutí
Probuzení	30 s	žádné	5 min	Když potřebuješ jistotu, že se probudíš
Porady	3 s	10 min	30 min	V kanceláři, diskrétní připomenutí
Snížující se	30 s (první), 5 s (následující)	2 min	10 min	První zvonění hlasité, opakování tiché

Vlastní profily Přes **Nastavení → Alarmy → Profily** si můžeš vytvořit vlastní profily s volně zvolenými hodnotami: trvání zvonění, doba před zvonění, pauza mezi opakováními a interval přespání.

□ Připomenutí léků je samostatná funkce s rozšířenou logikou – viz Léky.

☐ Konfigurace dashboardu

{{video: konfiguration_dashboards}}

Co je dashboard? Tvoje osobní domovská stránka v aplikaci – s dlaždicemi nebo seznamem pro rychlý přístup k tvým nejčastěji používaným akcím.

Základy dashboardu

Dlaždice dashboardu → Kliknutí → Zaznamenat událost
→ Dlouhé podržení → Otevřít historii událostí

Můžeš si vytvořit kolik dashboardů chceš a přepínat mezi nimi – podobně jako domovské obrazovky iPhone.

Vytvoření nového dashboardu

Navigace ☐ **Nastavení** → ☐ **Dashboards** (Fig. *konfiguration-dashboard-01-uebersicht*) → + **(Plus)**

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-01-uebersicht.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-01-config.png*)

Výběr akcí V seznamu “**Dostupné akce**” vidíš:

- Všechny tvé ☐ parametry (jednotlivě)
- Všechny tvé ☐ skupiny parametrů
- 🍷 Jídla a nápoje (vždy dostupné)
- 🍷 Mezníky (vždy dostupné)

Aktivace: Klikni na položku → přesune se do aktivního seznamu nahoře.

Deaktivace: Potáhni doleva v aktivním seznamu → Deaktivovat. Tvoje konfigurace se zachová.

☐ Každý nový dashboard automaticky dostane přidanou **dlaždici přepínače nastavení**. To ti umožňuje přímo přepínat mezi tvými dashboardy z samotného dashboardu, bez nutnosti ruční navigace do Nastavení.

Výběr rozvržení Klikni na “**Rozvržení**”:

Možnost	Vzhled	Vhodné pro
Seznam	Kompaktní zobrazení seznamu, barevné	Mnoho parametrů, text-bohatý obsah
Dlaždice 3	3 dlaždice v řadě	Málo, důležité parametry
Dlaždice 4	4 středně velké dlaždice	Vyrovnaná kombinace
Dlaždice 5	5 malých dlaždic v řadě	Mnoho parametrů na první pohled

Úprava velikosti dlaždice V zobrazení dlaždic si můžeš zvětšit jednotlivé dlaždice:

1. Klikni na **ikonu mřížky** vlevo od ikony přetahování na dlaždici
2. Vyber požadovanou velikost (1×1, 2×1, 2×2, ...)
3. Mini-dashboard v náhledu okamžitě ukazuje efekt

Příklad: Mřížka se 4 dlaždicemi

```
[ Bolest hlavy ][ Únava ][ Energie ][ Nálada ]
[ Krevní tlak (2×1) ][ Puls ][ Hmotnost ]
```

Úprava barvy dlaždice

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-02a-kachel-editor-top.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-02-kachel-editor.png*)

Klikni na dlaždici v editoru dashboardu (Fig. *konfiguration-dashboard-02a-kachel-editor-top*) a otevři editor. Horní část ukazuje živý náhled dlaždice a možnost změnit ikonu.

Každou dlaždici parametru a skupiny si můžeš individuálně obarvit (Fig. *konfiguration-dashboard-02-kachel-editor*) → “Vzhled” → “Paleta”.

Otevře se okno se třemi oddíly:

1. **Vybrat paletu** — horizontálně posuvný mini-náhled všech dostupných palet. Vybraná paleta určuje, které barvy jsou dostupné v dalších oddílech. Aktuální paleta aplikace je pre-vybrána.
2. **Barva pozadí** — 30 polí z vybrané palety. Kliknutím se barva okamžitě aplikuje na náhled dlaždice.
3. **Barva symbolu/textu** — 5 základních barev (černá → bílá). Je tu také **tlačítko automatického kontrastu**: automaticky vybere černou nebo bílou, podle toho, která je čitelnější na zvoleném pozadí.

- ☐ Kromě okna palety existují i přímé výběry barev pro pozadí a barvu symbolu – pro jakékoli barvy, které nejsou obsaženy v paletě.

Pochopit zobrazení kapacity

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-04-kapazitaet.png*)

Aplikace vypočítá, kolik dlaždic se vejde na obrazovku:

Kapacita: 17 z 18 dostupných, ale 2 dlaždice jsou odsekuty

- **Zelená:** Všechny aktivní dlaždice se vejdou
- **Oranžový trojúhelník** na dlaždici: tato dlaždice bude oříznutá
- **Řešení:** Přeusporádej dlaždice v aktivním seznamu

Třídění dlaždic: Dlouhé podržení ☐ ikony přetahování (3 čáry vpravo) → přetáhni nahoru nebo dolů.

Export a import dlaždic

Můžeš exportovat aktivní dlaždice dashboardu jako šablonu a sdílet ji s jinými zařízeními nebo komunitou.

Export dlaždic

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-03-export-menu.png*)

⚙ Nastavení → ☐ Dashboards → vyber dashboard → **Symbol importu/exportu** (šipky, vpravo nahoře) → **“Exportovat aktivní dlaždice”**

Aplikace vytvoří soubor .ioom se všemi aktivními dlaždicemi včetně jejich parametrů a skupin. Můžeš ho přímo sdílet přes AirDrop, Mail nebo iCloud.

Sdílení dlaždic do komunální knihovny Ve stejné nabídce exportu je i **“Sdílet do komunální knihovny”**. Otevře se dvoustupňové okno: nejprve si vyberesh jednu dlaždici ze svého seznamu (parametr nebo skupinu), pak zadáš popis a nahraješ ji. Dlaždice se pak objeví v knihovně šablon, kde si ji mohou stáhnout ostatní uživatelé.

Import dlaždic ⚙ Nastavení → ☐ Dashboards → vyber dashboard → **Symbol importu/exportu** → **“Importovat”**

Nebo: klikni na šablonu dlaždice v knihovně šablon → **“Stáhnout”**

Selektivní import Po otevření šablony dlaždice uvidíš **dialog výběru** se seznamem kontroly všeho obsahu:

- ☒ Dlaždice "Migréna" → bude přidána na dashboard
 - ☒ Parametr: Intenzita → bude vytvořen
 - ☒ Parametr: Trvání
- ☒ Dlaždice "Skupina spánku"
 - ☒ Skupina: Spánek
 - ☒ Usnutí
 - ☒ Kvalita spánku
- ☒ Dlaždice "Jídlo" → speciální dlaždice, bez podúrovně

Můžeš zrušit výběr na každé úrovni: - Zrušit výběr dlaždice → dlaždice se nepřidá, ale obsah (parametr/skupina) se může stále importovat - Zrušit výběr skupiny → jednotlivé parametry skupiny stále vybíratelné (vytvoří se jako samostatné parametry) - Zrušit výběr parametru → tento parametr se neimportuje

Vybrat vše / Zrušit výběr všeho přes rychlý výběr nahoře v seznamu.

Efektivní používání více dashboardů

Dashboard	Dlaždice
“Ráno”	Spánek, energie, nálada, hmotnost
“Večer”	Bolest, pohoda, denní přehled
“Výživa”	Jídlo, nápoje, hlad, porce
“Sport”	Trénink, intenzita, srdeční tep, regenerace

Přepínání mezi dashboardy

Potáhni **doleva nebo doprava** na dashboardu a přepínej mezi svými dashboardy.

Dlaždice mini-náhledu Na dashboard si můžeš umístit speciální **dlaždici mini-náhledu**, která ukazuje zmenšený náhled jiného dashboardu – vhodné například k tomu, aby sis trvale ponechal na zřeteli stav léků při sledování na jiném dashboardu. Kliknutí na dlaždici tě přímo naviguje na ten dashboard.

Dlaždice přehledu alarmů Dlaždice **přehledu alarmů** ti ukazuje stav všech nakonfigurovaných slotů alarmů na první pohled:

- **Počet aktivních alarmů** relativně k celkovému počtu (např. 3/5)
- **Příští spuštění** – čas příštího zvonek alarmu
- Pokud nejsou nakonfigurované žádné alarmy: nápověda “Nejsou nakonfigurované žádné alarmy”

Kliknutí na dlaždici → detail **“Alarmy”** otevřou se všechny sloty, jejich čas, vzorec opakování (denně / pracovní dny) a stav (aktivní / zakázaný / příští spuštění).

□ Dlaždice zachytává všechny alarm sloty – jak připomenutí z dlaždic, tak alarmy na léky. Obzvláště užitečné, pokud chceš mít alarmy z různých oblastí v jednom centrálním pohledu.

Dashboard pro různá zařízení

Každé rozlišení obrazovky vyžaduje svou vlastní konfiguraci. Při přechodu z iPhone na iPad (nebo Mac) musí být vytvořen nový dashboard.

Když se v aplikaci ztratíš

Zcela zavři aplikaci (dvakrát stiskni tlačítko domů nebo potáhni nahoru → potáhni aplikaci pryč) a restartuj ji. Vždy skončíš na svém dashboardu.

🍴 Konfigurace receptů

{{video: konfigurace_rezepte}}

Co je recept? Definice jídla nebo nápoje – se složkami a množstvím – aby aplikace mohla spočítat výživové hodnoty.

Kdy je podrobný recept stojí za to?

Situace	Doporučení
Snídaně, kterou jím každý den	☐ Vytvoř úplný recept
Oblíbený oběd	☐ Vytvoř úplný recept
Návštěva restaurace (jednorázově)	☐ Zástupce stačí
Sváteční pamlsk	☐ Zástupce stačí

Paretův princip: Vložte úsilí do **20% jídel, která tvoří 80% tvé stravy**. Zbytek se dá zaznamenat jako zástupci.

3 typy receptů

🍴 **Úplný recept** Všechny složky s definovanými množstvím → možná analýza výživy.

⌚ **Zástupce** Jen název, bez složek → zaznamenávání možné, ale bez analýzy výživy.

⊕ **Recept s variantami** Skupinka vyměnitelných složek – při zaznamenávání si vybereš aktuální variantu. Příklad: *Káva s mlékem* → mléko může být plnotučné, ovesné nebo bez.

Vytvoření nového receptu

Vstupní bod: Vyhledávání Recepty jsou dostupné dvěma cestami – s trochu jiným pohledem:

Nastavení → Recepty (správa)

Seznam receptů má své vlastní vyhledávací pole přímo nad čipy filtru. Začni psát a čipy filtru se okamžitě aktualizují s počtem shod na kategorii. Tlačítko X vpravo vymaže text vyhledávání; klávesnice se automaticky zavře při rolování.

Klikni na dlaždici Jídla (přímo při zaznamenávání)

Když je vyhledávací pole stále prázdné, aplikace zobrazuje **viditelný vstup**: ikona vidličky, krátký návodě text a velké **tlačítko čárového kódu**. Jakmile začneš psát, pohled se přepne na běžný seznam výsledků hledání s čipy filtru.

☐ Velké tlačítko čárového kódu v prázdném stavu velmi usnadňuje spuštění skenování přímo – bez nutnosti hledání nejprve.

Zadání názvu hledá tři zdroje současně – viditelné přes čítače v čípech filtru:

Čip filtru	Co to ukazuje
Vše	Všechno dohromady
Recepty	Tvoje vlastní uložené recepty
Produkty	Výsledky z Open Food Facts (balené produkty)
Složky	Výsledky z BLS (základní potraviny)
☐ Oblíbené	Jen recepty označené jako oblíbené

☐ Číslo v čipu ukazuje, kolik výsledků v té kategorii existuje. Žádný výsledek = čip zšedivělý.

Vyber metodu vytvoření Pokud není k dispozici žádný odpovídající výsledek, aplikace nabízí dvě přímé akce (viditelné přímo pod vyhledávacím polem):

Možnost	Kdy to použít
“Vytvoř recept ‘...’”	Zadej složky hned teď
“Přidej ‘...’ jako zástupce”	Ted' není čas – doplň později

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-02-suche.png*)

Editor receptů Po vytvoření se otevře editor:

- **Název** – volně editovatelný
- **Typ** – Jídlo nebo Nápoj (ovlivňuje jednotky a analýzu)
- **Recept s variantami** – zapni, pokud by měl mít recept možnosti
- **Porce na recept** – kolik porcí celkové množství daje?
- **Velikost porce** – co je jedna porce?

Přidání složek

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-03-editor-leer.png*)

Krok 1: Vyhledávání Zadej název složky do vyhledávacího pole editoru. Čipy filtru znovu ukazují výsledky na zdroj:

☐ Vyhledávání OFF je omezeno na jednou za 10 sekund (pokyn Open Food Facts). Krátké čekání je normální.

☐ **Nápověda o zemi:** Pokud máš aktivní filtr země ve vyhledávání OFF a ne-najdou se žádné produkty, zobrazí se nápověda s tlačítkem **“Všechny země”**. To rozšíří vyhledávání na globální databázi OFF — bez nutnosti ručního resetování filtru.

Krok 2: Zadej množství Po kliknutí na složku zadáš množství a jednotku:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-04-suche-bls.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-05-suche-off.png*)

Přepínej jednotky pomocí krokového přidavače vpravo (g, ml, kusy, ...). Pak klikni na **“Přidat”**.

Úprava množství složky později Už jsi přidala složku a chceš opravit množství? Dva způsoby:

- **Potáhni doleva** na řádku složky → zobrazí se tlačítko **“Upravit množství”**
- **Dlouhé podržení** na řádku složky → kontextní nabídka → **“Upravit množství”**

Vstup množství se otevře s aktuálním množstvím předvyplněným. Změň to → **“Použít”**.

☐ Recepty se dají **vnořit do libovolné hloubky**: recept “Těstoviny Bolognese” může obsahovat recept “Rajčatový omáčka” jako složku.

Varianty - Flexibilní složky

Varianty ti umožňují vybírat si z více složek při zaznamenávání – s viditelným dopadem kalorií za každou možnost.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-06-menge.png*)

Vytvoření skupiny možností Při přidávání složky se zobrazuje tlačítko **“Přidat jako možnost...”** dole. Klikni místo “Přidat”:

Otevře se dialog vytvoření skupiny:

- **Skupina možností** – název skupiny variant (např. “Typy mléka”)
- **První možnost** – automaticky předvyplněna s názvem složky
- **Výběr: Jeden / Více** – lze vybrat najednou jednu nebo více možností?
- **Výběr povinný** – musí být vybrána alespoň jedna možnost?

Příklad: Káva s mlékem

Skupina “Typy mléka”: Plnotučné mléko UHT | Barista nápoj z ovsu

Výběr povinný: NE → káva se dá zaznamenat i bez mléka

Výběr více: NE → vždy jen jeden typ mléka

Přidání dalších možností Hledej více složek a klikni znovu na **“Přidat jako možnost...”**:

Aplikace ti pak ukazuje všechny existující skupiny – vyber tu správnou:

Rychlé zaznamenávání: Nedávno použité

Když klikneš na dlaždici jídla a vyhledávací pole je stále prázdné, aplikace ukazuje **“Nedávno”** sekci přímo nad výsledky hledání: pět naposledy zaznamenaných jídel jako rychlé čipy.

☐ **Ušetři čas na rutinních jídlech**: Snídaně, káva, standardní oběd — jeden klik a je to zaznamenáno. Bez hledání, bez rolování.

Čipy ukazují jméno jídla; kliknutím se otevře výběr množství/varianty pro poslední záznam přímo.

Při zaznamenávání: Výběr varianty

Když zaznamenáváš jídlo, zobrazuje se úplný pohled na zaznamenávání:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-07-als-option.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-08-gruppen-dialog.png*)

Rychlý výběr (nahore): Vyber běžná množství jedním kliknutím (např. 200ml, 250ml, 330ml, 500ml). Posuvník níže umožňuje jemné mezilehlé hodnoty.

Přízpusob recept (dole): Zde se zobrazují všechny skupiny variant receptu s dostupnými možnostmi. Vedle každé možnosti je viditelný **dopad kalorií** (např. +32 kcal na plnotučné mléko, +25 kcal na ovesné mléko). Klikni na možnost a vyber ji.

Před-výběr si pamatuješ na příště zaznamenávání – změnu musíš udělat jen když máš něco jiného.

Recept s mnoha složkami: Příklad těstoviny

Recepty s více složkami vypadají takto v editoru:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-09-zweite-option.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-10-gruppe-waehlen.png*)

Každá složka ukazuje kalorií za 100g jako referenci. Velikost porce určuje, kolik se počítá jako “jedna porce”.

Propojení BLS pro OFF produkty

OFF produkty (naskenované produkty) často obsahují jen makroživiny (energie, protein, tuky, sacharidy). Pro úplnější analýzu mikroživin (vitamíny, minerály, aminokyseliny) aplikace propojuje každou složku produktu s záznamem BLS.

To se děje částečně **automaticky** – vidíš postup v detailu produktu:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-13-bls-uebersicht.png*)

Kódování barev odkazů:

Barva	Vyznam
☐ Modrá – “Ručně propojeno”	Sám jsi odkaz potvrdil
☐ Oranžová – “Automaticky (nejisté)”	Aplikace to propojila, ale procento pod 70% – prosím zkontroluj
☐ Zelená – “Automaticky (bezpečné)”	Odkaz s vysokou podobností
☐ Šedá – “Ještě nepropojeno”	Složku se nepodařilo spárovat

Procento ukazuje podobnost mezi složkou produktu a záznamem BLS.

Ručná oprava odkazu Klikni na složku → aplikace ti ukazuje návrhy s skóre podobnosti:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-14-bls-manuell.png*)

Můžeš přepínat mezi **Auto-odkazováním** (AI návrhy seřazené podle podobnosti) a **vyhledáváním BLS** (volné textové hledání). Klikni na požadovanou položku a aplikuj ji.

□ Odkazy jsou volitelné, ale značně zlepšují kvalitu analýzy.

→ Více o rozdílu mezi BLS a OFF: [Zdroje dat](#)

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-11-logging-varianten.png*)

Zpráva o výživě

Pokud si pravidelně zaznamenáváš jídla, můžeš otevřít **Zprávu o výživě** v **Zprávách**. Ukazuje průměrný denní příjem za vybrané období – s hodnocením kvality, které ukazuje, jak spolehlivá jsou data.

Kvalita dat: Aplikace hodnotí, jak úplné jsou tvoje záznamy a zda výživové hodnoty pocházejí z přesných (BLS/OFF propojené) nebo odhadovaných (zástupce) zdrojů.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-12-rezept-zutaten.png*)

Doplnění zástupce později

1. Nastavení → Recepty
2. Najdi zástupce v seznamu
3. Klikni → přidej složky → “**Hotovo**”

Všechny předchozí události s tímto zástupcem se automaticky propojí s novými výživovými daty.

Často kladené otázky

Mohu vytvořit recept přímo při zaznamenávání? Ano. Když klikneš na dlaždici jídla na dashboardu, můžeš zadat nový název a vytvořit ho okamžitě jako zástupce nebo úplný recept – bez nutnosti jít nejdříve do Nastavení.

Mohu recepty exportovat nebo sdílet? Ano. V seznamu receptů (Nastavení → Recepty) je **symbol importu/exportu** vpravo nahoře. Použij ho k exportu jednotlivých nebo všech receptů jako souboru .ioom. Volitelné zaškrtnutí “**Zahrnout fotografie**” (aktivní ve výchozím stavu) vloží fotografie výživy jako Base64 v souboru, aby byly okamžitě dostupné při importu na jiné zařízení. Exportovaný soubor se dá sdílet přes AirDrop, Mail nebo iCloud.

Jaký je rozdíl mezi BLS a OFF? BLS je vědecká databáze živin pro základní potraviny (suroviny). OFF je crowdsourcovaná databáze pro balené produkty (skenování čárového kódu). → [Vysvětlení zdrojů dat](#)

Skenování čárového kódu ukazuje “Produkt nenalezen” - co teď? Aplikace se tě zeptá, zda chceš přispět fotografií do OpenFoodFacts nebo vytvořit zástupce. Nové od v1.8: existuje také **“Přeskoč”** možnost, pokud nechceš teď udělat ani jednu věc — dialog se zavře bez vytvoření položky.

Zprávy a analytika

{ {video: konfiguration_auswertungen} }

Co jsou zprávy? Grafické a tabelární analýzy tvých zaznamenaných událostí
– od jednoduchých trendových linií až po korelace mezi různými parametry.

Otevření zpráv

Přes záložku v nabídce → **Zprávy** (nebo přes dashboard → dlaždici s ikonou zprávy).

Přehled ukazuje všechny uložené zprávy. Klikni na **Plus** vpravo nahoře pro vytvoření nové.

□ V jednoduchém režimu je tlačítko pro vytvoření nových zpráv skryté. Existující zprávy si můžeš stále prohlížet.

6 typů zpráv

□ **Stav** Zobrazuje aktuální nebo naposledy naměřenou hodnotu parametru – jako velké číslo nebo jednoduchou vizualizaci. Vhodné pro rychlý přehled bez časové řady.

□ **Trend** Časová řada parametru jako liniový nebo sloupcový graf. Viz, jak se hodnota vyvíjí během hodin, dní, týdnů nebo měsíců.

□ **Korelace** Bodový graf mezi dvěma parametry. Zjisti vztahy: spíš si dnes, když máš večer více kofeinu? Je souvislost mezi mírou bolesti a spánkem?

□ **Zpráva o výživě** Průměrný denní příjem živin za vybrané období (energie, protein, tuky, sacharidy, vláknina, cukr, sodík). Obsahuje hodnocení kvality, které ukazuje, jak spolehlivá data jsou.

□ **Heatmapa** Kalendářní pohled parametru – čím intenzivnější barva, tím vyšší hodnota toho dne. Vhodné pro detekci vzorců dle dnů v týdnu nebo sezónních výkyvů.

□ **Distribuce** Ukazuje, jak často se vyskytuje každá hodnota. Jak často jsi měl “závažnou” bolest hlavy vs. “lehkou”? Která hodnota dominuje?

Vytvoření nové zprávy

Klikni na **Plus** v přehledu zpráv. Otevře se editor s **živou náhledem** — zpráva se aktualizuje v reálném čase, když ji konfiguruju.

Editor má čtyři záložky:

Typ — vyber typ zprávy (6 typů výše). Přepnutí automaticky otevře záložku parametry.

Parametry — vyber parametry. Seznam ukazuje skupiny rozbalitelné s jejich jednotlivými parametry. Filtr: Standardní režim ukazuje pouze parametry s dlaždicí na dashboardu; Odborný režim ukazuje všechny analyzovatelné parametry. Pro typ Trend si můžeš vybrat více parametrů najednou — aplikace automaticky přejde na víceřádkový trend, když je vybráno více než jeden. S více trendy si můžeš přiřadit **roli série** pro každý parametr (hlavní linie, horní pás, dolní pás, překrytí) — například pro zobrazení křivek krevního tlaku jako oblasti mezi systolickým a diastolickým.

Styl — styl grafu (linie, sloupky, ...), vyhlazení, zobrazení bodů, mřížka, barevné schéma, režim heatmapy. V části “Pokročilé” (rozbalitelné): limity osy Y, nulová linie, logaritmická škála, **připojení mezer** (když vypnuto: chybějící časové intervaly vytvářejí viditelný přestup místo interpolace).

Data — čipy časového období, agregace, velikost intervalu, kumulativní režim, timeout relace, cílové hodnoty.

Nakonec klikni na **“Hotovo”** — zpráva se uloží a objeví se v přehledu.

□ Při úpravě existující zprávy se otevře stejný editor – včetně živé náhledu na reálných datech.

Časové období a agregace

Pro zprávu trend a další zprávy založené na čase si můžeš nastavit, jak se data sčítají:

Časové intervaly (jak jemná je časová osa):

Nastavení	Kdy je užitečné
Automaticky	Aplikace si vybere na základě celkové doby
Hodina	Pro krátká období (< 3 dny)
Den	Standard pro týdny/měsíce
Týden	Pro dlouhá období (> 3 měsíce)
Měsíc	Přehled roku

Agregace (jak se v intervalu kombinují více hodnot):

Metoda	Význam
Součet	Sečte všechny hodnoty (např. celkový kofein za den)
Průměr	Průměrná hodnota (např. průměrná intenzita bolesti)
Minimum	Nejnižší hodnota v období

Metoda	Význam
Maximum	Nejvyšší hodnota
Počet	Kolikrát zaznamenáno (bez ohledu na hodnotu)
Medián	Střední hodnota bez vlivu odlehlých hodnot
Žádný	Nespracovaná data bez intervalů — každé měření v přesném čase

Správa zpráv

- **Klikni** na zprávu → otevřít úplný pohled
- **Potáhni doleva** v přehledu → smazat
- **V jednoduchém režimu:** skrytá úprava potažením
- **Otočení iPhone** v úplném pohledu → landscape ukazuje graf na celou obrazovku

Zpráva o výživě v detailu

Zpráva o výživě je speciální typ a vedle nutričních hodnot ukazuje **hodnocení kvality dat**:

Hodnocení	Význam
□□□ Vysoká	Převážně úplné zápisy, BLS/OFF propojené ingredience
□□ Střední	Některé mezery nebo nepropojené produkty
□ Nízká	Mnoho zástupců nebo dny bez záznamů

□ Hodnocení kvality ti připomíná, jak spolehlivá čísla jsou. 1 000 kcal z plně propojených receptů je jiný výrok než 1 000 kcal z čistých odhadů.

📌 Mezníky

```
{{video: konfigurace_wegpunkte}}
```

Co je mezník? Speciální událost bez pevného schématu parametrů – jako poznámka v kalendáři, ale propojená s tvými sledovanými daty.

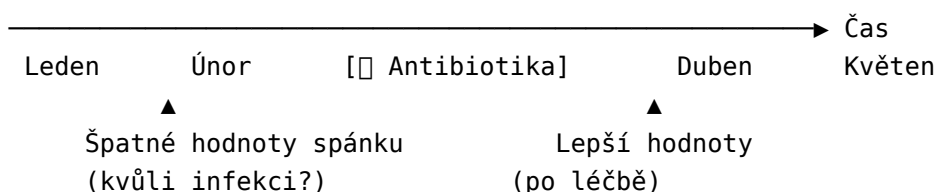
Mezníky vs. parametry: Jaký je rozdíl?

	Parametr	Mezník
Kdy to používat	Pravidelně, měřitelné	Zřídka, jednorázově
Struktura	Pevný typ + škála hodnot	Volný text + kategorie
Analýza	Statistika, trendy	Značky, kontext
Příklady	Bolest hlavy (denně)	Antibiotika zahájena

Metafora: Mezník je jako záložka v tvých datech – říká: “Tady se stalo něco zvláštního.”

K čemu jsou mezníky užitečné?

Ve tvých zprávách:



Mezníky ti pomáhají **vysvětlit odlehle hodnoty** a **dát změny do kontextu**.

Typy mezníků

Aplikace rozlišuje 8 kategorií:

Typ	Příklady
Léky	Antibiotika zahájena, dávka změněna
Zdravotní stav	Diagnóza obdržena, rýma, operace
Změna v životě	Nová práce, stěhování, změna vztahu
Nepřítomnost	Dovolená, pracovní cesta
Zdraví domácího mazlíčka	Návštěva veterináře, mazlíček nemocný
Osobní kontext	Návštěva, péče o člena rodiny
Schůzka	Návštěva u lékaře, vyšetření
Jiné	Cokoliv dalšího

Zaznamenávání mezníku

Vstup přes dlaždici Mezníku Klikni na dlaždici Mezníku na dashboardu – formulář se otevře okamžitě.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-wegpunkt-02-formular-leer.png*)

Pole	Popis
Datum	Dnes jako výchozí – klikni pro změnu
Přidej čas	Volitelně – často se nepotřebuje
Přidej koncové datum	Pro období (např. dovolená 5.–19. březen)
Typ	Kategorie na nejvyšší úrovni z 8 typů výše
Vlastní podtyp	Aktivuj a zadej volný text
Podtyp	Nebo si vyber z hotových podtypů (závisí na typu)
Štítky	Čárkou oddělené, max. 5 – pro pozdější hledání
Poznámky	Volný text pro detaily

Příklad: Zdraví domácího mazlíčka

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-wegpunkt-03-formular-typ.png*)

Typ “Zdraví domácího mazlíčka” vybrán, poznámka o veterinární situaci zadána.

Historie: Seznam mezníků Dlouhé podržení dlaždice Mezníku otevře seznam všech zaznamenaných mezníků.

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-wegpunkt-04-liste.png*)

Správa mezníků

- **Dlouhé podržení dlaždice Mezníku** → seznam všech mezníků
- Hledání podle textu (hledá podtyp, poznámky a štítky)
- Filtrování podle typu (ikona trychtýře vlevo nahoře)
- Potažení doleva pro smazání (s potvrzením)
- Kliknutí pro úpravu

Často kladené otázky

Musím vždy mít typ? Ne – typ a podtyp jsou volitelné. Ale jsou užitečné pro pozdější hledání a filtrování.

Mohu mít více mezníků na stejný den? Ano, kolik chceš.

Rozdíl mezi mezníkem a parametrem s volným textem? Parametr s volným textem je na běžné, strukturované záznamy (např. denní deník nálady). Mezník je na vzácné, jednorázové události bez pravidelnosti.

Jsou mezníky viditelné v zprávách? Zobrazení mezníků jako značek v grafech zpráv je plánováno.

Apple Health

Co ti Apple Health integrací přináší? Můžeš si importovat příznaky z aplikace Health přímo jako parametry – a tvoje zaznamenaná data se vracejí zpět do Apple Health.

Proč používat Apple Health?

Apple Health je centrální úložiště zdravotních dat na tvém iPhone a iPad. Aplikace z něj může číst a může do něj zapisovat:

Směr	Co se stane
Apple Health → Aplikace	Kategorie příznaků se importují jako hotové parametry
Aplikace → Apple Health	Tvoje zaznamenané hodnoty se uloží do Apple Health

Výhoda: pokud už sleduješ spánek nebo srdeční tep pomocí Apple Watch nebo jiné aplikace, ta data jsou automaticky dostupná i tady.

Aktivace

Během prvotního nastavení V kroku “Aktivace funkcí” se Apple Health zobrazí jako nepovinná funkce – automaticky se pre-vyskytne, pokud si v prvním kroku vybral “Příznaky a zdraví” jako tvůj zaměření.

Následně Nastavení → Apple Health → udělení oprávnění

Aplikace si vyžádá přístupová oprávnění pro jednotlivé kategorie dat. Přístup ke čtení a zápisu můžeš povolit nebo zakázat nezávisle na sobě.

Import příznaků z Apple Health

Apple Health obsahuje předdefinované kategorie příznaků (např. Neurologické, Gastrointestinální, Respirační). Můžeš si vybrat, které z nich se budou v aplikaci zobrazovat jako parametry.

Jak importovat příznaky

1. **Nastavení → Apple Health → Správa příznaků**
2. Vyber pro tebe relevantní kategorie
3. V každé kategorii vyber jednotlivé příznaky
4. Klikni na **“Použít”**

Vybrané příznaky se vytvoří jako nové parametry – s předdefinovanou škálou hodnocení (nepřítomný / lehký / střední / závažný), která je přímo kompatibilní s kategoriemi Apple Health.

□ Tyto parametry můžeš dále konfigurovat jako kterýkoli jiný parametr – změnit ikonu, přiřadit ke skupině atd.

Jaké příznaky jsou dostupné? Apple Health rozlišuje mimo jiné následující oblasti:

- Neurologické (bolest hlavy, závratě, zhoršení koncentrace)
 - Gastrointestinální (neusea, nafouknutí, bolest břicha)
 - Respirační (dušnost, kašel)
 - Muskuloskeletální (bolest zad, bolest kloubů)
 - Kůže (vyrážka, svědění)
 - Spánek a energie (kvalita spánku, vyčerpání)
 - Nálada a duševní zdraví (úzkost, depresivní epizody)
-

Synchronizace dat

Pokud je povolena Apple Health, tvoje zaznamenané hodnoty pro kompatibilní parametry se automaticky zapíší zpět do Apple Health. To má výhody:

- Jiné aplikace (např. medicínské aplikace, analytické nástroje) mohou data číst
 - Apple Health si ukazuje historii tvých příznaků ve své vlastní časové ose
 - Zálohování Apple Health iCloud funguje automaticky
-

Soukromí

Data Apple Health neopustí tvoje zařízení, pokud k tomu sám neudělíš výjimku. Aplikace přistupuje pouze ke kategoriím, pro které jsi udělil oprávnění – a jen ke čtení nebo zápisu, podle toho, co jsi povolil.

Oprávnění můžeš kdykoli zrušit: **Nastavení iPhone → Zdraví → Přístup k datům a zařízením → [Název aplikace]**

● Připomenutí na léky

Co je to? Připomenutí na užívání léků – s podporou různých typů zásobníků až po chytrý smarTabBox. Připomenutí se rozezná spolehlivě, i když je telefon zamčený (iOS AlarmKit).

Zahájení

Nastavení → Léky

Vidíš dvě záložky:

- **Plán užívání** — vyber typ zásobníku, nakonfiguruj sloty alarmů, spusť asistenta plnění
 - **Léky** — katalog léků (generika, varianty, stav) a zdroje (lékaři, lékárny, ...)
-

Tři typy zásobníků

Bez dávkovače Pro ty, kdo si podávají léky bez fyzického zásobníku. Nastav si jednoduché alarm připomenutí: čas, název léku, množství.

Standardní týdenní dávkovač Pro klasické týdenní organizéry tablet (ráno/poledne/večer/noc pro 7 dní). Aplikace přiřadí připomenutí každému oddílu.

smarTabBox® Pro chytrý smarTabBox od smarthome-parkinson.com. Krabička se připojí k aplikaci přes QR kód. Připomenutí na užívání a potvrzení jsou synchronizovány mezi krabičkou a aplikací.

□ smarTabBox byl vyvinut speciálně pro lidi s Parkinsonovou chorobou a dalšími neurologickými stavy, kde je pravidelnost užívání léků zvláště důležitá.

Nastavení plánu užívání

1. Vyber typ zásobníku Na záložce **Plán užívání** klikni na kartičku krabičky nahoře. Vidíš tři možnosti – fajfka ukazuje tvůj aktuální výběr. Po výběru se přímo dostaneš do konfigurace zvoleného typu.

2. Nakonfiguruj sloty alarmů Pod kartičkou krabičky vidíš své sloty alarmů (např. 08:00 – Aspirin, 20:00 – Ramipril). Klikni na slot a edituj ho:

- Změň čas
- Aktivuj/deaktivuj alarm
- Přiřaď lék z katalogu
- Nastav dávku na variantu (klikni na detail varianty)
- Prohlédni si rozvrhy (denně, pracovní dny, každých N dní, měsíčně)
- Nastav trvání zvonění (minimálně 5 sekund, výchozí: 5 sekund)

- Nastav **interval přespání** — také určuje rozestup záložních připomenutí poté, co vypneš boční tlačítko
- Přiřaď **profil zvonění** — vyber ze Standard, Probuzení, Porady, Snižující se nebo vlastní profil (viz Připomenutí)

Sloty, které už nepotřebuješ, smažes **tažením doleva**.

3. smarTabBox: Naskenuj QR kód U typu smarTabBox si nejprve naskenuj QR kód krabičky. Pak konfiguruješ sloty alarmů, jak je popsáno výše.

Asistent plnění

Tlačítko **Naplnit krabičku** na záložce Plán užívání otevře asistenta. Proces se dá přerušit kdykoliv a pokračovat později:

1. **Nastavení** — vyber počet krabiček (1-10) a počáteční datum
 2. **Matice oprav** — 7denní mřížka: klikni na oddíly, které jsou už naplněné (fajfka = přeskočit), aby ses vyhnul dvojitému plnění. Každý řádek ukazuje **“Oddíl n: x lék/léků”** — oddíly, které označíš jako už naplněné, se **zvýrazní tučně**
 3. **Potvrz** — přehled s celkovým počtem potřebných tablet za lék; kliknutím na “Naplnit nyní” zaznamenáš spotřebu v inventáři
-

Katalog léků

Na **záložce Léky** spravuješ:

- **Léky** — generika (např. “Ramipril 5mg”) s libovolným počtem variant (např. “ratiopharm”, “Hexal”) a čísla PZN
- **Zdroje** — lékaři, lékárny, drogerie, online lékárny nebo jiné zdroje

Přidání léku

1. Klikni na tlačítko + v sekci léky
2. **Vyhledávání BfArM**: Začni psát název aktivní složky — aplikace vyhledává přímo v oficiální databázi Německého ústavu pro léčiva a zdravotnických prostředků a navrhuje odpovídající jména
3. Vytvoř alespoň jednu variantu (skenování PZN nebo ručně)
4. Nastav dávku na variantu a **lékovou formu**
5. Přiřaď zdroj (volitelně)

Doplňky a produkty bez PZN Ne každý produkt má farmaceutické číslo. Vitamíny, výživové doplňky, volně prodejné produkty nebo zahraniční léky se dají zadat bez PZN:

1. Klikni + → zadej název produktu (přeskočí vyhledávání BfArM nebo zadej ručně)
2. Nech pole **PZN prázdné** pro variantu — je volitelné
3. Vyber **lékovou formu** z výběru (21 možností, např. tableta, tobolka, kapky, prášek, krém, sprej ...)
4. Nastav dávku v odpovídající jednotce (kusy, ml, mg, g, ...)

□ Tímto způsobem se mohou omega-3 tobolky, vitamínové kapky nebo homeopatické prostředky plně integrovat do plánu užívání – s připomenutími, správou stavu a pohledem na historii, stejně jako u léků na předpis.

Správa stavu Každá varianta může mít úroveň stavu (tablety, ml, tobolky, ...). **Dlaždice stavu** na dashboardu ukazuje jednu **indikátor semaforu** – nejhorší stav ve všech tvých lécích:

Symbol	Barva	Význam
□	Zelená	Všechny stavy dostatečné
□	Žlutá	Alespoň jeden lék by měl být brzy objedнан
□	Červená	Alespoň jeden stav nemá na méně než dva cykly dávkovače

Jeden **cyklus krabičky** se rovná počtu tvých týdenních dávkovačů × 7 dní. S jednou krabičkou je to 14 dní – červená znamená, že stav nevydrží ani do týdne na to.

Klikni na dlaždici a otevři detailní pohled. Nahoře vidíš datum, do kterého je **možné kompletní užívání všech léků** – tj. nejbližší expirační datum. Pod tím jsou všechny léky seřazené podle naléhavosti, se zbývajícím trváním a expirací. Potáhni doleva na položce, abys zaznamenal **záznam doplnění** — název léku, dávka a poslední známá velikost balení jsou už předvyplněny. Množství se psaly správně: “1 tableta” nebo “93 tablet”.

Potvrzení užívání

Když se připomenutí objeví (i ze zamčené obrazovky):

- **Klikni na upozornění** → dialog na užívání se otevře přímo na zamčené obrazovce
- Potvrď užívání → událost se uloží, stav se automaticky sníží
- Volitelně: **Přespi** (připomenutí se objeví později) nebo **Přeskoč** s poznámkou

Potvrzení se uloží jako událost v aplikaci a lze je v zobrazení historie sledovat.

Po potvrzení aplikace **okamžitě přeplánuje alarm na příští den** — i když aplikaci znovu neotevřeš. Alarm na příští ráno je zaručený, i když si hned po potvrzení lehneš.

□ Připomenutí používají iOS AlarmKit — zvonění spolehlivě i se zapnutým režimem Nerušit a když je zařízení zcela zamčené.

Vypnutí bočním tlačítkem a automatické připomínky Připomenutí na léky používají stejný systém záchrany a záložních alarmů jako všechna ostatní připomenutí na dlaždice: záchranný alarm po tichém vypnutí, záložní alarmy podle rozvrhu přespání. Potvrzení nebo přespání přeruší řetězec — přeskočení ne.

□ “Přeskoč” znamená “ne teď”, ne “zapomeň dnes”.

→ Technické detaily: **Připomenutí na dlaždice**

Často kladené otázky

Mohu zadat více léků? Ano, kolik chceš. Každý slot alarmu se dá odkázat na svou variantu z katalogu.

Jaký je rozdíl mezi generickým a variantou? Generikum (např. “Ramipril 5mg”) představuje aktivní složku. Varianta (např. “ratiopharm 5mg, PZN 1234567”) je konkrétní balení. Jednoho generika můžeš vytvořit více variant a vybranou si vybrat v slotu alarmu.

Co se stane, když zapomenou vzít lék? Užívání si můžeš zaznamenat zpětně – buď přes upozornění (které bude označeno jako zmešlené) nebo ručně v historii událostí.

Mohu zadat doplňky a vitamíny bez PZN? Ano. Pole PZN je volitelné. Název produktu si můžeš zadat ručně, vybrat lékovou formu z výběru a nastavit dávku — připomenutí a správa stavu fungují přesně stejně jako u léků na předpis.

Jsou data o lécích propojená s Apple Health? V tuto chvíli ne. Události léků se ukládají v aplikaci, ale zatím se automaticky nepřenášejí do Apple Health.

Zpětné potvrzení zmeškaného užívání

Pokud bylo připomenutí zmešleno (např. telefon v tichém režimu), lze užívání zaznamenat zpětně:

1. Na **záložce Plán užívání** klikni na oranžový slot
2. Vyber **“Potvrdit zpětně”**
3. Uprav skutečný čas užívání → Potvrz

Stav se zpětně správně sníží. Zmešlené a potvrzené užívání se v zobrazení historie jasně rozlišuje.

Změny dávky

Pokud si změníš dávku varianty (např. protože lékař upravil množství), aplikace to automaticky zjistí a migruje postižené sloty alarmu — existující sloty převezmou novou dávku bez ruční přepráce.

Zálohování dat

Proč zálohovat? Aplikace ukládá všechno lokálně na tvém zařízení. Záloha tě chrání před ztrátou dat při přechodu na nové zařízení, během iOS aktualizací nebo z neočekávaných chyb.

Kde najít zálohování dat

Nastavení → Zálohování dat

Vytvoření zálohy

Klikni na **“Zálohovat nyní”**. Aplikace okamžitě vytvoří kopii své databáze – včetně všech událostí, parametrů, receptů a nastavení.

Nová položka zálohy se objeví v seznamu níže s: - Jménem souboru - Datem a časem vytvoření - Spouštěčem (ruční nebo automatické) - **Stavem integrity** (zelená fajfka = neporušená, červený křížek = poškozená)

☐ Aplikace vytváří zálohy i automaticky – například před velkými operacemi. I ty se v seznamu objevují.

Obnovení zálohy

☐ **Upozornění:** Obnovení zálohy přepíše všechna aktuální data v aplikaci. Tuto akci nelze vrátit.

1. Vyber požadovanou zálohu ze seznamu
2. Klikni na **“Obnovit”**
3. Potvrď bezpečnostní dialog
4. Aplikace nejprve automaticky vytvoří **bezpečnostní zálohu aktuálního stavu** – pro případ, že by se něco pokazilo
5. Vybraná záloha se obnoví
6. **Aplikace se automaticky restartuje** – to je nutné k načtení nové databáze

Po restartování jsou k dispozici všechna data ze zálohy.

Kontrola integrity

Každá záloha se automaticky kontroluje na úplnost, když se zobrazí. K obnovení by měly být použity pouze zálohy se zelenou fajfkou.

Poškozená záloha (červený křížek) může naznačovat chybu během zápisu nebo neúplný soubor. V takovém případě vytvoř novou zálohu.

Tipy

Kdy ručně zálohovat? - Před iOS aktualizací - Před přechodem na nové zařízení - Když plánuješ větší změny konfigurací (např. smazání mnoha parametrů)

Kolik záloh se ukládá? Aplikace uchovává omezený počet automatických záloh. Ruční zálohy zůstávají, dokud je sám neodstraníš.

Mohu exportovat zálohy? Přímý export souborů záloh do externího úložiště (aplikace Soubory, iCloud Drive) je možný přes standardní iOS funkci sdílení.

Export dat událostí jako CSV

Kromě úplné zálohy databáze si můžeš exportovat své zaznamenané události jako **CSV soubor** — pro další zpracování v Excelu, Numbers nebo jiných nástrojích.

Přístup: Otevři historii událostí → menu exportu (ikona šipky, vpravo nahoře) → **“Exportovat jako CSV”**

- Tlačítko exportu je také dostupné v okně, které se otevře, když si **dlouho podržíš** dlaždici dashboardu (záložka “Historie”).

Otevře se okno s:

- **Výběr časového období** — Poslední den / 7 dní / 30 dní / 90 dní / Vše
- **Potvrzení soukromí** — explicitní přepínač před vygenerováním souboru

CSV obsahuje na řádek: datum, čas, dlaždici, skupinu, parametr, hodnotu, jednotku, poznámky, metodu vstupu — ve formátu RFC 4180 (kompatibilní s Excelem).

- CSV není záloha — neobsahuje žádnou konfiguraci, parametry nebo nastavení, jen hodnoty měření. Pro úplnou zálohu pokračuj v používání **“Zálohovat nyní”**.
-

→ **Zpět na přehled**

Reference

📖 Knihovna šablon

Co je knihovna šablon? Sbírka komunity hotových 📁 skupin parametrů a 🧩 sad dlaždic – stáhni si a začni hned.

Proč šablony?

Místo konfigurace parametrů, skupin nebo dashboardů od nuly si můžeš použít ověřené konfigurace z komunity:

Bez šablony: Vytvořit parametry + vybrat typy + definovat hodnocení
+ vytvořit skupinu + nastavit dlaždice → 20–30 minut

Se šablonou: Hledej → Stahuj → Hotovo
→ 2 minuty

Knihovna obsahuje dva druhy šablon:

Typ	Obsah	Výsledek po importu
Skupina parametrů	Parametry + škály hodnocení	Nová skupina v Nastavení
Balíček dlaždic	Dlaždice dashboardu včetně parametrů/skupin	Dlaždice přímo na dashboardu

Otevření knihovny šablon

⚙️ Nastavení → 📖 Knihovna šablon

Hledání šablony

Můžeš **filtrvat a řadit** seznam podle:

Kritérium	Popis
Hledaný výraz	Volné textové hledání (např. „krevní tlak“, „spánek“)
Kategorie	Téma (např. zdraví, výživa, sport)
Pouze dlaždice	Filtrační čip: zobrazuje pouze balíčky dlaždic
Popularita	Řazení podle počtu aktivních uživatelů
Hodnocení	Průměrné hodnocení uživatele

Čip „**Pouze dlaždice**“ na horní straně seznamu filtrů se dá zapnout a vypnout. Pokud je aktivní, vidíš pouze balíčky dlaždic – praktické, když konkrétně chceš převzít rozložení dashboardu z komunity.

Rozdíl mezi stažením a „Aktivní uživatelé“ Počet **aktivních uživatelů** je smysuplnější než počet stažení:

Stažení: Jak často byla šablona stažena?
 → Dá se manipulovat

Aktivní uživatelé: Kolik jich aktuálně používá šablonu?
 → Anonymní počet, nelze manipulovat

Stažení šablony

1. Klepni na šablonu v seznamu
2. Prohlédni zahrnutý obsah
3. Klepni na „**Stáhnout**“

Další kroky závisí na typu šablony:

Skupina parametrů: V Nastavení se vytvoří nová  **skupina parametrů**.

 **Důležitý další krok:** Stažená skupina stále musí být přidána na dashboard!

4.  Nastavení →  Dashboardy → vyber dashboard
5. Povolit novou skupinu v aktivních dlaždicích

Balíček dlaždic: Otevře se **dialog výběru** se seznamem zaškrťovacích políček všech zahrnutých dlaždic, parametrů a skupin. Před zahájením importu si můžeš zrušit zaškrtnutí jednotlivých položek – například nechat dlaždici bez importu, zatímco stále importuješ její parametry.

Klepni na „**Import**“ a přijmi vybraný obsah. Dlaždice se vloží přímo do aktivního dashboardu.

→ Další podrobnosti o dialogu výběru: Import dlaždic

Sdílení vlastních šablon

Své vlastní  skupiny parametrů můžeš zpřístupnit komunitě:

Jak na to

1.  Nastavení →  Skupiny parametrů
2. Vyber požadovanou skupinu
3. Klepni na „**Sdílet**“ (nabídka se třemi tečkami)
4. Volitelně zadej pseudonym (můžeš sdílení anonymně)
5. Šablona se zveřejní v knihovně po krátké kontrole

Soukromí při sdílení

- Můžeš sdílení zcela anonymně nebo pod pseudonymem
- Jedinečný, ale **neosobní** identifikátor se přenáší (pro prevenci zneužití)
- Tento identifikátor **nelze vysledovat zpět k tobě jako osobě**

Hodnocení

- Pouze jedno hodnocení na šablonu na uživatele je možné
- Hodnocení lze dát pouze v případě, že se šablona aktivně používá

Přizpůsobení stažených šablon

Po stažení můžeš skupinu upravit jako jakoukoli jinou:

- Přidávej nebo odebírej parametry
- Změň pořadí
- Přidávej sekce
- Upravuj škály hodnocení

→ Upravit skupiny parametrů

Stav knihovny šablon

 Knihovna šablon aktuálně podporuje skupiny parametrů a balíčky dlaždic. Roste spolu s počtem uživatelů – v pozdějších aktualizacích budou následovat další typy šablon.

Často kladené otázky

Mohu odstranit šablonu po stažení? Ano – jednoduše smaž stažené skupinu parametrů v Nastavení. Tvoje zaznamenané údaje akce se zachovají.

Co se stane, pokud tvůrce šablony aktualizuje svou šablonu? Obdržíš oznámení o nové verzi a můžeš se rozhodnout, zda ji chceš převzít. (Funkce je plánována)

Mohu hodnotit šablony bez jejich aktivního použití? Ne – hodnocení je možné pouze v případě, že se šablona aktivně používá.

👤 Komunitní Hub

Co je Komunitní Hub? Centrum pro všechno, co jde mimo tvoje zařízení – sdílej a stahuj šablony, ohodnoť aplikaci a používej webové rozhraní.

Otevření Komunitního Hubu

Nastavení → Komunita

Knihovna šablon

Nejrychlejší cesta k dobrému nastavení: stahuj šablony od ostatních uživatelů.

Klepni na „Šablony“ → knihovna se otevře se všemi dostupnými komunitními šablonami.

Co tam najdeš:

- Hotové sady parametrů pro běžné případy (deník migrén, sledování výživy, tinnitus, ...)
- Hodnocení a počty stažení jako orientace
- Informace o verzi

→ Více podrobností: Knihovna šablon

Ohodnoť aplikaci

Klepni na „Ohodnotit aplikaci“ → budeš přesměrován na stránku s hodnocením. Aplikace automaticky vygeneruje krátkodobý token, který ti umožní přístup na webovou stránku s hodnocením – bez účtu a bez přenosu osobních údajů.

Párovací kód: Webové rozhraní

S párovacím kódem si můžeš připojit aplikaci k webovému rozhraní – například pro zadávání údajů na počítači nebo pro přístup pečovatelem.

Jak na to: 1. **Klepni na „Zadat kód“** v Komunitním Hubu 2. Zadej kód, který se ti zobrazuje na webové stránce 3. Spojení je navázáno

Trénink fotoanalýzy výživy (volitelné)

Pokud používáš analýzu fotonutričního složení a chceš podporovat AI model, můžeš sdílet anonymizovaná fotografie pro trénink.

Nastavení → Komunita → Trénink AI

Zde kontroluješ: - Zda se vůbec nějaká data sdílí - Která data se konkrétně sdílí - Sdílení můžeš kdykoliv odvolat

☐ Toto nastavení je zcela volitelné a nemá vliv na používání analýzy fotonutričního složení.

Zdroje údajů: BLS a Open Food Facts

Aplikace používá dva externí zdroje údajů pro nutriční analýzu – tady se dozvíš, co dokážou a kde jsou jejich limity.

Přehled

	BLS	Open Food Facts
Úplný název	Bundeslebensmittelschlüssel (Německá databáze složení potravin)	Open Food Facts
Typ	Vědecká databáze živin	Databáze produktů vytvářená komunitou
Zaměření	Suroviny a základní ingredience	Balené, koupitelné produkty
Hloubka živin	Velmi vysoká (mikroživiny)	Závisí na deklaraci na obalu
Skenování čárového kódu	☐	☐
Přístup	Integrováno v aplikaci	Hledání v reálném čase

Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

Co je BLS? BLS je vědecká databáze z Institutu Max Rubnera (Federální výzkumné středisko pro výživu a potraviny). Obsahuje nutriční údaje pro základní potraviny, suroviny a typické pokrmy – až na úroveň mikroživin.

Přednosti BLS

- **Velmi detailní:** Nejen makroživiny (tuk, sacharidy, bílkoviny), ale také:
 - Jednotlivé mastné kyseliny
 - Aminokyseliny
 - Vitamíny (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, ...)
 - Minerály (vápník, železo, hořčík, zinek, ...)
 - Specifické sacharidy (glukóza, fruktóza, laktóza, ...)
- **Vědecky ověřeno**

Limity BLS

- Především základní potraviny a obecné pokrmy
- Málo značkových produktů nebo balených zjednodušených potravin
- Skenování čárového kódu není možné

Kdy používat BLS?

- Při vytváření receptů se základními ingrediencemi (mouka, vejce, mléko, zelenina, maso)
- Když chceš podrobnou analýzu mikroživin

📦 Open Food Facts (OFF)

Co je Open Food Facts? Open Food Facts je bezplatná databáze balených potravin vytvářená komunitou. Uživatelé po celém světě skenují produkty a zaznamenávají nutriční hodnoty z obalu.

Přednosti OFF

- **Velmi mnoho produktů:** Miliony EAN čárových kódů
- **Skener čárového kódu** přímo v aplikaci
- **Mezinárodní:** Produkty z mnoha zemí

Limity OFF

- **Kvalita se velmi liší** – údaje jsou jen tak dobré jako deklarace na obalu (a osoba, která je zadala)
- EU pravidla pro označování často vyžadují pouze přibližné údaje
- Mikroživiny často chybí
- Zastaralé nebo nesprávné záznamy jsou možné

Kdy používat OFF?

- Pro balené produkty s EAN čárovým kódem
- Když potřebuješ rychlý přehled makroživin
- Pro každodenní zjednodušené produkty (jogurt, müsli, zmrazená pizza, ...)

Propojení BLS pro OFF produkty

Pro přesnější nutriční analýzu si můžeš **propojit** OFF produkt se záznamem BLS:

Příklad: OFF produkt "Alpro Oat Drink"

→ BLS záznam "Nápoj ze zrní, bez přidaného cukru"

→ Propojení: záznam BLS doplňuje nekompletní OFF údaje

Toto propojení je volitelné, ale výrazně zlepšuje kvalitu analýzy mikroživin.

Jak na to: 1. Při přidávání ingredience do receptu vyber OFF výsledek 2. Klepni na „Přidat propojení s BLS“ 3. Hledej odpovídající záznam BLS 4. Potvrď propojení

Důležité upozornění na přesnost

- Všechny nutriční analýzy jsou **aproximace**. Skutečné složení potravin se liší podle původu, přípravy a ročního období. Aplikace ti pomáhá poznat **trendy** – ne měřit přesné hodnoty.

Zdroje chyb: - Nepřesná zadání množství při zadávání - Nekompletní OFF údaje - Chybějící nebo nesprávná propojení s BLS - Přirozená variabilita složení potravin

Často kladené otázky

Jak často se dotazuje OFF databáze? Nejvýše jednou za 10 sekund – to je požadavek podmínek OFF. Přesýpací hodiny v aplikaci ukazují čekací dobu.

Jsou dostupné údaje offline? BLS je integrováno v aplikaci a dostupné offline. Hledání v OFF a skenování čárkových kódů vyžadují internetové připojení.

Mohu zadávat vlastní nutriční hodnoty? Ano – můžeš vytvořit recept ručně s vlastními nutričními údaji, pokud BLS ani OFF nemají odpovídající záznam (např. přečteno z obalu).

Gesta a ovládání

{{video: referenz_gesten}}

Přehled všech gest na dotykovém displeji, přejetí a ovládacích prvků v aplikaci – v souladu s [Pokyny pro rozhraní Apple](#).

Základní principy

Aplikace se řídí [Pokyny pro rozhraní Apple \(HIG\)](#). Každý, kdo je obeznámen s aplikacemi iOS, pozná většinu gest okamžitě. Tato kapitola vysvětluje nejdůležitější gesta – zvláště rozdíly specifické pro aplikaci.

Nejdůležitější princip: Destruktivní akce (smazání) jsou vždy vlevo, nedestruktivní akce (úprava) jsou vždy vpravo. To je standard iOS a zabraňuje náhodným smazáním.

Zobrazení a listy

Aplikace používá dva typy obrazovek:

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-10-normaler-view.png*)

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-11-sheet.png*)

Běžné zobrazení (přesunutí navigace): Nová obrazovka se posune zprava. V levém horním rohu se objeví šipka zpět (←). Toto zobrazení patří hierarchii navigace.

List: List se otevře zezdola. Má malý **uchopovací bod** (krátký pruh uprostřed horní části) a překrývá předchozí zobrazení.

Zavření listu

List lze zavřít třemi způsoby:

Metoda	Gesto
Přejetí dolů	Umístí prst blízko horní části listu, táhni dolů
Táhnutí uchopovacího bodu	Táhni malý pruh v horní středové části dolů
Tlačítko Zrušit	Klepni na Zrušit nebo Zavřít

□ Přejetí dolů vždy funguje – i když není viditelné žádné tlačítko.

Zobrazení seznamu

(Screenshot: screenshot-missing:gesten-12-listenansicht.png)

Seznamy zobrazují položky s oddělovací čarou. Každou položku lze klepnout, aby se otevřela nebo upravila. Položky s **≡ ikonou přetahování** (tři řádky vpravo) lze přeradit dlouhým stiskem na tuto ikonu.

Další informace o akcích přejetí v seznamech naleznete v dalších oddílech.

Klepnutí (krátké)

(Screenshot: screenshot-missing:gesten-01-tippen.png)

Nejběžnější gesto: krátké klepnutí spustí **hlavní akci** prvku.

Kde	Co se stane
Dlaždice dashboardu	Záznam akce (hlavní akce)
Položka seznamu	Otevření konfigurace nebo podrobností
+ Plus	Přidej nový prvek
Hotovo / Další / Uložit	Potvrď akci
Zrušit / Zpět	Zrušit, žádná změna

☐ Všechna tlačítka lze klepnout na jejich **celé šířce**. Nemusíš cílit přesně na ikonu nebo text.

Dlouhé stisku (držení)

(Screenshot: screenshot-missing:gesten-02-lang-tippen.png)

Dlouhé stisku aktivuje **sekundární akci** – ale co to znamená, závisí na kontextu:

Kde	Co se stane
Dlaždice dashboardu	Otevření a hledání v historii akce
Dlaždice „Pokročilé“ v nastavení dashboardu	Otevírá zobrazení seznamu pokročilých nastavení
≡ Ikona přetahování (3 řádky) v seznamech	Uvolnění prvku pro řazení

☐ **Poznámka:** Dlouhé stisku na dashboardu a v konfiguracích seznamu znamená různé věci. To je omezení na úrovni systému – iOS nabízí pouze omezený počet gest.

☐ Uvolnění pro řazení je potvrzeno **vizuálním** signálem a haptickým signálem (krátká vibrace).

Dashboard: Dlouhé stisku → historie akce
(Hlavní akce: krátké klepnutí → záznam akce)

Nastavení dashboardu: Dlouhé stisku na „Pokročilé“ → otevření zobrazení seznamu
(Klepnutí na položku → otevření listu nastavení)

Nastavení seznamu: Dlouhé stisku na ≡ → zahájení řazení
(Klepnutí na položku → otevření konfigurace)

Přejetí: Akce seznamu (vlevo a vpravo)

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-03-wischen-liste.png*)

V seznamech existují dva směry přejetí s jasně oddělenými rolemi:

Směr	Barva	Význam	Příklady
Zprava doleva ←	☐ Červená	Destruktivní - nevratné	Smazání, odebrání
Zleva doprava →	☐ Modrá	Nedestruktivní - bezpečné	Úprava, přejmenování

Tento vzor je standard iOS podle [HIG - Přejetí Akce](#). Sémantika barev je okamžitě pochopena iOS uživateli: červená = opatrnost, modrá = bezpečné.

Smazání s potvrzením (Přejetí vlevo)

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-04-loeschen-bestaetigung.png*)

Když přejedeš zprava doleva a klepneš na „**Smazat**“, zobrazí se potvrzovací dialog - pro všechny prvky, které budou trvale odstraněny:

Přejetí zprava doleva

- Klepnutí na červené tlačítko „Smazat“
- Potvrzovací dialog se zobrazí
- Klepnutí na „Smazat“ znovu (nebo „Zrušit“)

Tento dvoustupňový proces zabraňuje náhodným smazáním. Vzor se řídí [HIG - Destruktivní akce](#).

- ☐ Po potvrzení akce **není vratná** - vždy si chvíli promysli, než klepneš!

Úprava přes přejetí vpravo

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-05-bearbeiten-swipe.png*)

Když přejedeš zleva doprava, zobrazí se modrý „Úpravy“ tlačítko. To je nejrychlejší způsob, jak otevřít položku přímo ze seznamu – bez nutnosti ji klepat.

- Přejetí vpravo není dostupné všude v aplikaci – pouze tam, kde má smysl rychlá akce úpravy (např. parametry, skupiny, zprávy).

Přepínání mezi dashboardy

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-06-dashboard-navigation.png*)

Na **samotném dashboardu** (ne v seznamu) přejetí znamená něco jiného:

Gesto	Kde	Co se stane
Zleva doprava →	Hlavní zobrazení dashboardu	Předchozí dashboard
Zprava doleva ←	Hlavní zobrazení dashboardu	Další dashboard

Přejetí na dashboardu je odděleno od přejetí v seznamech. Přejetí v rámci dlaždice nebo položky seznamu spustí akci seznamu – přejetí na volném pozadí dashboardu přepne dashboard.

Kontextová nabídka (Dlouhé stisku na položku seznamu)

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-07-kontextmenue.png*)

Dlouhé stisku na **položku seznamu** otevře kontextovou nabídku se všemi dostupnými akcemi na první pohled. Kontextová nabídka odráží akce přejetí:

Obsah kontextové nabídky (příklad: parametr):

- ⇐ Úpravy (= přejetí vpravo)
 - Export (pouze kontextová nabídka)
 - Připomenutí (pouze kontextová nabídka)
-
- Smazat (= přejetí vlevo, zvýrazněno červeně)

- Kontextová nabídka je užitečná, když chceš vidět všechny akce, aniž bys věděl, zda pro ně existuje přejetí – vše na první pohled, bez hádání.

Podle [HIG – Kontextové nabídky](#), destruktivní akce v kontextových nabídkách jsou vždy červené a umístěny na konci seznamu.

Prvky v panelu nástrojů a navigace

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-08-bedienelemente.png*)

Prvek	Symbol	Význam
Navigace zpět	← (levý horní roh)	Návrat na předchozí stránku
Import/Export	↑ ↓ (pravý horní roh)	Import / Export
Plus	+	Přidej nový prvek
Tři tečky / Více	...	Podnabídka s více akcemi
Posuvník	Tenký pruh (vpravo)	Stránka má více obsahu
Ikona přetahování	≡ (3 řádky vpravo)	Prvek je řaditelný

Dashboard: Dvě gesta na jednu dlaždici

(Screenshot: *screenshot-missing:gesten-09-dashboard-doppelgeste.png*)

Dashboard má **dvě různé akce** pro stejnou dlaždici:

Krátké klepnutí → Záznam akce (hlavní akce)

Dlouhé stisku → Otevření historie akce + hledání (sekundární akce)

To je nejvýznamnější gesto specifické pro aplikaci. Umožňuje ti zadávat nová data a vyhledávat předchozí položky dvěma jednoduchými gesty – bez přepínání zobrazení.

Rychlá reference: Nejdůležitější akce

Záznam akce: Otevření dashboardu → krátké klepnutí na dlaždici

Otevření historie akce: Dashboard → dlouhé stisku na dlaždici

Opravit akci: Dlouhé stisku na dlaždici → výběr položky → Úpravy

Smazat položku: V seznamu, přejetí zprava doleva → Smazat → Potvrdit

Upravit položku: V seznamu, přejetí zleva doprava → Úpravy

Kontextová nabídka na položku: Dlouhé stisku na položku seznamu → výběr akce

Přepnout dashboard: Přejetí na pozadí dashboardu (vlevo/vpravo)

Zavřít list: Přejetí listu dolů, nebo klepnutí na Zrušit/Zavřít

Für meine geliebten Mädels Claudia und Nellie

In Gedenken an Jane J. (1968 – 2026)

Speziellen Dank und Grüße an

Open Food Facts Team und Supporter

ASV-CED Havelhöhe-Team

Lauf Team München (Scoreloop und xBaff): Rudi Z. (Lauf-Coaching und Inspiration), Andi M., Christian D., Rob K.

Lauf Team Unterhaching: Manuel B., Chris B., Anna S.

IOOM-Unterstützer- und Inspirationsteam Berlin: Claudia (Testing), Gordo K. ([Medikamente und Alarmierung](#)), Stefan W. (Beratung)