

in+out-O-mator

Podręcznik użytkownika



Stan na: 26 czerwca 2026

Version 1.8.0-12

Spis treści

Szybki start	5
Instalacja aplikacji	5
Czego potrzebujesz	5
Krok po kroku	5
Lista kontrolna	7
Pomiń onboarding	7
Tryb prosty i tryb zaawansowany	7
Co dalej?	8
Rejestrowanie pierwszych zdarzeń	9
Czym jest zdarzenie?	9
Onboarding: konfiguracja w 4 krokach	10
Rejestrowanie pierwszego zdarzenia	12
Pomiń onboarding	14
Edytowanie zdarzeń	14
Lista kontrolna	15
Konfiguracja pierwszego dashboardu	16
Tworzenie dashboardu - krok po kroku	16
Optymalizacja dashboardu	19
Jeśli coś nie wygląda tak jak powinno	19
Lista kontrolna	19
☐ Podstawowa konfiguracja ukończona!	19
Używanie wielu dashboardów	20
Kafelek cyklu	20
Przełączanie między dashboardami	20
Dodawanie kolejnego dashboardu	22
Przypadki użycia	23
Przypadek użycia: Śledzenie objawów	23
Co możesz osiągnąć	23
Ścieżka nauki: tracker objawów w 3 krokach	23
Zalecane parametry startowe	24
Używanie punktów kontrolnych jako kontekstu	24
Wskazówki dotyczące regularnego śledzenia	24
Często zadawane pytania	24
Przypadek użycia: Śledzenie odżywiania	26
Co możesz osiągnąć	26
Zasada Pareto w śledzeniu odżywiania	26
Ścieżka nauki: tracker odżywiania w 3 krokach	26
Podstawowe koncepcje zarządzania przepisami	27
Źródła danych dla wartości odżywczych	27
Wskazówki dla dokładniejszej analizy	28
Często zadawane pytania	28
Przypadek użycia: Niestandardowe śledzenie	29
Co możesz śledzić	29
Ścieżka nauki: niestandardowy tracker w 4 krokach	29
Udostępnianie konfiguracji	30
Zaawansowane koncepcje	30

Często zadawane pytania	31
Konfiguracja	32
☰ Konfiguracja parametrów	32
Przed rozpoczęciem: 5 pytań	32
Tworzenie nowego parametru	32
Edytowanie parametru	36
Przypisywanie parametru do dashboardu	36
Często zadawane pytania	36
Przypomnienia	36
☐ Grupy parametrów	37
Dlaczego grupy parametrów?	37
Tworzenie nowej grupy parametrów	37
Dodawanie grupy do dashboardu	40
Edytowanie grupy	40
Szablony z biblioteki	40
Często zadawane pytania	41
⊞ Przypomnienia kafelków	42
Konfigurowanie przypomnienia	42
Opcje harmonogramu	43
Przypomnienie o zaległości	43
Nadrabianie pominiętych przypomnień	44
Niezawodność: przycisk boczny i ciche odrzucenie	45
Zmiana godziny alarmu	45
Profile dzwonka	45
☰ Konfigurowanie pulpitów	48
Podstawy pulpitu	48
Tworzenie nowego pulpitu	48
Rozumienie wskaźnika pojemności	50
Eksportowanie i importowanie kafelków	52
Efektywne korzystanie z wielu pulpitów	53
Przełączanie między pulpitemi	53
Pulpit dla różnych urządzeń	53
Gdy zgubisz się w aplikacji	54
☞ Konfigurowanie przepisów	55
Kiedy warto stworzyć szczegółowy przepis?	55
3 typy przepisów	55
Tworzenie nowego przepisu	55
Dodawanie składników	57
Warianty – elastyczne składniki	58
Podczas rejestrowania: Wybieranie wariantu	61
Przepis z wieloma składnikami: przykład makaronu	61
Powiązania BLS dla produktów OFF	63
Raport odżywiania	63
Uzupełnianie symbolu zastępczego później	64
Często zadawane pytania	64
☑ Raporty i analizy	65
Otwieranie raportów	65
6 typów raportów	65

Tworzenie nowego raportu	66
Okres czasu i agregacja	66
Zarządzanie raportami	67
Raport odżywiania w szczegółach	67
📍 Punkty trasy	68
Punkty trasy a parametry: jaka jest różnica?	68
Do czego przydają się punkty trasy?	68
Typy punktów trasy	68
Rejestrowanie punktu trasy	69
Zarządzanie punktami trasy	71
Często zadawane pytania	71
📁 Apple Health	72
Dlaczego warto używać Apple Health?	72
Aktywacja	72
Importowanie objawów z Apple Health	72
Synchronizacja danych	73
Prywatność	73
💡 Przypomnienia o lekach	74
Pierwsze kroki	74
Trzy typy dozowników	74
Konfigurowanie harmonogramu dawkowania	74
Asystent napełniania	75
Katalog leków	75
Potwierdzanie przyjęcia	76
Często zadawane pytania	77
Retrospektywne potwierdzanie nieodebranych przyjęć	77
Zmiany dawkowania	78
📁 Kopia zapasowa danych	79
Gdzie znaleźć kopię zapasową danych	79
Tworzenie kopii zapasowej	79
Przywracanie kopii zapasowej	79
Sprawdzanie integralności	80
Wskazówki	80
Eksportowanie danych zdarzeń jako CSV	80
Materiały referencyjne	82
📁 Biblioteka szablonów	82
Po co szablony?	82
Otwieranie biblioteki szablonów	82
Wyszukiwanie szablonu	82
Pobieranie szablonu	83
Udostępnianie własnych szablonów	83
Dostosowywanie pobranych szablonów	84
Status biblioteki szablonów	84
Często zadawane pytania	84
👥 Centrum społeczności	85
Otwieranie Centrum społeczności	85
Biblioteka szablonów	85
Oceń aplikację	85

Kod parowania: interfejs webowy	85
Szkolenie AI z żywienia ze zdjęć (opcjonalne)	86
Źródła danych: BLS i Open Food Facts	87
Przegląd	87
☞ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)	87
☞ Open Food Facts (OFF)	88
Powiązania BLS dla produktów OFF	88
Ważna uwaga dotycząca dokładności	89
Często zadawane pytania	89
Gesty i sterowanie	90
Podstawowe zasady	90
Widoki i arkusze	90
Zamykanie arkusza	91
Widok listy	91
Dotknięcie (krótkie)	92
Przytrzymanie (długie dotknięcie)	92
Przesunięcie: działania na liście (lewo i prawo)	94
Usuwanie z potwierdzeniem (przesunięcie w lewo)	94
Edycja przez przesunięcie w prawo	95
Przełączanie między pulpitami	96
Menu kontekstowe (przytrzymanie wpisu listy)	97
Elementy paska narzędzi i nawigacja	98
Pulpit: dwa gesty na jednym kafelku	98
Skrócony przewodnik: najważniejsze działania	99

Szybki start

Instalacja aplikacji

{video: onboarding}}

Cel: Gotowy do działania w 5 minut.

Czego potrzebujesz

- iPhone z **iOS 26 „Tahoe” lub nowszym**
- Połączenie z internetem

Krok po kroku

1. Zainstaluj in+out-O-mator → Otwórz bezpośrednio w App Store

Lub ręcznie:

1. Otwórz **App Store** na swoim iPhone
2. Wyszukaj „**in+out-O-mator**”
3. Dotknij **Pobierz** → Zainstaluj

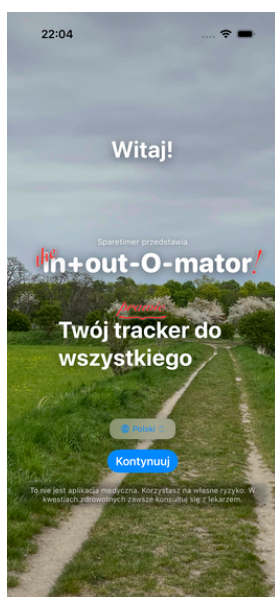


Fig. 1: Ekran powitalny — wybierz język

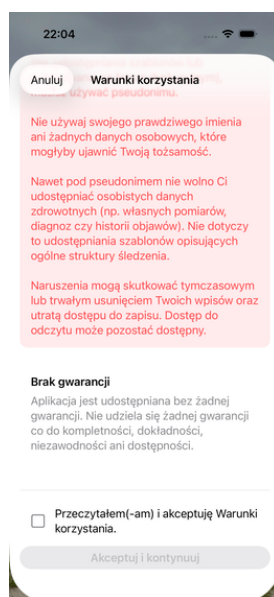


Fig. 2: Warunki korzystania z usługi

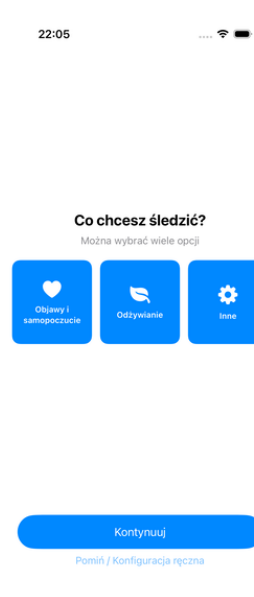


Fig. 3: Wybierz obszary zainteresowań

2. Uruchom aplikację i wybierz język Dotknij ikony aplikacji. Zobaczysz **Ekran powitalny** **1** — wybierz język i dotknij **Dalej**.

3. Warunki korzystania z usługi Przewiń do dołu warunków korzystania z usługi **2**, zaznacz pole wyboru i dotknij **Akceptuj**.

4. Wybierz obszar zainteresowań Wybierz, co chcesz śledzić **3** — np. Objawy, Odżywianie i/lub Inne. Możesz wybrać kilka opcji.

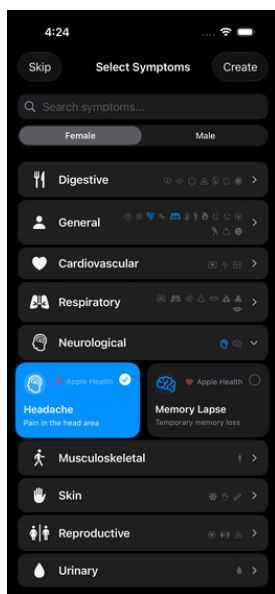


Fig. 4: Wybór objawów

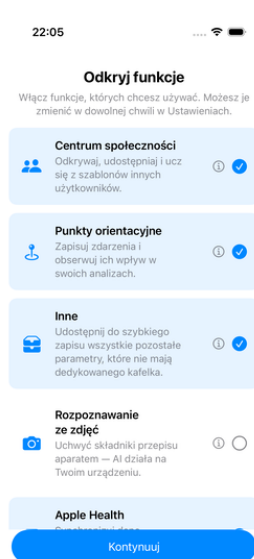


Fig. 5: Włącz funkcje

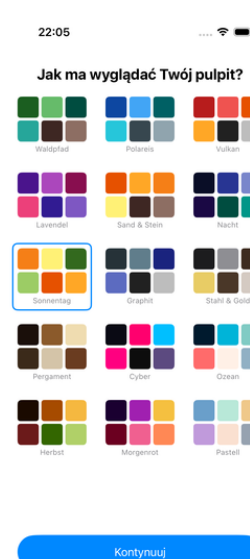


Fig. 6: Wybierz paletę kolorów

5. Wybierz objawy Rozwiń kategorie i wybierz swoje objawy **4**. Dotknij **Utwórz**, gdy skończysz.

6. Aktywuj funkcje Wybierz, które opcjonalne funkcje chcesz włączyć **5** — np. Punkty kontrolne lub Bibliotekę społeczności.

7. Paleta kolorów Wybierz paletę kolorów **6** — możesz ją zmienić w dowolnym momencie.

8. Gotowe — Twój dashboard Po onboardingu trafiasz bezpośrednio na swój Dashboard **7**.



Fig. 7: Dashboard po onboardingu

Lista kontrolna

- in+out-O-mator zainstalowany z App Store
 - Język wybrany, warunki korzystania zaakceptowane
 - Obszar zainteresowań, objawy i funkcje skonfigurowane
 - Paleta kolorów wybrana
 - Dashboard otwarty
-

Pomiń onboarding

Możesz pominąć kreatora konfiguracji i zacząć bezpośrednio z pustym dashboardem.

{{video: onboarding_skip}}

Tryb prosty i tryb zaawansowany

Aplikacja uruchamia się domyślnie w **Trybie prostym** — idealnym do rozpoczęcia pracy. Przełącz się na Tryb zaawansowany w dowolnym momencie, by odblokować wszystkie funkcje.

{{video: einfacher_modus}}

{{video: erweiterter_modus}}

Co dalej?

Twój Dashboard jest gotowy. Teraz możesz zarejestrować pierwsze zdarzenie.

Rejestrowanie pierwszych zdarzeń

{{video: erstes_ereignis}}

Cel: Rozumiesz, jak działa onboarding, i masz zapisane pierwsze zdarzenie.

Czym jest zdarzenie?

Zdarzenie to najmniejsza jednostka w aplikacji:

Zdarzenie = Znacznik czasu + Parametr + Wartość

Przykłady:

12.03.2026 14:05	Ból głowy	łagodny
12.03.2026 19:30	Kawa	250 ml
12.03.2026 23:10	Jakość snu	dobra

Każde zdarzenie wymaga **parametru** (co śledzisz) i **wartości** (jak było).

Onboarding: konfiguracja w 4 krokach

Przy pierwszym uruchomieniu aplikacja przeprowadza cię przez początkową konfigurację. Możesz pominąć onboarding w dowolnym momencie i uzupełnić dane później w Ustawieniach.



Fig. 8: Powitanie — wybierz język



Fig. 9: Wybierz obszary zainteresowań

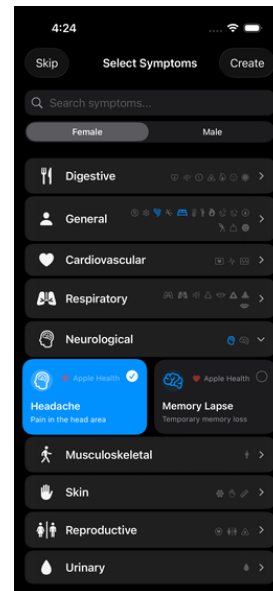


Fig. 10: Wybór objawów

Krok 1: Wybierz obszar zainteresowań Wybierz, co głównie chcesz śledzić. To wpływa na to, jakie sugestie i opcje pojawią się w następnym kroku. 3

Obszar Pasuje mi, jeśli...

Objawy i zdrowie Chcę monitorować dolegliwości, leki lub samopoczucie

Odżywianie Chcę zrozumieć, co jem

Inne / Własne Chcę śledzić coś całkowicie indywidualnego

Możesz wybrać kilka obszarów jednocześnie - wybór nie jest wyłączny.

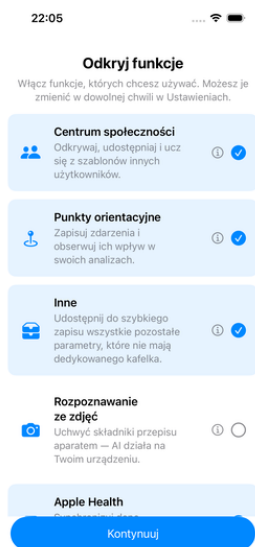


Fig. 11: Włącz funkcje

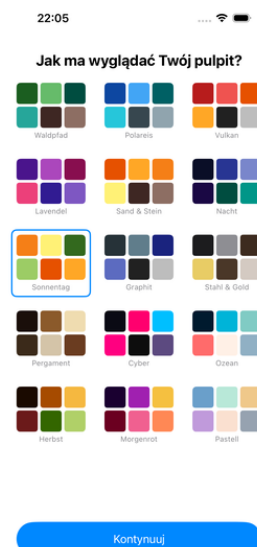


Fig. 12: Wybierz paletę kolorów



Fig. 13: Wynik: Pierwszy dashboard

Krok 2: Włącz funkcje Zdecyduj, których opcjonalnych obszarów chcesz używać. Wszystko, czego nie włączysz teraz, nie znika – możesz dodać to później w Ustawieniach.

5

Funkcja	Co robi
Community Hub	Udostępniaj szablony innym i pobieraj ich szablony
Punkty kontrolne	Notuj wydarzenia życiowe i markery kontekstowe
Analiza odżywiania ze zdjęć	Rejestruj posiłki za pomocą zdjęcia (Beta)
Apple Health	Synchronizuj dane z aplikacją Zdrowie
Inne	Wszystkie parametry i grupy nieprzypisane do powyższych kategorii – zawsze dostępne jako kafelek zbiorczy

Jeśli wybrałeś „Objawy i zdrowie” jako obszar zainteresowań, Apple Health jest automatycznie wstępnie zaznaczony.

Krok 3: Wybierz paletę kolorów Wybierz wygląd aplikacji. Możesz to zmienić w dowolnym momencie w Ustawieniach. 6

Krok 4: Gotowe Aplikacja konfiguruje wszystko i trafiasz na dashboard. 7

Rejestrowanie pierwszego zdarzenia



Fig. 14: Dashboard po onboardingu

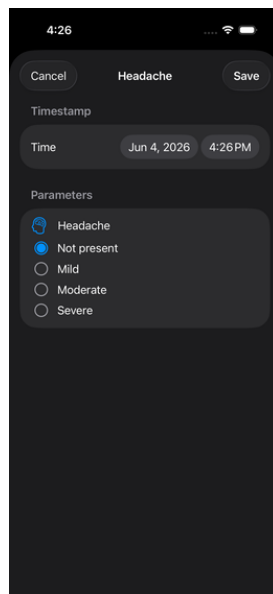


Fig. 15: Formularz wprowadzania zdarzenia

Po onboardingu widzisz swój dashboard. W zależności od wybranego obszaru zainteresowań parametry są już przygotowane. 8

Jak zarejestrować zdarzenie:

1. Dotknij kafelka parametru na dashboardzie
2. Otwiera się formularz wprowadzania 9
3. Wprowadź wartość (suwak, dotknięcie, wybór - w zależności od typu parametru)
4. Dotknij „Zapisz”



Fig. 16: Dashboard po zapisaniu

☐ To wszystko. Zdarzenie jest zapisane. **10** Później możesz skonfigurować kafelek, by wyświetlał wartość lub mini-raporty bezpośrednio.

Pomiń onboarding

Nie masz ochoty na kreator konfiguracji? Dotknij „**Pomiń**” – trafisz bezpośrednio na pusty dashboard.

Zalecane kroki po pominięciu:

1. Dotknij **Ustawienia** (dolny pasek zakładek)
2. Otwórz **Bibliotekę szablonów**
3. Pobierz odpowiedni szablon – gotowe zestawy parametrów dla typowych zastosowań

→ Więcej szczegółów: Biblioteka szablonów

Edytowanie zdarzeń

Zrobiłeś literówkę lub ustawiłeś zły czas?

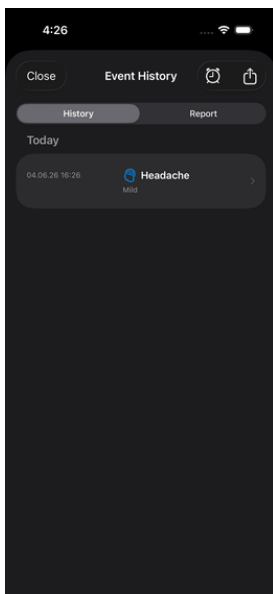


Fig. 17: Historia zdarzeń (długo nacisnięcie kafelka)

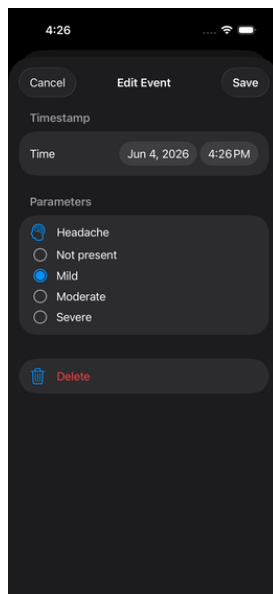


Fig. 18: Edytuj zdarzenie

1. Otwórz historię zdarzeń, długo naciskając kafelek na dashboardzie **11**
2. Dotknij zdarzenia **12**
3. Zmień wartość, czas lub notatkę → „**Zapisz**”

Lista kontrolna

- Onboarding ukończony (lub pominięty)
 - Przynajmniej jeden parametr skonfigurowany
 - Pierwsze zdarzenie zarejestrowane
-



Konfiguracja pierwszego dashboardu

{{video: erstes_dashboard}}

Cel: Osobista strona startowa z najważniejszymi parametrami - do szybkiego śledzenia jednym spojrzeniem.

Tworzenie dashboardu - krok po kroku

Uwaga: Jeśli przeszedłeś przez przepływ Szybkiego startu, zobaczysz już menu konfiguracji dashboardu „Mój dzień”. Zamiast + **(Plus)** w lewym górnym rogu zobaczysz ⊕ w pierwszym wierszu sekcji podglądu.

1. Otwórz Ustawienia Dotknij kafelka **Ustawienia** z  **ikoną koła zębatego** na **Dashboardzie** lub przesunij palcem w lewo i dotknij →  **Dashboardy**

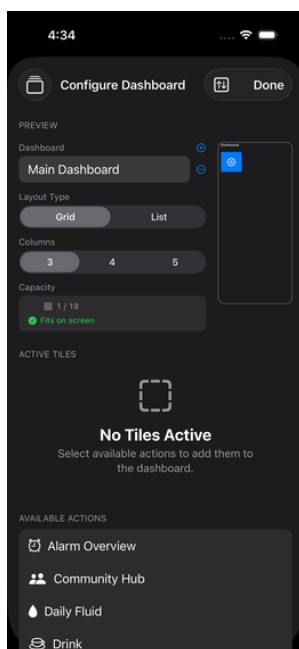


Fig. 19: Dashboard-Konfiguration

2. Utwórz nowy dashboard Dotknij + **(Plus)** w prawym górnym rogu.

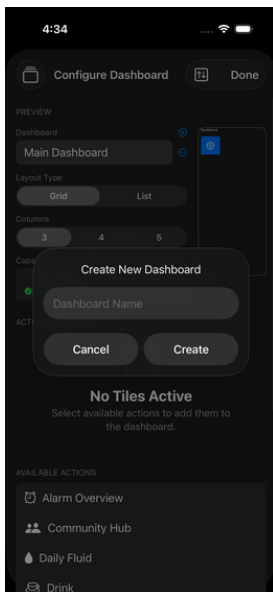


Fig. 20: Neues Dashboard benennen

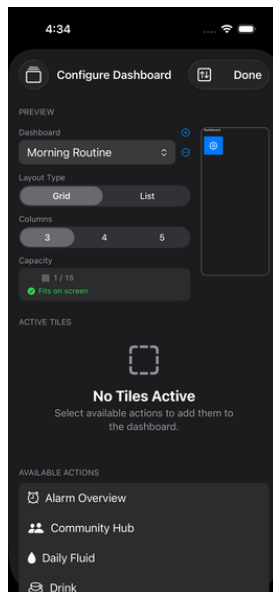


Fig. 21: Leeres neues Dashboard

3. Wybierz działania

Widzisz listę „dostępnych działań” - są to twoje skonfigurowane parametry i grupy.

- Dotknij wpisu, aby go **aktywować** (przenosi się na listę aktywnych)
- Przesuń aktywny wpis **od prawej do lewej**, aby go dezaktywować

□ Lista pokazuje zarówno pojedyncze parametry ⚙️, jak i grupy ☑️. 🍴 Jedzenie, Napoje i 📍 Punkty kontrolne są zawsze dostępne.

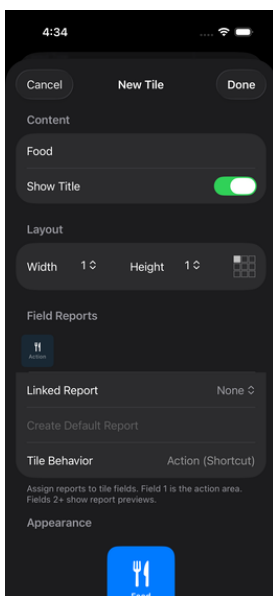


Fig. 22: Kachel-Editor nach Auswahl

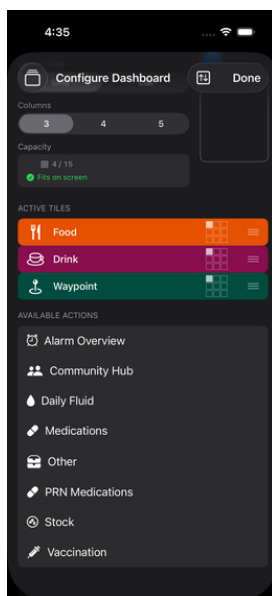


Fig. 23: Drei aktive Kacheln

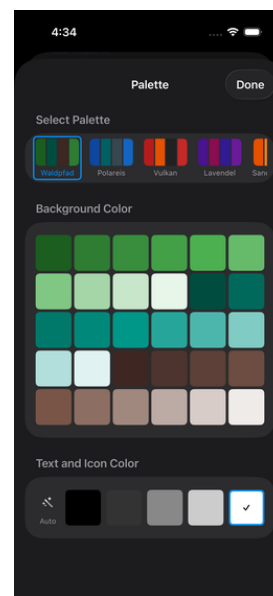


Fig. 24: Palette-Auswahl für Kachel-farbe

4. Wybierz układ

Dotknij „Układ”, aby ustawić styl wizualny:

Opcje:

- Lista → kompaktowy widok listy, kolorowy
- ▣ Kafelki → 3, 4 lub 5 kafelków w rzędzie

- W widoku kafelkowym możesz **powiększyć** poszczególne kafelki - przydatne dla często używanych parametrów
- **Symulowany mini-dashboard** pokazuje podgląd w czasie rzeczywistym

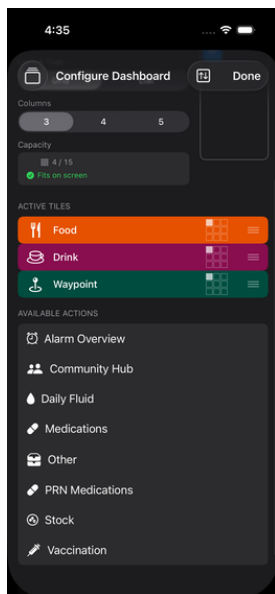


Fig. 25: Layout-Picker: Liste

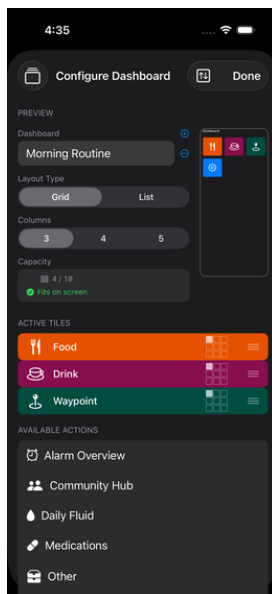


Fig. 26: Layout-Picker: Raster

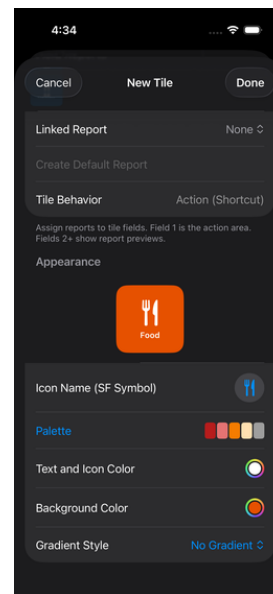


Fig. 27: Live-Vorschau im Kachel-Editor

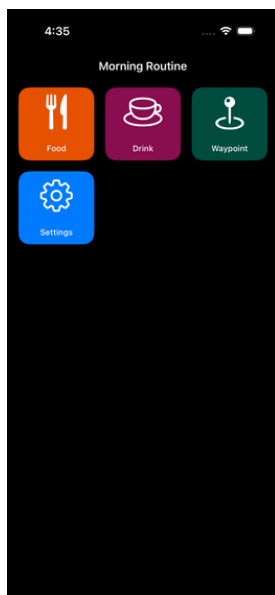


Fig. 28: Fertiges Dashboard: Liste

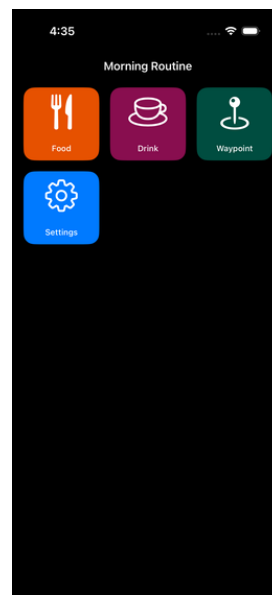


Fig. 29: Fertiges Dashboard: Raster

5. Zakończ Dotknij „Gotowe” - twój dashboard staje się nową stroną startową aplikacji.

Optymalizacja dashboardu

Zmiana kolejności kafelków: Długo naciśnij ikonę przeciągania ≡ (3 linie po prawej) → przeciągnij w górę lub w dół

Sprawdź pojemność: Aplikacja pokazuje, ile kafelków mieści się na ekranie. Pomarańczowy trójkąt oznacza: ten kafelek będzie obcięty → zmień kolejność.

Wiele dashboardów: Możesz tworzyć tyle dashboardów, ile chcesz, dla różnych kontekstów (np. „Poranny rytuał”, „Sport”, „Odżywianie”).

Jeśli coś nie wygląda tak jak powinno

- **Zgubiłeś się w aplikacji?** Zamknij aplikację i uruchom ją ponownie - zawsze trafiasz na swój dashboard.
 - **Pusty dashboard?** Sprawdź, czy masz skonfigurowane parametry → Parametry
-

Lista kontrolna

- Dashboard utworzony
 - Co najmniej 3 parametry dodane jako aktywne kafelki
 - Układ wybrany (lista lub kafelki)
 - Pierwsze zdarzenie zarejestrowane przez nowy dashboard
-

☐ Podstawowa konfiguracja ukończona!

Masz teraz wszystko, czego potrzebujesz, żeby zacząć. Kolejne kroki zależą od twojego przypadku użycia:

Używanie wielu dashboardów

{{video: weiteres_dashboard}}

Możesz tworzyć tyle dashboardów, ile chcesz — i przełączać się między nimi gestem przeciągnięcia lub dotknięciem kafelka.

Kafelek cyklu

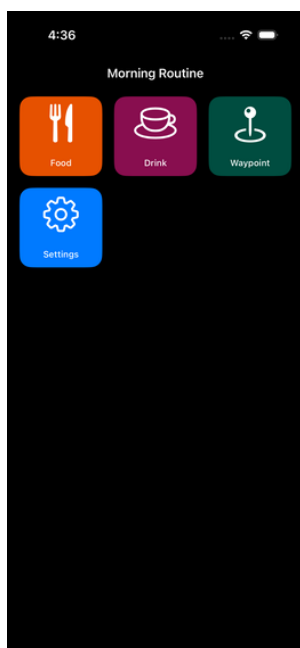


Fig. 30: Poranny rytuał jako aktywny dashboard z kafelkiem cyklu do ustawień

Gdy masz więcej niż jeden dashboard, na twoim głównym dashboardzie automatycznie pojawia się **Kafelek cyklu** [24](#). Pokazuje nazwę następnego dashboardu — dotknij go, aby przełączyć.

Przełączanie między dashboardami

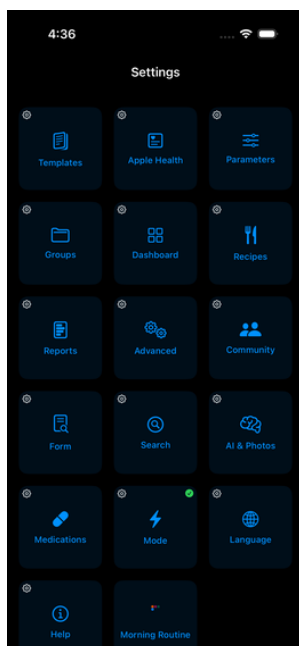


Fig. 31: Widok ustawień po dotknięciu kafelka cyklu (gdzie istnieje tylko jeden dashboard użytkownika)

Przez dotknięcie: Dotknij Kafelka cyklu — następny dashboard staje się aktywny 25.

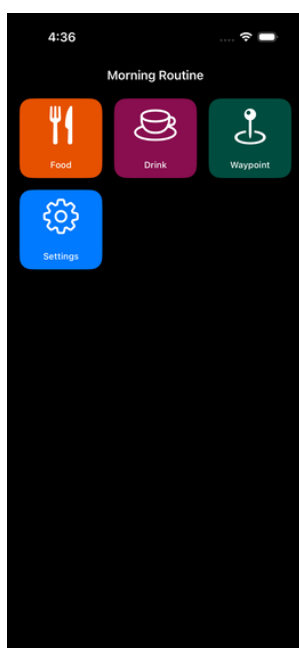


Fig. 32: Przeciągnięcie wstecz

Przez przeciągnięcie: Przesuń palcem w lewo lub w prawo na dashboardzie 26, aby nawigować bezpośrednio między wszystkimi dashboardami.

Dodawanie kolejnego dashboardu

Jeśli nie masz jeszcze drugiego dashboardu: w **Ustawieniach** → **Dashboard** możesz dodać tyle, ile chcesz — tak jak opisano w [Konfiguracja pierwszego dashboardu](#).

→ **Wróć do przeglądu**

Przypadki użycia

Przypadek użycia: Śledzenie objawów

Dla ciebie, jeśli: Chcesz obserwować objawy zdrowotne, samopoczucie lub stany fizyczne – i dowiedzieć się, jakie czynniki na nie wpływają.

Wymagany czas: ~5 minut na start, potem ~30 sekund na wpis

Co możesz osiągnąć

Tydzień 1: Zbierasz dane (ból głowy, sen, nastrój, ...)

Tydzień 2: Dostrzegasz pierwsze wzorce

Tydzień 4: Widzisz możliwe korelacje

Przykład: Śledzisz ból głowy i jakość snu. Po 2 tygodniach zauważasz: w dniach z mniej niż 6 godzinami snu ból głowy występuje częściej.

Ścieżka nauki: tracker objawów w 3 krokach

Krok 1: Zaczynij od razu (5 minut) Skorzystaj z **przepływu onboarding** z objawami Apple Health:

1. Uruchom aplikację → pojawia się ekran onboarding
2. Rozwiń kategorię (np. „Neurologiczne”)
3. Wybierz objawy (np. Ból głowy, Migrena)
4. Dotknij „**Utwórz**”

Wynik: Dashboard z twoimi objawami. Możesz zaczynać od razu.

□ **Wskazówka:** Zaczynij od maksymalnie 5-7 objawów. Mniej znaczy więcej – lepiej śledzić kilka regularnie niż wiele nieregularnie.

Krok 2: Skonfiguruj dashboard (10 minut) Dashboard wystarczy do samego wprowadzania danych. Do analizy możesz go rozbudować:

→ [Instrukcja: Konfiguracja dashboardu](#)

Krok 3: Doprecyzuj parametry (opcjonalnie, 15-30 minut) Jeśli chcesz zagłębić się bardziej, możesz dostosować parametry:

- Zdefiniuj **skalę ocen**: Co dla ciebie oznacza „łagodny” vs. „silny”?
- Ustaw **zakres wartości** (np. skala bólu 1-10)
- Dodaj **więcej parametrów** (nastrój, energia, liczba godzin snu)

→ Instrukcja: Konfiguracja parametrów

Zalecane parametry startowe

Ta kombinacja najczęściej daje najbardziej wartościowe korelacje:

Parametr	Typ	Wartości
Ból głowy	Skala	brak / łagodny / umiarkowany / silny
Jakość snu	Skala	zła / dobra / bardzo dobra / doskonała
Liczba godzin snu	Liczba	0-12
Nastrój	Skala	bardzo zły → bardzo dobry
Energia	Skala	wyczerpany → pełen energii
Stres	Skala	zrelaksowany → bardzo zestresowany

☐ Nie musisz tworzyć tych parametrów ręcznie - wyszukaj gotowe konfiguracje w Bibliotece szablonów.

Używanie punktów kontrolnych jako kontekstu

Szczególne zdarzenia, które mogą wpływać na twoje dane, możesz oznaczyć jako 📌 punkty kontrolne:

- „Zacząłem antybiotyki” / „Skończyłem antybiotyki”
- „Na wakacjach - mniej stresu”
- „Testuję nowy lek”

Te markery pomogą ci później wyjaśnić wartości odstające w danych.

→ Konfiguracja punktów kontrolnych

Wskazówki dotyczące regularnego śledzenia

- **Stale pory pomagają:** rano po przebudzeniu + wieczorem przed snem
- **Perfekcja nie jest wymagana** - dane z lukami są lepsze niż brak danych
- **Bądź szczerzy** - subiektywne oceny są celowo częścią projektu
- **Poprawiaj znaczniki czasu** - zapomniałeś zalogować wieczorem? Żaden problem, czas można edytować później

Często zadawane pytania

Czy mogę zmienić skalę ocen później? Tak. Zmiany parametrów wpływają tylko na interpretację - dane zdarzeń pozostają nienaruszone.

Czy mogę importować dane z Apple Health? Bezpośrednia wymiana danych z Apple Health jest jeszcze w fazie rozwoju (pojawi się w późniejszej aktualizacji).

Ile danych potrzebuję do znaczącej analizy? Ogólna zasada: co najmniej 2 tygodnie regularnego śledzenia dla pierwszych wzorców, 4-8 tygodni dla bardziej wiarygodnych korelacji.

→ **Wróć do przeglądu** | **Śledzenie odżywiania** | **Niestandardowe śledzenie**

Przypadek użycia: Śledzenie odżywiania

Dla ciebie, jeśli: Chcesz zrozumieć, co jesz - i jak twoja dieta wpływa na samopoczucie.

Wymagany czas: 15-30 minut na konfigurację, potem ~1 minuta na posiłek

Co możesz osiągnąć

Poziom makro: Kalorie, tłuszcze, węglowodany, białko
Poziom mikro: Witaminy, minerały, aminokwasy (przez BLS)
Korelacje: Odżywianie ↔ energia, sen, objawy

Przykład: Śledzisz kofeinę i jakość snu. Po 3 tygodniach zauważasz: kawa po 14:00 koreluje z gorszą jakością snu.

Zasada Pareto w śledzeniu odżywiania

80% korzyści przy 20% wysiłku.

Nie musisz szczegółowo definiować każdego posiłku. Skup się na 20% produktów i napojów, które stanowią 80% twojej diety.

Typowe podejście:

- Definiuj szczegółowo: codzienne posiłki, regularne przekąski
 - Używaj jako placeholder: wizyty w restauracji, wyjątki
 - Nie jest konieczne: każdy szczegół jednorazowej wizyty w restauracji
-

Ścieżka nauki: tracker odżywiania w 3 krokach

Krok 1: Zaczynaj rejestrować od razu - używaj placeholderów (5 minut) Możesz rejestrować jedzenie i napoje od razu, **zanim** zdefiniujesz jakiegokolwiek przepis:

1. Otwórz dashboard
2. Dotknij **¶ Jedzenie** lub **Napoje**
3. Wpisz nazwę (np. „Pasta Funghi”)
4. Utwórz jako **☺ placeholder**
5. Wprowadź liczbę porcji → Zapisz

Możesz uzupełnić placeholderów później, gdy będziesz mieć więcej czasu lub opakowanie pod ręką.

Krok 2: Zdefiniuj kluczowe przepisy (15-30 minut) Dla najczęściej spożywanych posiłków warto wejść w szczegóły:

→ Instrukcja: Tworzenie przepisów

Szybki start przez skaner kodów kreskowych: 1. Dotknij + → ikona kodu kreskowego
2. Zeskanuj opakowanie 3. Open Food Facts (OFF) automatycznie znajdzie produkt 4. Dodaj szczegóły porcji → Gotowe

Krok 3: Używaj analiz (zaawansowane) Gdy masz wystarczająco danych: - Raport tygodniowy: przegląd makroskładników (tłuszcze, cukier, białko, ...) - Analiza mikro: witaminy, minerały (wymaga przepisów powiązanych z BLS) - Korelacje: odżywianie ↔ twoje własne objawy / samopoczucie

Podstawowe koncepcje zarządzania przepisami

¶ **Przepis** Przepis opisuje danie lub napój wraz ze składnikami i ilościami. Może być prosty (jeden wpis BLS) lub złożony (składniki zdefiniowane przez użytkownika).

Ⓞ **Placeholder** Przepis bez składników - tylko z nazwą. Dobry do spontanicznych wpisów. Niewystarczający do analizy wartości odżywczych, ale lepszy niż brak wpisu.

⊕ **Wariant** Grupa wymiennych składników, spośród których wybierasz podczas rejestrowania.

Przykład: Kawa z mlekiem

Składniki: kawa (mielona), woda

+ Wariant „Mleko”: Mleko pełne | Mleko owsiane | Mleko sojowe | (bez)

Pozwala to stworzyć jeden przepis i nadal być elastycznym w codziennym rejestrowaniu.

Źródła danych dla wartości odżywczych

Aplikacja korzysta z dwóch baz danych:

Baza danych	Mocne strony	Słabe strony
BLS (Niemiecka baza składu żywności)	Bardzo szczegółowa (mikroskładniki)	Głównie podstawowe produkty spożywcze
Open Food Facts	Produkty pakowane, skaner kodów kreskowych	Deklaracja często niekompletna

→ Więcej szczegółów: [Wyjaśnienie źródeł danych](#)

Powiązanie OFF-BLS Aplikacja zawiera rosnący **pakiet mapowania**: ponad 1000 kategorii produktów OFF jest automatycznie powiązanych z odpowiednimi wpisami BLS. Oznacza to, że wiele zeskanowanych produktów od razu daje pełne dane o mikroskładnikach - bez konieczności samodzielnego wyszukiwania i przypisywania wpisów BLS. Pakiet jest rozszerzany wraz z aktualizacjami aplikacji i wykorzystuje dane Wikidata do automatycznego wzbogacania.

Dodatki (numery E) Składniki w produktach OFF zawierające dodatki (np. E330, E415) są wyświetlane na liście składników z angielską nazwą - dzięki temu od razu widzisz, że „E330” to kwas cytrynowy, a „E415” to guma ksantanowa. Lokalizacja odbywa się automatycznie bez połączenia z internetem.

Zaawansowane wyszukiwanie W wyszukiwarce produktów OFF możesz łączyć wiele haseł przy użyciu **średnika**:

Przykład: "pomidor; ekologiczny; krojony"

→ znajduje tylko produkty zawierające wszystkie trzy terminy

Jest to szczególnie przydatne, gdy jedno hasło zwraca zbyt wiele wyników.

Wskazówki dla dokładniejszej analizy

- **Wielkości porcji** - podawaj dokładnie przy definiowaniu przepisów
- **Powiązanie z BLS** dla produktów OFF tam, gdzie to możliwe - wiele jest już automatycznie powiązanych
- **Rejestruj regularnie** - dane z lukami zniekształcają średnie tygodniowe
- **Używaj wariantów**, aby uprościć wprowadzanie danych

□ Analizy wartości odżywczych są przybliżeniami. W przypadku medycznej terapii dietetycznej zawsze skonsultuj się ze specjalistą.

Często zadawane pytania

Czy mogę tworzyć przepisy z innych przepisów? Tak. Składniki mogą same być przepisami - na przykład „Bolognese” może zawierać „Sos pomidorowy” i „Mięso mielone” jako składniki.

Co zrobić, jeśli produkt nie został znaleziony w OFF ani BLS? Możesz dodać go ręcznie jako przepis z własnymi wartościami odżywczymi (z opakowania).

Jak często jest odpytywana baza danych OFF? Co najwyżej raz na 10 sekund (zgodnie z wytycznymi użytkownika Open Food Facts). Klepsydra pokazuje czas oczekiwania.

→ [Wróć do przeglądu](#) | [Śledzenie objawów](#) | [Konfiguracja przepisów](#)

Przypadek użycia: Niestandardowe śledzenie

{{video: blutdruck_showcase}}

Dla ciebie, jeśli: Chcesz śledzić własne kategorie, których żadne standardowe narzędzie nie obejmuje - lub chcesz mieć pełną kontrolę nad konfiguracją.

Wymagany czas: 30-60 minut na konfigurację (w zależności od złożoności)

Co możesz śledzić

Aplikacja celowo **nie ma stałego fokusa**. Wszystko, co można opisać jako zdarzenie ze znacznikiem czasu i wartością, można śledzić:

Przykłady:

Praca:	Koncentracja (1-10), godziny skupionej pracy
Sport:	Rodzaj treningu, intensywność, czas trwania
Środowisko:	Poziom hałasu (lekki/umiarkowany/silny)
Społeczne:	Energia społeczna, interakcje (wyczerpany → naładowany)
Kreatywność:	Produktywność, stan flow
Dom:	Temperatura sypialni, wilgotność

Ścieżka nauki: niestandardowy tracker w 4 krokach

Krok 1: Przemysł koncepcję (10 minut) Przed rozpoczęciem konfiguracji wyjaśnij sobie:

Co chcę mierzyć? - Bądź konkretny: „Intensywność bólu w dolnej części pleców”, a nie po prostu „ból”

Który typ danych pasuje?

Typ	Kiedy używać	Przykład
Skala (tekst)	Subiektywne oceny	łagodny / umiarkowany / silny
Liczba całkowita	Policzalne wartości	liczba kaw, godziny snu
Dziesiętna	Mierzalne ilości	waga ciała, ciśnienie krwi
Dowolny tekst	Notatki, opisy	sny, przemyślenia

Co oznaczają wartości? Czy analiza powinna wiedzieć, czy wyższa wartość jest „lepiej” czy „gorsza”? - Skala bólu: wyższy = gorszy → zdefiniuj normalny zakres - Godziny snu: 7-9 godzin = optymalne → normalny zakres od 7 do 9

Krok 2: Utwórz parametry (15-20 minut) → Pełna instrukcja: Konfiguracja parametrów

Krótki przewodnik: 1. ⚙ Ustawienia → ⚙ Parametry → + (Plus) 2. Wybierz ikonę, wpisz nazwę, wybierz typ 3. Opcjonalnie: ustaw zakres wartości i schemat oceniania 4. Wybierz element sterujący UI i przetestuj w podglądzie na żywo 5. Dotknij „Gotowe”

Krok 3: Grupuj parametry (opcjonalnie, 10 minut) Jeśli chcesz rejestrować kilka powiązanych parametrów jednocześnie:

→ Instrukcja: Grupy parametrów

Przykładowa grupa „Ciśnienie krwi”:

Grupa „Ciśnienie krwi”

- └─ Skurczowe (Liczba całkowita, 60–200)
- └─ Rozkurczowe (Liczba całkowita, 40–130)
- └─ Tętno (Liczba całkowita, 40–200)

→ Jedno dotknięcie = wprowadzanie wszystkich trzech wartości jednocześnie

Krok 4: Zaprojektuj dashboard (10 minut) → [Instrukcja: Konfiguracja dashboardu](#)

Zalecenie dla niestandardowych trackerów: - Często używane parametry: **duże kafelki** na górze - Rzadko używane: **małe kafelki** poniżej lub drugi dashboard - Wiele dashboardów dla różnych kontekstów (rano, wieczór, sport)

Udostępnianie konfiguracji

Jeśli stworzyłeś świetną konfigurację, możesz podzielić się nią z innymi:

→ Biblioteka szablonów - Udostępnij własne szablony

Zaawansowane koncepcje

Rozumienie schematu oceniania Aplikacja może wykrywać możliwe korelacje między parametrami. Wymagane jest znaczące **ocenianie** wartości:

Skala ocen: -100% (zły/czerwony) → 0% (neutralny/żółty) → +100% (dobry/zielony)

Przykład snu:

- < 5 godzin → czerwony (-100%)
- 5–6 godzin → pomarańczowy (-50%)
- 7–9 godzin → zielony (+100%)
- > 9 godzin → żółty (0%) ← zbyt dużo snu jest neutralne, nie pozytywne

□ Oceny można zmieniać w dowolnym momencie. Zmienia się tylko interpretacja - surowe dane są zawsze zachowywane.

Sekcje w grupach parametrów W przypadku złożonych grup możesz wizualnie podzielić parametry na **sekcje**:

Grupa „Poranny check-in”

- CIAŁO —
- Jakość snu | Energia | Ból
- UMYŚL —
- Nastrój | Stres | Motywacja

Często zadawane pytania

Czy mogę zmienić nazwy parametrów później? Tak. Zmiana nazwy zmienia tylko nazwę, nie przechowywane zdarzenia.

Co stanie się ze starymi danymi, jeśli zmienię zakres wartości? Zdarzenia pozostają niezmienione. Tylko analiza/ocenie jest przeliczana.

Czy mogę usunąć parametry? Tak, ale wszystkie powiązane dane zdarzeń zostaną utracone. Lepiej dezaktywować niż usuwać.

→ [Wróć do przeglądu](#) | [Konfiguracja parametrów](#) | [Grupy parametrów](#)

Konfiguracja

≡ Konfiguracja parametrów

{ {video: konfiguration_parameter} }

Czym jest parametr? Opisuje *co* chcesz śledzić - i jak wartości powinny być interpretowane na potrzeby analizy.

Przed rozpoczęciem: 5 pytań

Poświęć chwilę, by odpowiedzieć na te pytania dotyczące nowego parametru:

1. **Co dokładnie mierzę?** (Bądź konkretny: „Intensywność bólu głowy”, a nie „ból”)
2. **Który typ danych pasuje?** (Liczba, tekst, skala, ...)
3. **Czy istnieje sensowny zakres wartości?** (np. 1-10, 36-42°C)
4. **Co oznacza wysoka/niska wartość?** (Lepiej? Gorzej? Neutralnie?)
5. **Jak chcę wprowadzać wartość?** (Suwak, lista rozwijana, pole tekstowe, ...)

Parametry można dostosować później. Mimo to chwila planowania oszczędza wysiłku w przyszłości.

Tworzenie nowego parametru

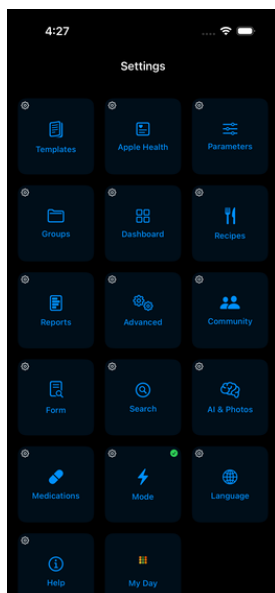


Fig. 33: Pulpit ustawień

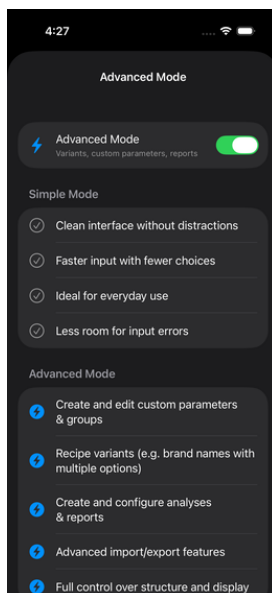


Fig. 34: Włącz tryb zaawansowany

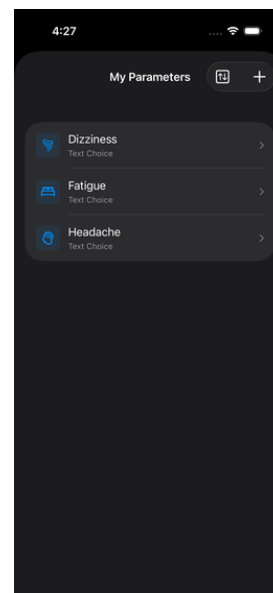


Fig. 35: Lista parametrów z przyciskiem +

Krok 1: Nawigacja ⚙️ Ustawienia → ≡ Parametry → + (Plus, prawy górny róg)

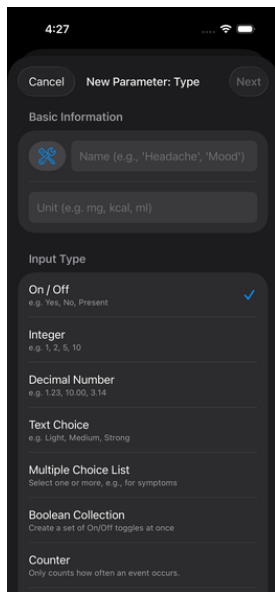


Fig. 36: Kreator krok 1: Nazwa i typ

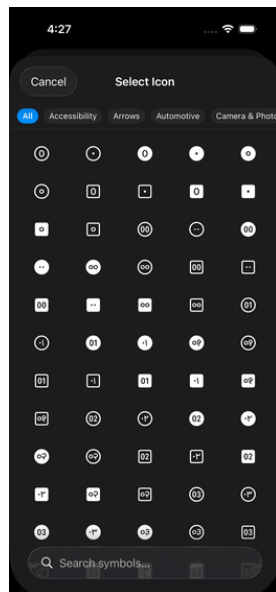


Fig. 37: Wybór ikony

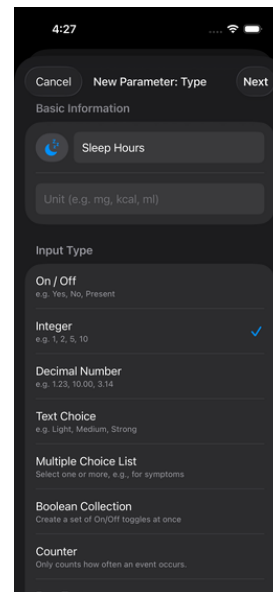


Fig. 38: Wybór typu

Krok 2: Wybierz ikonę Dotknij pola ikony → Q wyszukaj pasujące słowo → dotknij ikony.

Krok 3: Wprowadź nazwę i typ

Ustawienie	Znaczenie	Przykład
Nazwa	Jak nazywa się parametr	„Ból głowy”
Typ	Rodzaj wartości	Liczba całkowita

Dostępne typy:

Typ	Opis	Przykłady
Liczba całkowita	Liczby całkowite	Godziny snu, liczba kaw
Dziesiętna	Liczby z miejscami dziesiętnymi	Waga ciała, ciśnienie krwi
Wartość tekstowa	Stały wybór opcji tekstowych	łagodny / umiarkowany / silny
Dowolny tekst	Swobodne wprowadzanie tekstu	Dziennik snów, notatki

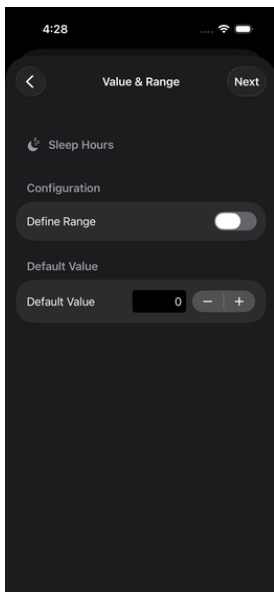


Fig. 39: Krok 2: Zakres wartości

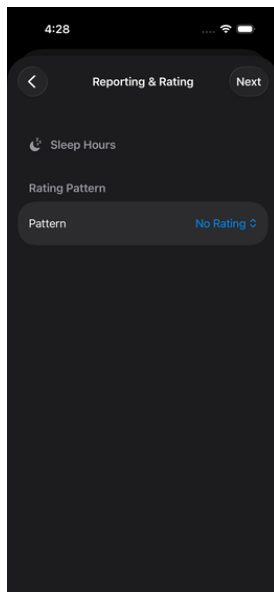


Fig. 40: Krok 3: Wybierz schemat oceny

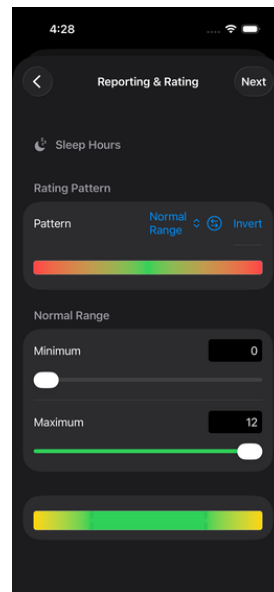


Fig. 41: Krok 3: Schemat oceniania wybrany

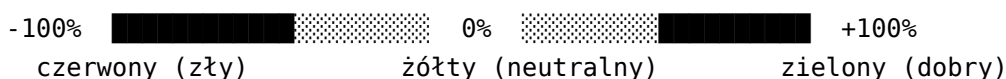
Krok 4: Ustaw zakres wartości (opcjonalnie, tylko typy numeryczne) Możesz zdefiniować wartość minimalną i maksymalną. To:

- Ogranicza wprowadzanie do sensownych wartości
- Wyznacza granice skali ocen

Wartości spoza zakresu są nadal zapisywane, ale powiązane z oceną graniczną.

Krok 5: Ustaw schemat oceniania Aby aplikacja mogła wykrywać korelacje, musi wiedzieć, czy wartość jest „dobra” czy „zła”.

Skala ocen od -100% do +100%:



Dostępne wzorce (przykłady):

Wzorzec	Opis	Przypadek użycia
Normalny zakres	Środkowy zakres jest „dobry”, wszystko poza nim jest gorsze	Ciśnienie krwi, temperatura
Wyższy = lepszy	Im większa wartość, tym bardziej zielony	Godziny snu (do maksimum)
Niższy = lepszy	Im mniejsza wartość, tym bardziej zielony	Skala bólu
Jednolity	Wszystkie wartości neutralne (bez oceniania)	Gdy chcesz tylko zbierać dane

Przykład: Ciśnienie krwi (skurczowe):

Normalny zakres: 100–129 → zielony

< 100: coraz bardziej czerwony (zbyt niskie)

> 129: coraz bardziej czerwony (zbyt wysokie)

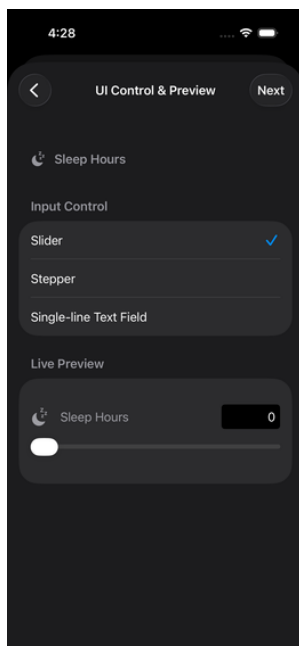


Fig. 42: Krok 4: Element sterujący i podgląd na żywo

Krok 6: Wybierz element sterujący Zdefiniuj, jak wprowadzasz wartość podczas śledzenia:

Element sterujący	Najlepszy dla
Suwak	Zakresy numeryczne, szybka ocena
Krok (+/-)	Wartości do liczenia (liczba kaw, szklanek)
Lista rozwijana / Wybór	Wartości tekstowe z ustaloną listą
Pole tekstowe	Dowolny tekst
Krok tekstowy	Wartości tekstowe w ustalonej sekwencji

☐ **Podgląd na żywo** pokazuje od razu, jak będzie wyglądać wprowadzanie - wypróbuj różne opcje!

Krok 7: Zakończ Dotknij „**Gotowe**” → otrzymujesz potwierdzenie i wracasz do listy ustawień.

Edytowanie parametru

Dotknij wpisu na liście parametrów → zmień ustawienia → „Gotowe”.

Ważne: Jeśli zmienisz ocenianie, analiza zostanie przeliczona z nowymi ustawieniami. Same dane zdarzeń pozostają nienaruszone.

Przypisywanie parametru do dashboardu

Sam parametr nic nie robi - musi zostać aktywowany na dashboardzie:

→ Konfiguracja dashboardu

Często zadawane pytania

Ile parametrów powinienem tworzyć? Zaczynaj od 5-10. Zbyt wiele parametrów na raz → mniej regularne śledzenie.

Czy mogę importować parametry z biblioteki szablonów? Tak - przez bibliotekę szablonów możesz pobierać gotowe grupy parametrów (wraz z ich parametrami). → Biblioteka szablonów

Czy mogę usunąć parametr? Tak, ale wszystkie powiązane dane zdarzeń zostaną utracone. Jeśli chcesz go tylko ukryć, dezaktywuj go na dashboardzie zamiast usuwać.

Przypomnienia

Każdy parametr może mieć przypomnienie z alarmem. Najszybsza metoda: **długie naciśnięcie** parametru na liście → „Przypomnienia”.

→ Wszystkie szczegóły dotyczące harmonogramów, drzemki i niezawodności: **Przypomnienia kafelków**

Grupy parametrów

{{video: konfiguration_parameter_gruppen}}

Czym jest grupa parametrów? Łączy wiele parametrów w jeden formularz - dzięki czemu rejestrujesz wiele wartości **jednym dotknięciem** na dashboardzie.

Dlaczego grupy parametrów?

Bez grupy: Dotknij Ciśnienie krwi → wprowadź wartość → Zapisz
 Dotknij Tętno → wprowadź wartość → Zapisz
 Dotknij Nastrój → wprowadź wartość → Zapisz
 → 3 oddzielne działania

Z grupą: Dotknij „Poranny check-in” → 1 formularz z 3 polami → Zapisz
 → 1 działanie

Typowe przypadki użycia: - Ciśnienie krwi: Skurczowe + Rozkurczowe + Tętno - Poranny check-in: Jakość snu + Energia + Nastrój - Przed posiłkiem: Głód przed jedzeniem + Sytość po jedzeniu

Tworzenie nowej grupy parametrów

Krok 1: Nawigacja ⚙️ **Ustawienia** → 📁 **Grupy parametrów** → + **(Plus)**

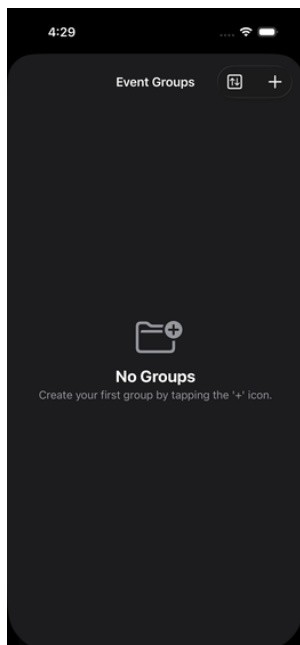


Fig. 43: Parameter-Gruppen: Leere Liste

Krok 2: Wybierz ikonę i nazwę Wybierz pasującą ikonę i nadaj grupie znaczącą nazwę.

- Nazwa pojawia się na kafelku dashboardu – trzymaj ją krótką i wyraźną: „Ciśnienie krwi”, „Ranek”, „Sport”.

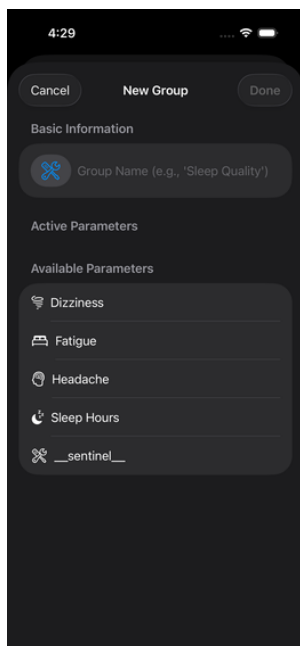


Fig. 44: Gruppen-Editor: Name und Icon vergeben

Krok 3: Wybierz parametry Widzisz listę wszystkich dostępnych parametrów (które wcześniej utworzyłeś).

- Dotknij parametru, aby **dodać go do grupy**
- Pojawia się na liście „aktywnych parametrów”
- Kolejność na liście = kolejność w formularzu wprowadzania

- **Warunek wstępny:** Parametry muszą już istnieć. Jeśli nie: → Utwórz parametry

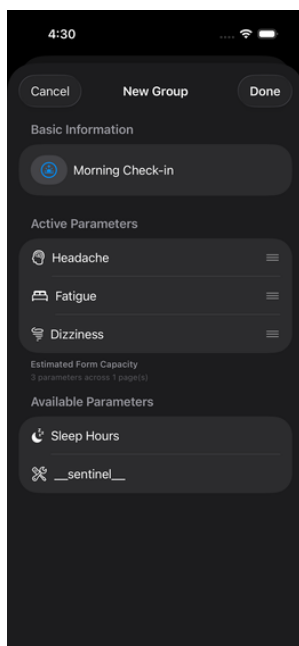


Fig. 45: Gruppen-Editor: Parameter hinzugefügt

Krok 4: Dodaj sekcje (opcjonalnie) Dla grup z wieloma parametrami możesz wstawić **sekcje wizualne**:

1. Dotknij **ikony dodawania sekcji** na liście aktywnych parametrów
2. Opcjonalnie wpisz nagłówek sekcji (np. „Ciało”, „Umysł”)
3. Ułóż parametry w sekcjach przez przeciąganie

Przed / Po:

Bez sekcji:	Z sekcjami:
Jakość snu	— CIAŁO —
Energia	Jakość snu
Nastrój	Energia
Stres	— UMYŚŁ —
Koncentracja	Nastrój
	Stres
	Koncentracja

Krok 5: Zakończ Dotknij „**Gotowe**” lub wróć – grupa jest zapisana.

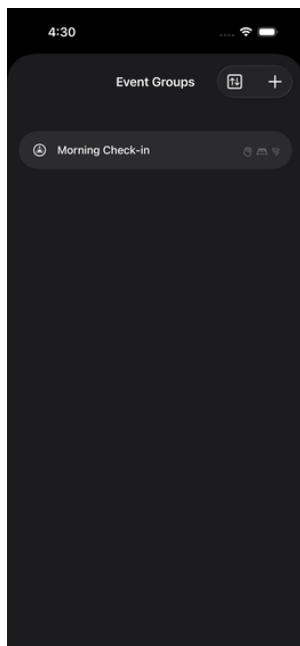


Fig. 46: Gruppen-Liste: Neue Gruppe angelegt

Dodawanie grupy do dashboardu

Po utworzeniu grupę nadal trzeba przypisać do dashboardu:

1. ⚙️ Ustawienia → 🗃️ Dashboardy → wybierz dashboard
2. Znajdź grupę na liście „dostępnych działań”
3. Dotknij jej → zostaje dodana do aktywnych kafelków

→ Więcej szczegółów: Konfiguracja dashboardów

Edytowanie grupy

Dotknij grupy na liście grup parametrów → dostosuj ustawienia.

W dowolnym momencie możesz: - Dodawać nowe parametry - Usuwać parametry (dane zdarzeń dla tych parametrów są zachowywane) - Zmieniać kolejność - Zmieniać nazwy lub usuwać sekcje

Szablony z biblioteki

Zamiast ręcznie tworzyć grupy parametrów, możesz pobierać gotowe konfiguracje od społeczności:

→ Biblioteka szablonów

- ☐ Pobrane grupy można nadal dostosowywać po imporcie.

Często zadawane pytania

Czy parametr może być w wielu grupach? Tak. Parametr może być używany w dowolnej liczbie grup. Wszystkie zdarzenia trafiają do tej samej puli danych.

Czy mogę mieć pojedynczy parametr na dashboardzie obok grupy? Tak. Przykład: Tętno jest częścią grupy Ciśnienie krwi, ale może też istnieć jako osobny kafelek na dashboardzie - na sytuacje, gdy chcesz tylko szybko zmierzyć tętno.

Ile parametrów w grupie ma sens? 3-6 to idealna liczba. Więcej niż 8 sprawia, że formularz staje się nieporęczny.

Kafelki grup mogą mieć przypomnienia z alarmem - bezpośrednio z kafelka lub przez edytor dashboardu. → **Przypomnienia kafelków**

⌵ Przypomnienia kafelków

{{video: konfiguracja_erinnerungen}}

Co to jest? Każdy kafelek parametru lub grupy na dashboardzie może mieć przypomnienie z alarmem. Przypomnienie dzwoni o ustawionej godzinie i otwiera formularz wprowadzania bezpośrednio – nawet z ekranu blokady.

Konfigurowanie przypomnienia

Masz trzy sposoby na otwarcie ustawień alarmu kafelka:

Sposób 1 - przez Edytor dashboardu: 1. Dotknij kafelka w Edytorze dashboardu → „Przypomnienie” 2. Ustaw godzinę i powtarzanie (codziennie, w dni robocze, co N dni, ...) 3. „Włącz” → alarm jest aktywny

Sposób 2 - z samego kafelka: Dotknij kafelka parametru lub grupy na dashboardzie → dotknij **ikony budzika** w prawym górnym rogu widoku historii. W ten sposób dotrzesz do ustawień alarmu bez przechodzenia przez edytor.

Sposób 3 - z listy parametrów: Długo naciśnij parametr na liście parametrów → dotknij „Przypomnienia” w menu kontekstowym. Edytor dashboardu nie jest potrzebny.

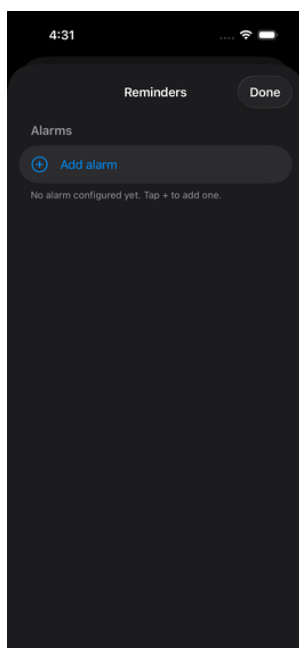


Fig. 47: Ustawienia alarmu – nie skonfigurowano jeszcze żadnego alarmu

Opcje harmonogramu

Opcja	Opis
Codziennie	Każdego dnia o tej samej godzinie
Dni tygodnia	Dowolnie wybrane dni tygodnia
Co N dni	Rytmicznie, np. co 3. dzień

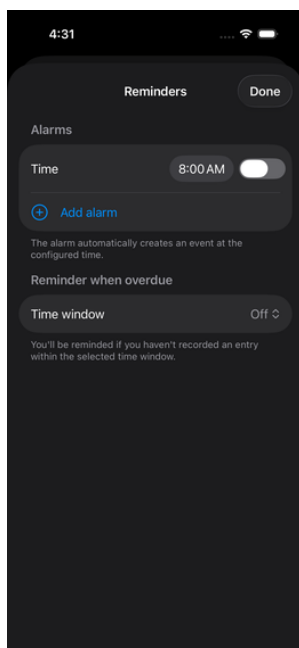


Fig. 48: Alarm dodany – wybierz godzinę i powtarzanie

Przypomnienie o zaległości

Obok stałego harmonogramu istnieje drugi, uzupełniający typ przypomnienia: **„Przypomnij, gdy zaległe”**. Znajdziesz go w ustawieniach alarmu każdego kafelka, w sekcji o tej samej nazwie.

Co robi Wybierasz okres – na przykład 3 dni. Jeśli w tym czasie nie dokonałeś wpisu dla danego parametru, otrzymasz delikatne powiadomienie przy następnym otwarciu aplikacji:

„Brak wpisu przez ostatnie 3 dni”

Wybieranie okresu

Ustawienie	Kiedy otrzymujesz przypomnienie
Wyłączone	Nigdy (domyślnie)
Dzisiaj (24 h)	Jeśli nie dokonano wpisu dzisiaj
2 dni	Jeśli ostatni wpis był ponad 2 dni temu
3 dni	... ponad 3 dni temu

Ustawienie	Kiedy otrzymujesz przypomnienie
1 tydzień	... ponad 7 dni temu
2 tygodnie	... ponad 14 dni temu

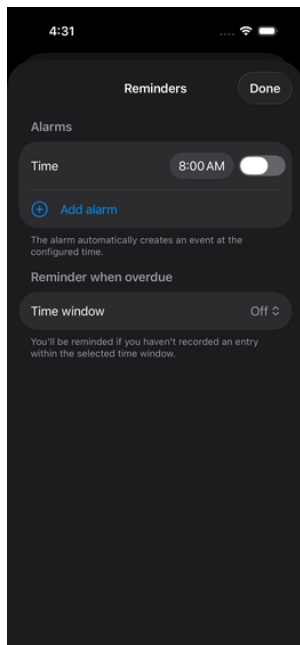


Fig. 49: „Przypomnienie o zaległości” – wybierz okno czasowe

Czym różni się od alarmu Alarm dzwoni o stałej godzinie – nawet gdy telefon jest zablokowany (AlarmKit).

Przypomnienie o zaległości to ciche powiadomienie, które pojawia się po otwarciu aplikacji, gdy okno czasowe wygasło. Nie dzwoni na ekranie blokady i nie wybudzi cię. Zaprojektowane jako delikatne przypomnienie dla parametrów, których nie śledzisz codziennie, ale chcesz śledzić regularnie – np. waga, trend nastroju, raport tygodniowy.

□ Aby aplikacja nie pokazywała tego samego komunikatu przy każdym otwarciu, przypomnienie o zaległości pojawia się co najwyżej raz na 6 godzin. Gdy tylko dokonasz wpisu, okres się resetuje.

Nadrabianie pominiętych przypomnień

Jeśli przypomnienie zostało pominięte (telefon w trybie ciszy, aplikacja nieotwarta), przy następnym uruchomieniu aplikacji pojawia się wskazówka:

„Nie zalogowałeś Bólu głowy dzisiaj rano – czy chcesz to zrobić teraz?”

Możesz wtedy retroaktywnie zalogować wartość z prawidłowym znacznikiem czasu lub odrzucić wskazówkę.

Niezawodność: przycisk boczny i ciche odrzucenie

Przypomnienia używają iOS **AlarmKit** - dzwonią niezawodnie nawet gdy Nie przeszkadza jest aktywny i urządzenie jest w pełni zablokowane.

Jeśli wyciszysz powiadomienie **przyciskiem bocznym**, aplikacja nie otrzymuje żadnego sygnału zwrotnego. Dwie siatki bezpieczeństwa zapewniają, że nadal otrzymasz przypomnienie:

Natychmiastowy alarm ratunkowy: Gdy tylko alarm przestaje dzwonić, aplikacja natychmiast planuje kolejny alarm w skonfigurowanym interwale ponownego dzwonienia (domyślnie: 60 sekund). Dzwoni też w tle.

Alarmy zapasowe według harmonogramu drzemki: Dodatkowo alarmy są planowane z wyprzedzeniem w interwale drzemki po zaplanowanej godzinie przypomnienia, aż do następnego regularnego alarmu.

W obu przypadkach: - Gdy tylko **potwierdzisz** lub **odłożysz**, wszystkie oczekujące ponowne przypomnienia są automatycznie anulowane - Gdy **pominiesz**, pozostają aktywne - będziesz nadal przypominany

Zmiana godziny alarmu

Jeśli zmienisz godzinę istniejącego alarmu, alarm jest automatycznie przełożony przy następnym przejściu aplikacji na pierwszy plan. Stara godzina jest całkowicie odrzucana - nie musisz nic więcej robić.

Profile dzwonka

Każdemu slotowi alarmu można przypisać **profil dzwonka** - określa on, jak wytrwale alarm dzwoni. Wybór profilu znajdziesz w ustawieniach alarmu każdego kafelka.

Wbudowane profile

Profil	Czas dzwonienia	Pauza	Drzemka	Kiedy używać
Standardowy	10 s	60 s	10 min	Codziennie, umiarkowane przypomnienie
Budzenie	30 s	brak	5 min	Gdy musisz mieć pewność, że się obudzisz
Spotkanie	3 s	10 min	30 min	W biurze, dyskretne przypomnienie
Malejący	30 s (pierwszy), 5 s (kolejny)	2 min	10 min	Pierwszy dźwięk głośny, powtórzenia ciche

Niestandardowe profile Przez **Ustawienia** → **Alarmy** → **Profile** możesz tworzyć własne profile z dowolnie wybranymi wartościami: czas dzwonienia, czas przed dzwonieniem, pauza między powtórzeniami i interwał drzemki.

☐ Przypomnienia o lekach to osobna funkcja z rozszerzoną logiką - zobacz **Leki**.

Konfigurowanie pulpitów

{{video: konfiguracja_dashboards}}



Czym jest pulpit? Twoja osobista strona startowa w aplikacji – z kafelkami lub listą umożliwiającą szybki dostęp do najczęstszych czynności.

Podstawy pulpitu

Kafelek pulpitu → Dotknij → Zarejestruj zdarzenie
→ Przytrzymaj → Otwórz historię zdarzeń

Możesz tworzyć dowolną liczbę pulpitów i przełączać się między nimi – podobnie jak między ekranami głównymi iPhone'a.

Tworzenie nowego pulpitu

Nawigacja  **Ustawienia** →  **Pulpity** (Fig. konfiguracja-dashboard-01-uebersicht)
→ + **(Plus)**

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

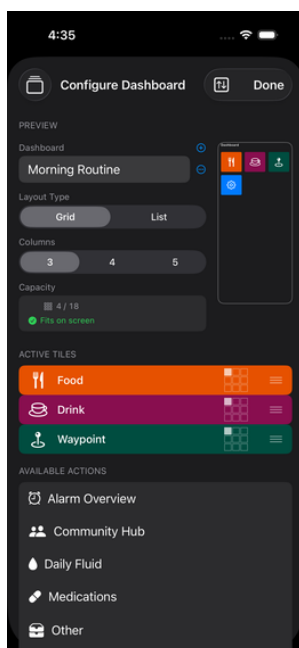






Fig. 50: Edytor pulpitu: Poranny Rytuał

Wybieranie działań Na liście „dostępnych działań” zobaczysz:

- Wszystkie swoje  parametry (indywidualnie)
- Wszystkie swoje  grupy parametrów
-  Jedzenie i napoje (zawsze dostępne)
-  Punkty trasy (zawsze dostępne)

Aktywuj: Dotknij wpisu → przesuwa się na aktywną listę na górze.

Dezaktywuj: Przesuń w lewo na aktywnej liście → Dezaktywuj. Twoja konfiguracja zostaje zachowana.

- Każdy nowy pulpit automatycznie otrzymuje **kafelek przełącznika ustawień**. Dzięki temu możesz przełączać się bezpośrednio między pulpitami z poziomu samego pulpitu, bez wchodzenia do Ustawień.

Wybieranie układu Dotknij „**Układ**”:

Opcja	Wygląd	Dobre do
Lista	Kompaktowy widok listy, kolorowy	Wiele parametrów, dużo tekstu
Kafelki 3	3 szerokie kafelki w rzędzie	Kilka ważnych parametrów
Kafelki 4	4 średnie kafelki	Zrównowazona mieszanka
Kafelki 5	5 małych kafelków w rzędzie	Wiele parametrów na pierwszy rzut oka

Dostosowywanie rozmiaru kafelka W widoku kafelków możesz powiększyć poszczególne kafelki:

1. Dotknij **ikony siatki** po lewej stronie ikony przeciągnięcia na kafelku
2. Wybierz żądany rozmiar (1×1, 2×1, 2×2, ...)
3. Miniaturowy podgląd pulpitu natychmiast pokazuje efekt

Przykład: siatka 4-kafelkowa

```
[ Ból głowy ][ Zmęczenie ][ Energia ][ Nastrój ]
[ Ciśnienie krwi (2×1) ][ Puls ][ Waga ]
```

Dostosowywanie koloru kafelka

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

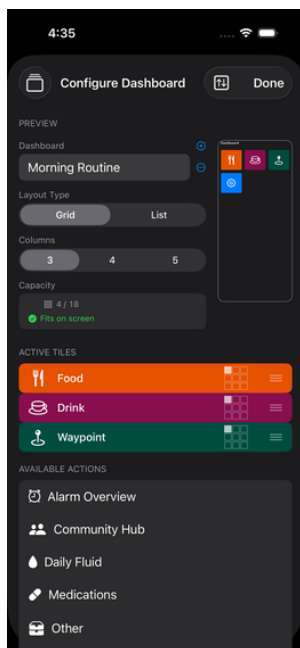


Fig. 51: Edytor kafelka: sekcja Wygląd

Dotknij kafelka w Edytorze pulpitu (Fig. *configuration-dashboard-02a-kachel-editor-top*), aby otworzyć edytor. Górny obszar pokazuje podgląd kafelka na żywo oraz opcję zmiany ikony.

Każdy kafelek parametru i grupy można pokolorować indywidualnie (45) → „Wygląd” → „Paleta”.

Otwiera się arkusz z trzema sekcjami:

1. Wybierz paletę — przewijany poziomo miniaturowy podgląd wszystkich dostępnych palet. Wybrana paleta określa, jakie kolory są dostępne w kolejnych sekcjach. Aktualna paleta aplikacji jest wstępnie wybrana.

2. Kolor tła — 30 pól z wybranej palety. Dotknięcie natychmiast stosuje kolor do podglądu kafelka.

3. Kolor symbolu/tekstu — 5 kolorów podstawowych (czarny → biały). Dostępny jest też **przycisk automatycznego kontrastu**: automatycznie wybiera czarny lub biały, zależnie od tego, który jest lepiej czytelny na wybranym tle.

☐ Oprócz arkusza palety dostępne są też bezpośrednie narzędzia do wyboru kolorów tła i koloru symbolu – dla kolorów spoza palety.

Rozumienie wskaźnika pojemności

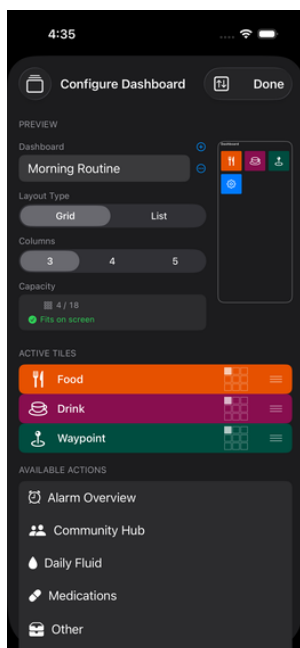


Fig. 52: Wskaźnik pojemności

Aplikacja oblicza, ile kafelków mieści się na ekranie:

Pojemność: 17 z 18 dostępnych, ale 2 kafelki są przycinane

- **Zielony:** Wszystkie aktywne kafelki się mieszczą
- **Pomarańczowy trójkąt** na kafelku: ten kafelek zostanie przycięty
- **Rozwiązanie:** Zmień kolejność kafelków na aktywnej liście

Sortowanie kafelków: Przytrzymaj ☰ ikonę przeciągnięcia (3 linie po prawej) → przeciągnij w górę lub w dół.

Eksportowanie i importowanie kafelków

Możesz wyeksportować aktywne kafelki pulpitu jako szablon i udostępnić je innym urządzeniom lub społeczności.

Eksportowanie kafelków

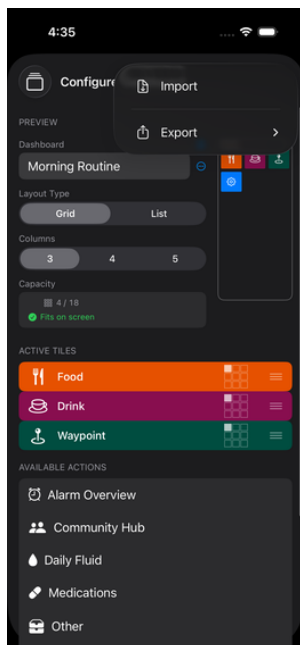


Fig. 53: Menu Import/Eksport

⚙️ Ustawienia → ☰ Pulpity → wybierz pulpit → **Symbol Import/Eksport** (strzałki, góra po prawej) → „**Eksportuj aktywne kafelki**”

Aplikacja tworzy plik .ioom ze wszystkimi aktywnymi kafelkami wraz z ich parametrami i grupami. Możesz go udostępnić bezpośrednio przez AirDrop, Mail lub iCloud.

Udostępnianie kafelków w bibliotece społeczności W tym samym menu eksportu jest też opcja „**Udostępnij w bibliotece społeczności**”. Otwiera się dwuetapowy arkusz: najpierw wybierasz pojedynczy kafelek z listy (kafelek parametru lub grupy), następnie wprowadzasz opis i przesyłasz go. Kafelek pojawia się wtedy w bibliotece szablonów, skąd inni użytkownicy mogą go pobrać.

Importowanie kafelków ⚙️ Ustawienia → ☰ Pulpity → wybierz pulpit → **Symbol Import/Eksport** → „**Importuj**”

Lub: dotknij szablonu kafełka w bibliotece szablonów → „**Pobierz**”

Selektywny import Po otwarciu szablonu kafełka zobaczysz **okno dialogowe wyboru** z listą pól wyboru dla całej zawartości:

- Kafelek „Migrena” → zostanie dodany do pulpitu
- Parametr: Intensywność → zostanie utworzony
- Parametr: Czas trwania
- Kafelek „Grupa Sen”

- Grupa: Sen
 - Zасыpianie
 - Jakość snu
- Kafelek „Posiłek” → specjalny kafelek, bez podpoziomu

Możesz odznaczać na każdym poziomie: - Odznacz kafelek → kafelek nie jest dodawany, ale zawartość (parametr/grupa) nadal może być importowana - Odznacz grupę → poszczególne parametry grupy nadal można wybierać (tworzone jako samodzielne parametry) - Odznacz parametr → tylko ten parametr nie jest importowany

Zaznacz wszystko / Odznacz wszystko za pomocą szybkiego wyboru na górze listy.

Efektywne korzystanie z wielu pulpitów

Pulpit	Kafelki
„Rano”	Sen, energia, nastrój, waga
„Wieczór”	Ból, samopoczucie, przegląd dnia
„Żywienie”	Jedzenie, napoje, głód, porcje
„Sport”	Trening, intensywność, tętno, regeneracja

Przełączanie między pulpitami

Przesuń **w lewo lub w prawo** na pulpicie, aby przełączać się między swoimi pulpitami.

Kafelek miniaturowego podglądu Na pulpicie możesz umieścić specjalny **kafelek miniaturowego podglądu**, który pokazuje pomniejszony podgląd innego pulpitu - przydatne np. do ciągłego śledzenia stanu leków podczas śledzenia na innym pulpicie. Dotknięcie kafelka przenosi bezpośrednio do tego pulpitu.

Kafelek przeglądu alarmów **Kafelek przeglądu alarmów** pokazuje status wszystkich skonfigurowanych slotów alarmowych na pierwszy rzut oka:

- **Liczba aktywnych alarmów** w stosunku do łącznej liczby (np. 3/5)
- **Następne wyzwolenie** - czas następnego dzwoniącego alarmu
- Jeśli nie skonfigurowano alarmów: wskazówka „Nie skonfigurowano alarmów”

Dotknij kafelka → otwiera się widok szczegółowy „**Alarmy**” ze wszystkimi slotami, ich godziną, wzorcem powtarzania (codziennie / w dni robocze) i statusem (aktywny / wyłączony / następne wyzwolenie).

- Kafelek obejmuje wszystkie sloty alarmowe - zarówno przypomnienia kafełkowe, jak i alarmy lekowe. Szczególnie przydatne, jeśli chcesz mieć alarmy z różnych obszarów w jednym centralnym widoku.

Pulpit dla różnych urządzeń

Każda rozdzielczość ekranu wymaga własnej konfiguracji. Przy przejściu z iPhone'a na iPada (lub Maca) trzeba utworzyć nowy pulpit.

Gdy zgubisz się w aplikacji

Zamknij aplikację całkowicie (dwukrotnie naciśnij Home lub przesun w górę → odrzuć aplikację) i uruchom ponownie. Zawsze trafiasz na swój pulpit.

🗑️ Konfigurowanie przepisów

{{video: konfiguracja_recepte}}

Czym jest przepis? Definicja jedzenia lub napoju – ze składnikami i ilościami – dzięki której aplikacja może obliczać wartości odżywcze.

Kiedy warto stworzyć szczegółowy przepis?

Sytuacja	Zalecenie
Śniadanie, które jesz codziennie	<input type="checkbox"/> Utwórz pełny przepis
Ulubiony obiad	<input type="checkbox"/> Utwórz pełny przepis
Wizyta w restauracji (jednorazowo)	<input type="checkbox"/> Wystarczy symbol zastępczy
Przekąska na wakacjach	<input type="checkbox"/> Wystarczy symbol zastępczy

Zasada Pareto: Włóż wysiłek w **20% posiłków, które stanowią 80% Twojej diety**. Resztę można rejestrować jako symbole zastępcze.

3 typy przepisów

🗑️ **Pełny przepis** Wszystkie składniki ze zdefiniowanymi ilościami → możliwa analiza odżywcza.

Ⓞ **Symbol zastępczy** Tylko nazwa, bez składników → rejestrowanie możliwe, ale bez analizy odżywczej.

⊕ **Przepis wariantowy** Grupa wymiennych składników – przy rejestracji wybierasz aktualny wariant. Przykład: *Kawa z mlekiem* → mleko może być pełnotłuste, owsiane lub żadne.

Tworzenie nowego przepisu

Punkt wejścia: Wyszukiwanie Przepisy są dostępne dwiema drogami – z nieco innym widokiem:

Ustawienia → Przepisy (zarządzanie)

Lista przepisów ma własne pole wyszukiwania bezpośrednio nad chipami filtrów. Zaczynaj pisać, a chipy filtrów natychmiast aktualizują się z liczbą dopasowań w każdej kategorii. Przycisk X po prawej stronie czyści tekst wyszukiwania; klawiatura zamyka się automatycznie podczas przewijania.

Dotknij kafelka Posiłek (bezpośrednio podczas rejestrowania)

Gdy pole wyszukiwania jest jeszcze puste, aplikacja pokazuje **wyróżniony wpis**: ikona widelca, krótki tekst podpowiedzi i duży **przycisk kodu kreskowego**. Gdy tylko zaczniesz pisać, widok przełącza się na normalną listę wyników wyszukiwania z chipami filtrów.

□ Duży przycisk kodu kreskowego w pustym stanie szczególnie ułatwia bezpośrednio uruchomienie skanowania – bez konieczności wcześniejszego wyszukiwania.

Wpisanie nazwy przeszukuje jednocześnie trzy źródła – widoczne przez liczniki w chipach filtrów:

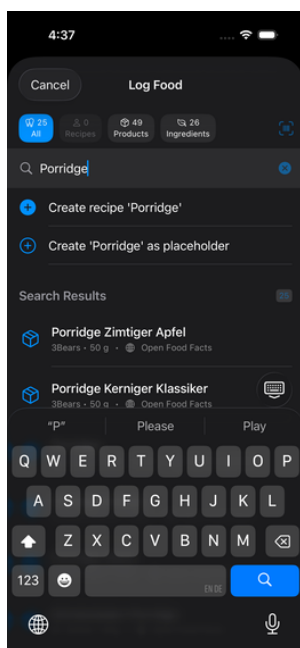


Fig. 54: Widok wyszukiwania z wynikami i akcjami tworzenia

Chip filtra	Co pokazuje
Wszystkie	Wszystko łącznie
Przepisy	Twoje własne zapisane przepisy
Produkty	Wyniki z Open Food Facts (produkty pakowane)
Składniki	Wyniki z BLS (podstawowe produkty spożywcze)

□ Liczba w chipie pokazuje, ile wyników istnieje w danej kategorii. Brak wyniku = chip wyszarzony.

Wybieranie metody tworzenia Jeśli nie ma pasującego wyniku, aplikacja oferuje dwie bezpośrednie akcje (widoczne bezpośrednio pod polem wyszukiwania):

Opcja	Kiedy używać
„Utwórz przepis ‘...’”	Wprowadź składniki teraz
„Dodaj ‘...’ jako symbol zastępczy”	Nie ma teraz czasu – uzupełnij później

Edytor przepisów Po utworzeniu otwiera się edytor:

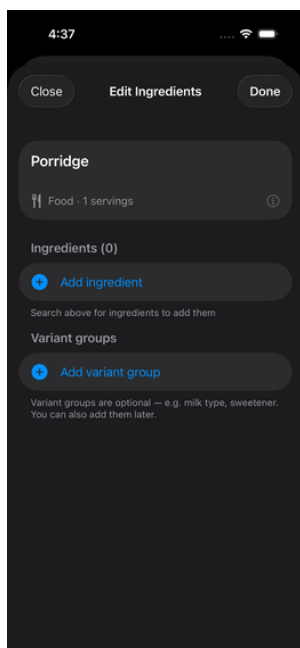


Fig. 55: Edytor przepisów: stan pusty

- **Nazwa** – dowolnie edytowalna
- **Typ** – Jedzenie lub Napój (wpływa na jednostki i analizę)
- **Przepis wariantowy** – włącz, jeśli przepis ma mieć opcje
- **Porcje z przepisu** – ile porcji daje łączna ilość?
- **Wielkość porcji** – co to jest jedna porcja?

Dodawanie składników

Krok 1: Wyszukiwanie Wprowadź nazwę składnika w polu wyszukiwania edytora. Chipy filtrów ponownie pokazują wyniki według źródła:

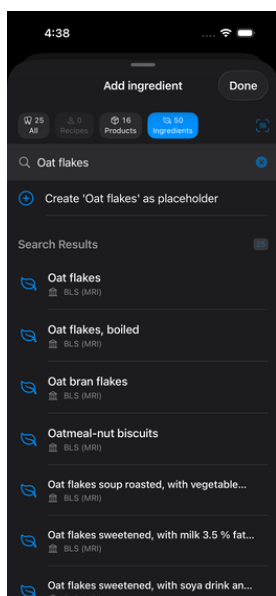


Fig. 56: Wyszukiwanie składników
BLS (płatki owsiane)

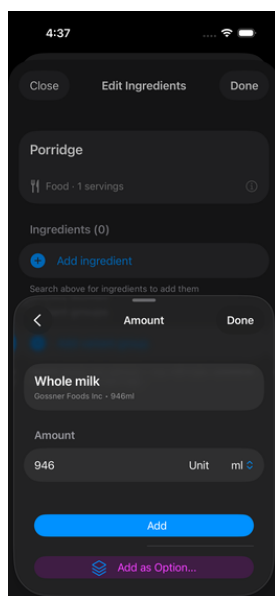


Fig. 57: Wyszukiwanie składników -
produkty OFF (mleko)

Wyszukiwanie OFF jest ograniczone do raz na 10 sekund (wytyczne Open Food Facts). Krótkie oczekiwanie jest normalne.

Krok 2: Wprowadzanie ilości Po dotknięciu składnika wprowadzasz ilość i jednostkę:

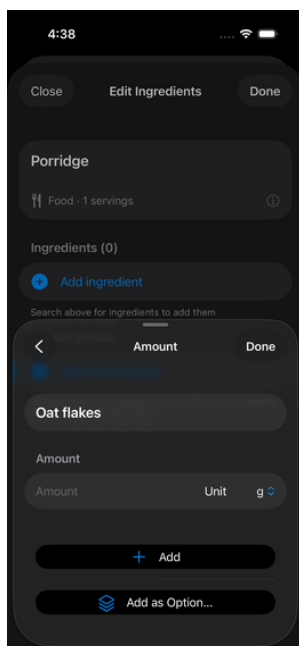


Fig. 58: Wprowadzanie ilości z selektorem jednostek

Przełącz jednostki za pomocą steppera po prawej (g, ml, sztuki, ...). Następnie „**Dodaj**”.

Przepisy można **zagnieżdżać na dowolną głębokość**: przepis „Makaron bolognese” może zawierać przepis „Sos pomidorowy” jako składnik.

Warianty - elastyczne składniki

Warianty pozwalają wybierać między wieloma składnikami podczas rejestrowania - z pokazanym wpływem na kalorie dla każdej opcji.

Tworzenie grupy opcji Podczas dodawania składnika na dole pojawia się przycisk „**Dodaj jako opcję...**”. Dotknij go zamiast „Dodaj”:

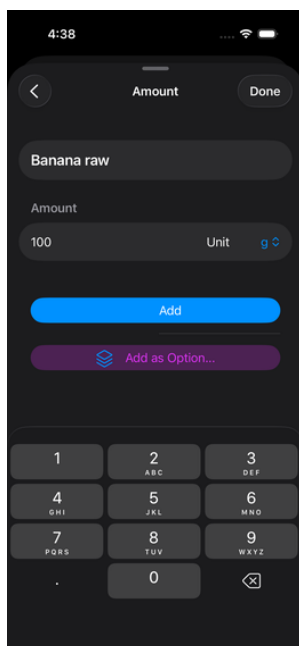


Fig. 59: Wprowadzanie ilości z przyciskiem „Dodaj jako opcję”

Otwiera się okno dialogowe tworzenia grupy:

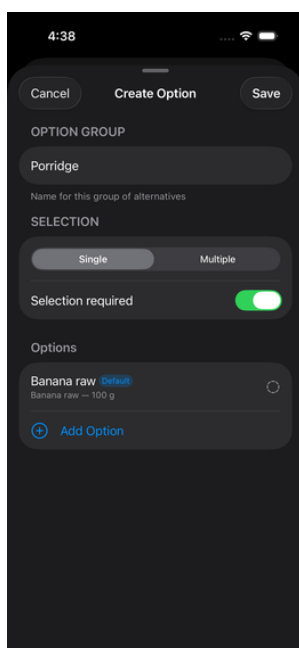


Fig. 60: Okno dialogowe: tworzenie

grupy opcji

Przykład: Kawa z mlekiem

Grupa „Rodzaje mleka”: Mleko UHT pełnotłuste | Napój owsiany barista

Wymagany wybór: NIE → kawa może być rejestrowana też bez mleka

Wielokrotny wybór: NIE → zawsze tylko jeden rodzaj mleka

- **Grupa opcji** – nazwa grupy wariantów (np. „Rodzaje mleka”)
- **Pierwsza opcja** – automatycznie wstępnie wypełniona nazwą składnika
- **Wybór: Jeden / Wiele** – czy można wybrać jedną czy kilka opcji jednocześnie?
- **Wymagany wybór** – czy musi być wybrana co najmniej jedna opcja?

Dodawanie kolejnych opcji Znajdź więcej składników przez wyszukiwanie i dotknij ponownie „Dodaj jako opcję...”:

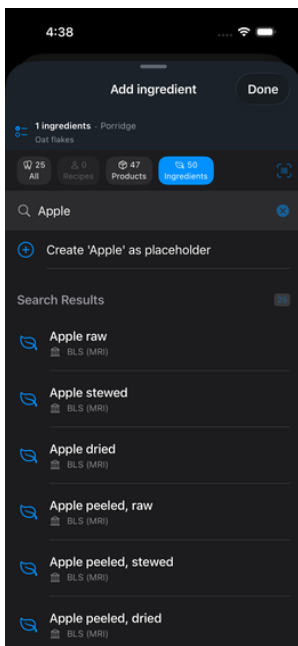


Fig. 61: Wyszukiwanie drugiego wariantu (jabłko)

Aplikacja pokazuje wtedy wszystkie istniejące grupy – wybierz właściwą:

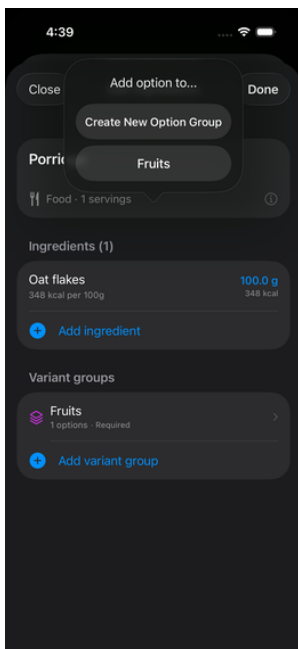


Fig. 62: Wybór grupy: wybierz istniejącą grupę

Podczas rejestrowania: Wybieranie wariantu

Podczas rejestrowania posiłku pojawia się pełny widok rejestrowania:

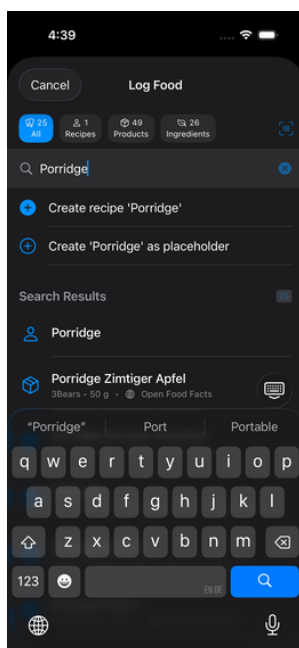


Fig. 63: Widok rejestrowania z wyborem wariantu

Szybki selektor (górną): Wybierz typowe ilości jednym dotknięciem (np. 200ml, 250ml, 330ml, 500ml). Suwak poniżej pozwala na dokładne wartości pośrednie.

Dostosuj przepis (dół): Wszystkie grupy wariantów przepisu pojawiają się tutaj z dostępnymi opcjami. Obok każdej opcji widoczny jest **wpływ na kalorie** (np. +32 kcal dla mleka pełnotłustego, +25 kcal dla mleka owsianego). Dotknij opcji, aby ją wybrać.

Wstępny wybór jest zapamiętywany na następne rejestrowanie – musisz go zmieniać tylko wtedy, gdy jesz coś innego.

Przepis z wieloma składnikami: przykład makaronu

Przepisy z wieloma składnikami wyglądają tak w edytorze:

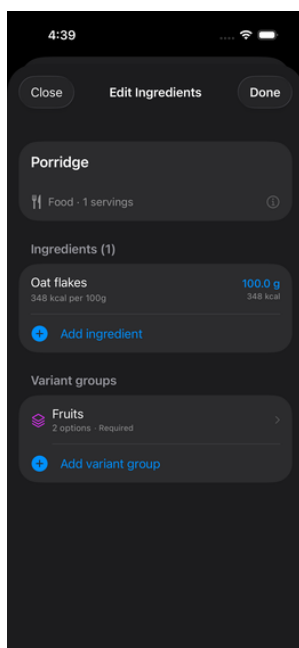


Fig. 64: Edytor przepisów: płatki owsiane + grupa wariantów Owoce

Każdy składnik pokazuje kalorie na 100g jako odniesienie. Wielkość porcji określa, ile liczy się jako „jedna porcja”.

Powiązania BLS dla produktów OFF

Produkty OFF (skanowane produkty) często zawierają tylko makroskładniki (energia, białko, tłuszcz, węglowodany). Dla pełnej analizy mikroskładników (witaminy, minerały, aminokwasy) aplikacja łączy każdy składnik produktu z wpisem BLS.

Dzieje się to częściowo **automatycznie** – postęp możesz zobaczyć w widoku szczegółów produktu:

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

Kodowanie kolorami powiązań:

Kolor	Znaczenie
<input type="checkbox"/> Niebieski – „Połączone ręcznie”	Sam/-a potwierdziłeś/-aś powiązanie
<input type="checkbox"/> Pomarańczowy – „Automatyczne (niepewne)”	Aplikacja połączyła, ale procent poniżej 70% – sprawdź
<input type="checkbox"/> Zielony – „Automatyczne (bezpieczne)”	Powiązanie z wysokim podobieństwem
<input type="checkbox"/> Szary – „Jeszcze nie połączone”	Składnika nie udało się dopasować

Procent pokazuje podobieństwo między składnikiem produktu a wpisem BLS.

Ręczna korekta powiązania Dotknij składnika → aplikacja pokazuje sugestie ze wskaźnikami podobieństwa:

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

Możesz przełączać się między **Automatycznym powiązaniem** (sugestie AI posortowane według podobieństwa) a **Wyszukiwaniem BLS** (wyszukiwanie pełnotekstowe). Dotknij żądanego wpisu, aby go zastosować.

Powiązania są opcjonalne, ale znacznie poprawiają jakość analizy.

→ Więcej o różnicy między BLS i OFF: [Źródła danych](#)

Raport odżywiania

Jeśli regularnie rejestrujesz posiłki, możesz otworzyć **Raport odżywiania** w sekcji **Raporty**. Pokazuje on średnie dzienne spożycie dla wybranego okresu – z oceną jakości wskazującą, jak wiarygodna jest podstawa danych.

Jakość danych: Aplikacja ocenia, jak kompletne są Twoje wpisy i czy wartości odżywcze pochodzą z precyzyjnych (BLS/OFF połączonych) czy szacunkowych (symbol zastępczy) źródeł.

Uzupełnianie symbolu zastępczego później

1. Ustawienia → Przepisy
2. Znajdź symbol zastępczy na liście
3. Dotknij → dodaj składniki → „**Gotowe**”

Wszystkie poprzednie zdarzenia z tym symbolem zastępczym są automatycznie powiązane z nowymi danymi odżywczymi.

Często zadawane pytania

Czy mogę tworzyć przepis bezpośrednio podczas rejestrowania? Tak. Po dotknięciu kafelka posiłku na pulpicie możesz wpisać nową nazwę i natychmiast ją utworzyć jako symbol zastępczy lub pełny przepis – bez wcześniejszego wchodzenia do Ustawień.

Czy przepisy można eksportować lub udostępniać? Tak. Na liście przepisów (Ustawienia → Przepisy) w górnym prawym rogu znajduje się **symbol Import/Eksport**. Użyj go, aby wyeksportować pojedyncze lub wszystkie przepisy jako plik `.ioom`. Opcjonalny przełącznik **„Dołącz zdjęcia”** (domyślnie aktywny) osadza powiązane zdjęcia żywieniowe jako Base64 w pliku, dzięki czemu są od razu dostępne przy importowaniu na innym urządzeniu. Wyeksportowany plik można udostępnić przez AirDrop, Mail lub iCloud.

Jaka jest różnica między BLS a OFF? BLS to naukowa baza danych składników odżywczych dla podstawowych produktów spożywczych (surowe składniki). OFF to baza danych tworzona przez społeczność dla produktów pakowanych (skanowanie kodów kreskowych). → [Wyjaśnienie źródeł danych](#)

Raporty i analizy

{{video: konfiguracja_ auswertungen}}

Czym są raporty? Graficzne i tabelaryczne analizy zarejestrowanych zdarzeń - od prostych linii trendu do korelacji między różnymi parametrami.

Otwieranie raportów

Przez pasek kart → **Raporty** (lub przez pulpit → kafelek z ikoną raportu).

Przegląd pokazuje wszystkie zapisane raporty. Dotknij **Plus** w prawym górnym rogu, aby utworzyć nowy.

W trybie uproszczonym przycisk tworzenia nowych raportów jest ukryty. Istniejące raporty nadal można przeglądać.

6 typów raportów

Status Pokazuje aktualną lub ostatnio zmierzoną wartość parametru - jako dużą liczbę lub prosty wyświetlacz. Dobre do szybkiego przeglądu bez szeregu czasowego.

Trend Szereg czasowy parametru jako wykres liniowy lub słupkowy. Zobacz, jak wartość zmienia się w ciągu godzin, dni, tygodni lub miesięcy.

Korelacja Wykres punktowy między dwoma parametrami. Wykryj zależności: czy śpisz gorzej, gdy wieczorem pijesz więcej kofeiny? Czy istnieje związek między poziomem bólu a snem?

Raport odżywiania Średnie dzienne spożycie składników odżywczych dla wybranego okresu (energia, białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, cukier, sól). Zawiera ocenę jakości pokazującą, jak wiarygodne są dane.

Mapa cieplna Widok kalendarza parametru - im intensywniejszy kolor, tym wyższa wartość w danym dniu. Dobre do wykrywania wzorców w poszczególnych dniach tygodnia lub wahań sezonowych.

Rozkład Pokazuje, jak często występuje każda wartość. Jak często miałeś/-aś „silne” bóle głowy w porównaniu do „łagodnych”? Która wartość dominuje?

Tworzenie nowego raportu

Dotknij **Plus** w przeglądzie raportów. Otwiera się edytor z **podglądem na żywo** — raport aktualizuje się w czasie rzeczywistym podczas konfigurowania.

Edytor ma cztery karty:

Typ — wybierz typ raportu (6 typów powyżej). Przełączenie automatycznie otwiera kartę parametrów.

Parametry — wybierz parametry. Lista pokazuje grupy rozwijane z ich indywidualnymi parametrami. Filtr: tryb standardowy pokazuje tylko parametry z kafelkiem pulpitu; tryb eksperta pokazuje wszystkie parametry do analizy. Dla typu Trend możesz wybrać jednocześnie wiele parametrów — aplikacja automatycznie przełącza się na wieloliniowy wykres trendu, gdy wybrano więcej niż jeden. W przypadku wielu trendów możesz przypisać **rolę serii** do każdego parametru (linia główna, górna granica, dolna granica, nakładka) — na przykład, aby pokazać krzywe ciśnienia krwi jako obszar między skurczowym a rozkurczowym.

Styl — styl wykresu (linia, słupek, ...), wygładzanie, pokazuj punkty, siatka, schemat kolorów, tryb mapy cieplnej. W sekcji „Zaawansowane” (rozwijana): limity osi Y, linia zerowa, skala logarytmiczna, **połącz luki** (gdy wyłączone: brakujące przedziały czasowe tworzą widoczne przerwanie linii zamiast interpolacji).

Dane — chipy okresu czasu, agregacja, rozmiar przedziału, tryb skumulowany, limit czasu sesji, wartości docelowe.

Na koniec dotknij **„Gotowe”** — raport jest zapisywany i pojawia się w przeglądzie.

- Podczas edytowania istniejącego raportu otwiera się ten sam edytor - wraz z podglądem na żywo na rzeczywistych danych.

Okres czasu i agregacja

Dla raportu trendu i innych raportów opartych na czasie możesz ustawić sposób podsumowania danych:

Przedziały czasu (jak dokładnie jest rozwiązana oś czasu?):

Ustawienie	Kiedy przydatne
Automatycznie	Aplikacja wybiera na podstawie wybranego łącznego czasu
Godzina	Dla krótkich okresów (< 3 dni)
Dzień	Standard dla tygodni/miesiący
Tydzień	Dla długich okresów (> 3 miesiące)
Miesiąc	Przegląd roku

Agregacja (jak łączy się wiele wartości w jednym przedziale?):

Metoda	Znaczenie
Suma	Dodaje wszystkie wartości (np. całkowita kofeina dziennie)
Średnia	Wartość średnia (np. średnia intensywność bólu)
Minimum	Najniższa wartość w okresie
Maksimum	Najwyższa wartość
Liczba	Ile razy zarejestrowano (niezależnie od wartości)
Mediana	Wartość środkowa bez wpływu wartości skrajnych
Brak	Surowe dane bez przedziałów — każdy pomiar pokazany w dokładnym znaczniku czasu

Zarządzanie raportami

- **Dotknij** raportu → otwórz pełny widok
- **Przesuń w lewo** w przeglądarce → usuń
- **W trybie uproszczonym:** przesunięcie edycji ukryte
- **Obróć iPhone'a** w pełnym widoku → poziomy pokazuje wykres na pełnym ekranie

Raport odżywiania w szczegółach

Raport odżywiania to specjalny typ pokazujący **ocenę jakości danych** obok wartości odżywczych:

Ocena	Znaczenie
□□□ Wysoka	Głównie kompletne wpisy, składniki powiązane BLS/OFF
□□ Średnia	Niektóre luki lub niepowiązane produkty
□ Niska	Wiele symboli zastępczych lub dni bez wpisów

□ Ocena jakości przypomina, jak wiarygodne są liczby. 1 000 kcal z w pełni powiązanych przepisów to inne stwierdzenie niż 1 000 kcal z samych szacunków.

Punkty trasy

{{video: konfiguracja_wegpunkte}}

Czym jest punkt trasy? Specjalne zdarzenie bez stałego schematu parametrów - jak notatka w kalendarzu, ale powiązana z danymi śledzenia.

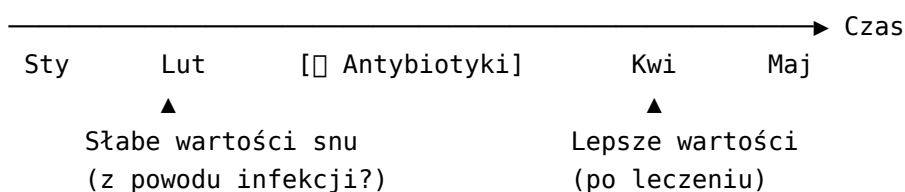
Punkty trasy a parametry: jaka jest różnica?

	Parametr	Punkt trasy
Kiedy używać	Regularnie, mierzalnie	Rzadko, jednorazowo
Struktura	Stały typ + skala wartości	Dowolny tekst + kategoria
Analiza	Statystyki, trendy	Znaczniki, kontekst
Przykłady	Ból głowy (codziennie)	Rozpoczęcie antybiotyków

Metafora: Punkt trasy to jak zakładka w Twoich danych - mówi: „Tu wydarzyło się coś wyjątkowego.”

Do czego przydają się punkty trasy?

W Twoich raportach:



Punkty trasy pomagają **wyjaśniać wartości odstające** i **umieszczać zmiany w kontekście**.

Typy punktów trasy

Aplikacja rozróżnia 8 kategorii:

Typ	Przykłady
Leki	Rozpoczęcie antybiotyków, zmiana dawki
Stan zdrowia	Diagnoza, przeziębienie, operacja
Zmiana życiowa	Nowa praca, przeprowadzka, zmiana stanu cywilnego
Nieobecność	Wakacje, podróż służbowa
Zdrowie zwierzęcia	Wizyta u weterynarza, chore zwierzę
Kontekst osobisty	Wizyta, opieka nad członkiem rodziny
Wizyta	Wizyta u lekarza, badanie
Inne	Wszystko inne

Rejestrowanie punktu trasy

Wpis przez kafelek punktu trasy Dotknij kafelka Punkt trasy na pulpicie - formularz otwiera się natychmiast.

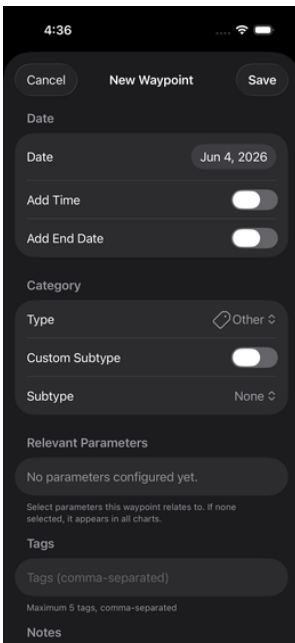


Fig. 65: Nowy punkt trasy - pusty formularz

Pole	Opis
Data	Domyślnie dzisiaj - dotknij, aby zmienić
Dodaj godzinę	Opcjonalne - często nie jest potrzebne
Dodaj datę końcową	Dla okresów (np. wakacje 5-19 marca)
Typ	Kategoria nadrzędna spośród 8 typów powyżej
Niestandardowy podtyp	Włącz i wpisz dowolny tekst
Podtyp	Lub wybierz z gotowych podtypów (zależy od typu)
Tagi	Oddzielone przecinkami, maks. 5 - do późniejszego wyszukiwania
Notatki	Dowolny tekst ze szczegółami

Przykład: Zdrowie zwierzęcia

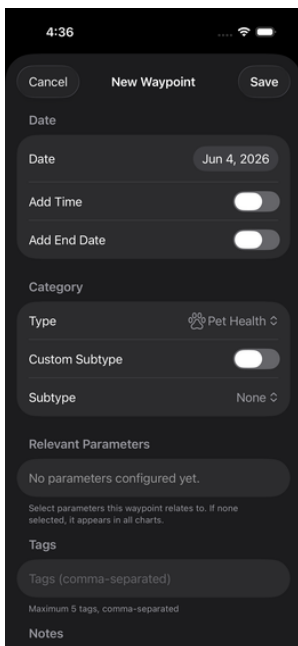


Fig. 66: Punkt trasy Zdrowie zwierzęcia - wybrany typ

Wybrany typ „Zdrowie zwierzęcia”, wpisana notatka o sytuacji weterynaryjnej.

Historia: lista punktów trasy Przytrzymaj kafelek Punkt trasy, aby otworzyć listę wszystkich zarejestrowanych punktów trasy.

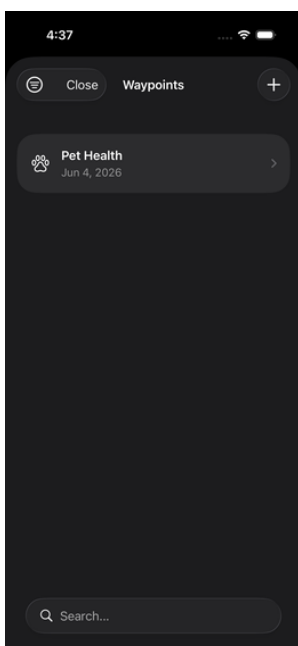


Fig. 67: WaypointListView - historia

Zarządzanie punktami trasy

- **Przytrzymaj kafelek Punkt trasy** → lista wszystkich punktów trasy
 - Wyszukiwanie po tekście (przeszukuje podtyp, notatki i tagi)
 - Filtrowanie według typu (ikona lejka w lewym górnym rogu)
 - Przesuń w lewo, aby usunąć (z potwierdzeniem)
 - Dotknij, aby edytować
-

Często zadawane pytania

Czy zawsze potrzebuję typu? Nie - typ i podtyp są opcjonalne. Ale są pomocne przy późniejszym wyszukiwaniu i filtrowaniu.

Czy mogę mieć wiele punktów trasy w tym samym dniu? Tak, tyle ile chcesz.

Różnica między punktem trasy a parametrem tekstowym? Parametr tekstowy służy do regularnych, ustrukturyzowanych wpisów (np. codzienny dziennik nastroju). Punkt trasy jest dla rzadkich, jednorazowych zdarzeń bez regularności.

Czy punkty trasy są widoczne w raportach? Wyświetlanie punktów trasy jako znaczników na wykresach raportów jest planowane.

Apple Health

Co oferuje integracja z Apple Health? Możesz importować objawy z aplikacji Zdrowie bezpośrednio jako parametry – a Twoje zarejestrowane dane wracają do Apple Health.

Dlaczego warto używać Apple Health?

Apple Health to centralne repozytorium danych zdrowotnych na Twoim iPhone i iPadzie. Aplikacja może z niego odczytywać i do niego zapisywać:

Kierunek	Co się dzieje
Apple Health → Aplikacja	Kategorie objawów są importowane jako gotowe parametry
Aplikacja → Apple Health	Twoje zarejestrowane wartości są zapisywane w Apple Health

Zaleta: jeśli już śledzisz sen lub tętno przez Apple Watch lub inną aplikację, te dane są automatycznie dostępne również tutaj.

Aktywacja

Podczas wdrożenia W kroku „Włącz funkcje” Apple Health pojawia się jako opcjonalna funkcja – jest automatycznie wstępnie wybrana, jeśli w pierwszym kroku wybrałeś/-aś „Objawy i zdrowie” jako swój obszar zainteresowania.

Po fakcie **Ustawienia → Apple Health** → przyznaj uprawnienia

Aplikacja pyta o prawa dostępu dla każdej kategorii danych osobno. Możesz niezależnie zezwalać lub odmawiać dostępu do odczytu i zapisu.

Importowanie objawów z Apple Health

Apple Health zawiera predefiniowane kategorie objawów (np. Neurologiczne, Trawienne, Oddechowe). Możesz wybrać, które z nich mają pojawiać się jako parametry w aplikacji.

Jak importować objawy

1. **Ustawienia → Apple Health → Zarządzaj objawami**
2. Wybierz kategorie istotne dla Ciebie
3. W każdej kategorii wybierz indywidualne objawy
4. Dotknij „Zastosuj”

Wybrane objawy są tworzone jako nowe parametry – z predefiniowaną skalą ocen (nieobecny / łagodny / umiarkowany / silny), która jest bezpośrednio kompatybilna z kategoriami Apple Health.

☐ Możesz dalej konfigurować te parametry jak każdy inny parametr – zmienić ikonę, przypisać do grupy itp.

Jakie objawy są dostępne? Apple Health rozróżnia między innymi następujące obszary:

- Neurologiczne (ból głowy, zawroty głowy, koncentracja)
 - Żołądkowo-jelitowe (nudności, wzdęcia, ból brzucha)
 - Oddechowe (duszność, kaszel)
 - Mięśniowo-szkieletowe (ból pleców, ból stawów)
 - Skórne (wysypka, swędzenie)
 - Sen i energia (jakość snu, wyczerpanie)
 - Nastrój i zdrowie psychiczne (lęk, epizody depresyjne)
-

Synchronizacja danych

Gdy Apple Health jest włączony, Twoje zarejestrowane wartości dla kompatybilnych parametrów są automatycznie zapisywane z powrotem do Apple Health. Ma to korzyści:

- Inne aplikacje (np. aplikacje medyczne, narzędzia analityczne) mogą odczytywać dane
 - Apple Health pokazuje historię Twoich objawów na własnej osi czasu
 - Kopia zapasowa Zdrowia w iCloud działa automatycznie
-

Prywatność

Dane Apple Health nigdy nie opuszczają urządzenia, chyba że wyraźnie na to pozwolisz. Aplikacja ma dostęp tylko do kategorii, dla których przyznałeś/-aś uprawnienia – i tylko do odczytu lub zapisu, zależnie od tego, co włączyłeś/-aś.

Możesz w każdej chwili cofnąć uprawnienia: **Ustawienia iPhone'a → Zdrowie → Dostęp do danych i urządzenia → [Nazwa aplikacji]**

Przypomnienia o lekach

Co to jest? Przypomnienia o przyjmowaniu leków - z obsługą różnych typów dozowników, aż po inteligentny smarTabBox. Przypomnienia dzwonią niezawodnie nawet przy zablokowanym telefonie (iOS AlarmKit).

Pierwsze kroki

Ustawienia → Leki

Zobaczysz dwie karty:

- **Harmonogram dawkowania** — wybierz typ dozownika, skonfiguruj sloty alarmowe, uruchom asystenta napełniania
 - **Leki** — katalog leków (substancje czynne, warianty, stan) i źródła (lekarze, apteki, ...)
-

Trzy typy dozowników

Bez organizera tabletek Dla tych, którzy zarządzają lekami bez fizycznego dozownika. Ustaw proste przypomnienia alarmowe: godzina, nazwa leku, ilość.

Standardowy tygodniowy dozownik Dla klasycznych tygodniowych organizatorów tabletek (rano/południe/wieczór/noc na 7 dni). Aplikacja przypisuje przypomnienie do każdej przegródki.

smarTabBox© Dla inteligentnego smarTabBox od smarhome-parkinson.com. Pudełko jest połączone z aplikacją przez kod QR. Przypomnienia o przyjmowaniu i potwierdzenia są synchronizowane między pudełkiem a aplikacją.

smarTabBox został opracowany specjalnie dla osób z chorobą Parkinsona i innymi schorzeniami neurologicznymi, gdzie szczególnie ważne jest regularne przyjmowanie leków.

Konfigurowanie harmonogramu dawkowania

1. Wybierz typ dozownika W karcie **Harmonogram dawkowania** dotknij karty pudełka na górze. Zobaczysz trzy opcje - znacznik wyboru pokazuje Twój aktualny wybór. Po wyborze przechodzisz bezpośrednio do konfiguracji wybranego typu.

2. Konfiguruj sloty alarmowe Poniżej karty pudełka widoczne są Twoje sloty alarmowe (np. 08:00 - Aspiryna, 20:00 - Ramipril). Dotknij slotu, aby go edytować:

- Zmień **godzinę**
- **Włącz/wyłącz** alarm
- Przypisz **lek** z katalogu
- Ustaw **dawkę na wariant** (dotknij arkusza szczegółów wariantu)
- Wyświetl **harmonogramy** (codziennie, w dni robocze, co N dni, miesięcznie)

- Ustaw **czas dzwonienia** (co najmniej 5 sekund, domyślnie: 5 sekund)
- Ustaw **interwał drzemki** — określa też odstęp między zapasowymi przypomnieniami po wyciszeniu bocznym przyciskiem
- Przypisz **profil dzwonka** — wybierz spośród Standardowy, Budzenie, Spotkanie, Malejący lub niestandardowy profil (patrz Przypomnienia)

Sloty, których już nie potrzebujesz, możesz usunąć, **przesuwając w lewo**.

3. smarTabBox: Zeskanuj kod QR W przypadku typu smarTabBox najpierw zeskanuj kod QR pudełka. Następnie skonfiguruj sloty alarmowe jak opisano powyżej.

Asystent napełniania

Przycisk **Napełnij pudełko** w karcie Harmonogram dawkowania otwiera prowadzony asystent. Proces można w każdej chwili przerwać i kontynuować później:

1. **Konfiguracja** — wybierz liczbę pudełek (1-10) i datę rozpoczęcia
2. **Macierz korekt** — siatka 7-dniowa: dotknij przegródek, które są już wypełnione (znacznik = pomiń), aby uniknąć podwójnego napełniania. Każdy wiersz pokazuje „Przegródka n: x lek(ów)” — przegródki zaznaczone jako już wypełnione są **po-grubione**
3. **Potwierdź** — przegląd z łączną liczbą wymaganych tabletek na lek; dotknięcie „Napełnij teraz” rejestruje zużycie w magazynie

Katalog leków

W karcie **Leki** zarządzasz:

- **Lekami** — substancjami czynnymi (np. „Ramipril 5mg”) z dowolną liczbą wariantów (np. „ratiopharm”, „Hexal”) i numerami PZN
- **Źródłami** — lekarze, apteki, drogerie, apteki internetowe lub inne źródła

Dodawanie leku

1. Dotknij przycisku + w sekcji leków
2. **Wyszukiwanie BfArM**: Zacznij wpisywać nazwę substancji czynnej — aplikacja przeszukuje bezpośrednio oficjalną bazę danych Federalnego Instytutu Leków i Wyrobów Medycznych i sugeruje pasujące nazwy
3. Utwórz co najmniej jeden wariant (skan PZN lub ręcznie)
4. Ustaw dawkę na wariant i **postać dawkowania**
5. Przypisz źródło (opcjonalne)

Suplementy i produkty bez numeru PZN Nie każdy produkt ma farmaceutyczny numer centralny. Witaminy, suplementy diety, produkty bez recepty lub zagraniczne leki można wprowadzić bez numeru PZN:

1. Dotknij + → wpisz nazwę produktu (pomiń wyszukiwanie BfArM lub wprowadź ręcznie)
2. Pozostaw **pole PZN puste** dla wariantu — jest opcjonalne

3. Wybierz **postać dawkowania** z selektora (21 opcji, np. tabletki, kapsułki, krople, proszek, krem, spray ...)
4. Ustaw dawkę w odpowiedniej jednostce (sztuki, ml, mg, g, ...)

W ten sposób kapsułki omega-3, krople witaminy D lub środki homeopatyczne można w pełni zintegrować z harmonogramem dawkowania – z przypomnieniami, zarządzaniem stanem i widokiem historii, tak samo jak leki na receptę.

Zarządzanie stanem magazynowym Każdy wariant może mieć poziom zapasów (tabletki, ml, kapsułki, ...). **Kafelek Stan** na pulpicie pokazuje jeden **sygnalizator świetlny** – najgorszy status ze wszystkich Twoich leków łącznie:

Symbol	Kolor	Znaczenie
<input type="checkbox"/>	Zielony	Wszystkie zapasy wystarczające
<input type="checkbox"/>	Żółty	Co najmniej jeden lek należy wkrótce zamówić
<input type="checkbox"/>	Czerwony	Co najmniej jeden zapas nie wystarczy na mniej niż dwa cykle pudełka

Cykl pudełka równa się liczbie Twoich tygodniowych dozowników \times 7 dni. Przy jednym pudełku to 14 dni – czerwony oznacza, że zapas nie wystarczy nawet do pojutra.

Dotknij kafełka, aby otworzyć widok szczegółowy. Na górze widoczna jest data, do której **możliwe jest kompletne przyjmowanie wszystkich leków** – czyli najwcześniejsza data wygaśnięcia. Poniżej wszystkie leki posortowane według pilności, z pozostałym czasem i datą wygaśnięcia. Przesuń w lewo na wpisie, aby zarejestrować **wpis uzupełnienia** — nazwa leku, dawkowanie i ostatnio znana wielkość opakowania są już wstępnie wypełnione. Ilości są zapisywane poprawnie: „1 tabletki” lub „93 tabletki”.

Potwierdzanie przyjęcia

Gdy pojawi się przypomnienie (nawet z ekranu blokady):

- **Dotknij powiadomienia** → okno dialogowe przyjęcia otwiera się bezpośrednio na ekranie blokady
- Potwierdź przyjęcie → zdarzenie jest zapisywane, stan automatycznie odliczany
- Opcjonalnie: **Drzemka** (przypomni ponownie później) lub **Pomiń** z notatką

Potwierdzenie jest zapisywane jako zdarzenie w aplikacji i można je śledzić w widoku historii.

Po potwierdzeniu aplikacja **natychmiast planuje alarm na następny dzień** — nawet jeśli nie otworzysz aplikacji ponownie. Poranny alarm następnego dnia jest gwarantowany, nawet jeśli zaśniesz bezpośrednio po potwierdzeniu.

Przypomnienia używają iOS AlarmKit — dzwonią niezawodnie nawet przy aktywnym trybie Nie przeszkadzać i gdy urządzenie jest w pełni zablokowane.

Wyciszenie bocznym przyciskiem i automatyczne ponowne przypomnienia Przypomnienia lekowe używają tego samego systemu ratunkowego i zapasowego co wszystkie inne przypomnienia kafelkowe: alarm ratunkowy po cichym wyciszeniu, alarmy zapasowe zgodnie z harmonogramem drzemki. Potwierdzenie lub drzemka przerywa łańcuch — pominięcie nie.

□ „Pomiń” oznacza „nie teraz”, nie „zapomnij o dzisiaj”.

→ Szczegóły techniczne: **Przypomnienia kafelkowe**

Często zadawane pytania

Czy mogę wprowadzić wiele leków? Tak, tyle ile chcesz. Każdy slot alarmowy może odwoływać się do własnego wariantu z katalogu.

Jaka jest różnica między substancją czynną a wariantem? Substancja czynna (np. „Ramipril 5mg”) reprezentuje składnik aktywny. Wariant (np. „ratiopharm 5mg, PZN 1234567”) to konkretne opakowanie. Możesz tworzyć wiele wariantów tej samej substancji czynnej i wybierać żądany w słocie alarmowym.

Co się stanie, jeśli zapomnę wziąć lek? Możesz wprowadzić przyjęcie z mocą wsteczną – przez powiadomienie (oznaczone jako nieodebrane) lub ręcznie w historii zdarzeń.

Czy mogę wprowadzić suplementy i witaminy bez numeru PZN? Tak. Pole PZN jest opcjonalne. Możesz wpisać nazwę produktu ręcznie, wybrać postać dawkowania z selektora i ustawić dawkę — przypomnienia i zarządzanie stanem działają dokładnie tak samo jak w przypadku leków na receptę.

Czy dane o lekach są powiązane z Apple Health? Nie bezpośrednio, na razie. Zdarzenia lekowe są zapisywane w aplikacji, ale nie są jeszcze automatycznie przekazywane do Apple Health.

Retrospektywne potwierdzanie nieodebranych przyjęć

Jeśli przypomnienie zostało pominięte (np. telefon był wyciszony), przyjęcie nadal można wprowadzić z mocą wsteczną:

1. W karcie **Harmonogram dawkowania** dotknij pomarańczowego slotu
2. Wybierz **„Potwierdź z mocą wsteczną”**
3. Dostosuj rzeczywistą godzinę przyjęcia → Potwierdź

Stan jest retrospektywnie odliczany poprawnie. Nieodebrane i potwierdzone przyjęcia są wyraźnie rozróżnione w widoku historii.

Zmiany dawkowania

Jeśli zmienisz dawkę wariantu (np. dlatego, że lekarz skorygował ilość), aplikacja wykrywa to automatycznie i migruje dotknięte sloty alarmowe — istniejące sloty przyjmują nową dawkę bez ręcznej ingerencji.

Kopia zapasowa danych

Po co robić kopię zapasową? Aplikacja przechowuje wszystko lokalnie na Twoim urządzeniu. Kopia zapasowa chroni przed utratą danych przy zmianie urządzenia, podczas aktualizacji iOS lub w przypadku nieoczekiwanych błędów.

Gdzie znaleźć kopię zapasową danych

Ustawienia → Kopia zapasowa danych

Tworzenie kopii zapasowej

Dotknij „**Utwórz kopię zapasową teraz**”. Aplikacja natychmiast tworzy kopię zapasową bazy danych – wraz z wszystkimi zdarzeniami, parametrami, przepisami i ustawieniami.

Nowy wpis kopii zapasowej pojawia się na liście poniżej z: - Nazwą pliku - Datą i godziną utworzenia - Wyzwalaczem (ręczny lub automatyczny) - **Statusem integralności** (zielony znacznik = nienaruszony, czerwony krzyż = uszkodzony)

Aplikacja tworzy też kopie zapasowe automatycznie – na przykład przed większymi operacjami. Pojawiają się one również na liście.

Przywracanie kopii zapasowej

Ostrzeżenie: Przywrócenie nadpisuje wszystkie aktualne dane w aplikacji. Tej operacji nie można cofnąć.

1. Wybierz żadaną kopię zapasową z listy
2. Dotknij „**Przywróć**”
3. Potwierdź okno dialogowe bezpieczeństwa
4. Aplikacja najpierw automatycznie tworzy **kopię zapasową bezpieczeństwa aktualnego stanu** – na wypadek, gdyby coś poszło nie tak
5. Wybrana kopia zapasowa jest przywracana
6. **Aplikacja uruchamia się automatycznie ponownie** – jest to wymagane do załadowania nowej bazy danych

Po ponownym uruchomieniu wszystkie dane z kopii zapasowej są znowu dostępne.

Sprawdzanie integralności

Każda kopia zapasowa jest automatycznie sprawdzana pod kątem kompletności podczas wyświetlania. Do przywracania należy używać tylko kopii zapasowych z zielonym znacznikiem.

Uszkodzona kopia zapasowa (czerwony krzyż) może wskazywać na błąd podczas zapisu lub niekompletny plik. W takim przypadku utwórz nową kopię zapasową.

Wskazówki

Kiedy tworzyć kopię zapasową ręcznie? - Przed aktualizacją iOS - Przed przejściem na nowe urządzenie - Gdy planujesz większe zmiany konfiguracji (np. usunięcie wielu parametrów)

Ile kopii zapasowych jest przechowywanych? Aplikacja zachowuje ograniczoną liczbę automatycznych kopii zapasowych. Ręczne kopie zapasowe pozostają do czasu ich usunięcia.

Czy mogę eksportować kopie zapasowe? Bezpośrednie eksportowanie plików kopii zapasowych do zewnętrznego magazynu (aplikacja Pliki, iCloud Drive) jest możliwe przez standardową funkcję udostępniania iOS.

Eksportowanie danych zdarzeń jako CSV

Oprócz pełnej kopii zapasowej bazy danych możesz też wyeksportować swoje zarejestrowane zdarzenia jako **plik CSV** — do dalszego przetwarzania w Excelu, Numbers lub innych narzędziach.

Dostęp: Otwórz historię zdarzeń → menu eksportu (ikona strzałki, góra po prawej) → „Eksportuj jako CSV”

Przycisk eksportu jest dostępny także w arkuszu, który otwiera się po **przytrzymaniu** kafelka pulpitu (karta „Historia”).

Otwiera się arkusz z:

- **Wyborem okresu czasu** — Ostatni dzień / 7 dni / 30 dni / 90 dni / Wszystkie
- **Potwierdzeniem prywatności** — wyraźny przełącznik przed wygenerowaniem pliku

Plik CSV zawiera w każdym wierszu: datę, godzinę, kafelek, grupę, parametr, wartość, jednostkę, notatki, metodę wprowadzania — w formacie RFC 4180 (kompatybilny z Excelm).

CSV nie jest kopią zapasową — nie zawiera konfiguracji, parametrów ani ustawień, tylko wartości pomiarów. Do pełnej kopii zapasowej nadal używaj „Utwórz kopię zapasową teraz”.

→ **Powrót do przeglądu**

Materiały referencyjne

Biblioteka szablonów

Czym jest biblioteka szablonów? Kolekcja społeczności z gotowymi  grupami parametrów i  pakietami kafelków – pobierz i zacznij od razu.

Po co szablony?

Zamiast konfigurować parametry, grupy lub pulpity od zera, możesz korzystać ze sprawdzonych konfiguracji od społeczności:

Bez szablonu: Utwórz parametry + wybierz typy + zdefiniuj oceny
 + utwórz grupę + skonfiguruj kafelki → 20–30 minut

Z szablonem: Szukaj → Pobierz → Gotowe
 → 2 minuty

Biblioteka zawiera dwa rodzaje szablonów:

Typ	Zawartość	Wynik po imporcie
Grupa parametrów	Parametry + skale ocen	Nowa grupa w Ustawieniach
Pakiet kafelków	Kafelki pulpitu wraz z parametrami/grupami	Kafelki bezpośrednio na pulpicie

Otwieranie biblioteki szablonów

 Ustawienia →  Biblioteka szablonów

Wyszukiwanie szablonu

Możesz **filtrować i sortować** listę według:

Kryterium	Opis
Wyszukiwana fraza	Wyszukiwanie pełnotekstowe (np. „ciśnienie krwi”, „sen”)
Kategoria	Obszar tematyczny (np. zdrowie, żywienie, sport)
Tylko kafelki	Chip filtra: pokazuje tylko pakiety kafelków
Popularność	Sortuj według aktywnych użytkowników
Ocena	Średnia ocena użytkowników

Chip „**Tylko kafelki**” na górze listy filtrów można włączać i wyłączać. Gdy jest aktywny, widoczne są tylko pakiety kafelków – przydatne, gdy chcesz konkretnie przejąć układ pulpitu od społeczności.

Różnica między pobraniami a „aktywnymi użytkownikami” Liczba aktywnych użytkowników jest bardziej miarodajna niż pobrania:

Pobrania: Ile razy szablon był pobrany?
 → Można manipulować

Aktywni użytkownicy: Ile osób aktualnie używa szablonu?
 → Anonimowa liczba, nie można manipulować



Pobieranie szablonu

1. Dotknij szablonu na liście
2. Przejrzyj zawartą treść
3. Dotknij „**Pobierz**”

Kolejne kroki zależą od typu szablonu:

Grupa parametrów: W Twoich Ustawieniach tworzona jest nowa **grupa parametrów**.

Ważny następny krok: Pobraną grupę trzeba jeszcze dodać do pulpitu!

4.  Ustawienia →  Pulpity → wybierz pulpit
5. Włącz nową grupę na aktywnych kafelkach

Pakiet kafelków: Otwiera się **okno dialogowe wyboru** z listą pól wyboru dla wszystkich zawartych kafelków, parametrów i grup. Możesz odznaczać poszczególne elementy przed rozpoczęciem importu – na przykład pominąć kafelek, ale nadal importować jego parametry.


Dotknij „**Importuj**”, aby przejąć wybraną zawartość. Kafelki są wstawiane bezpośrednio do aktywnego pulpitu.

→ Więcej szczegółów na temat okna dialogowego wyboru: Importowanie kafelków

Udostępnianie własnych szablonów

Możesz udostępniać własne grupy parametrów społeczności:

Jak to zrobić

1.  Ustawienia → Grupy parametrów
2. Wybierz żadaną grupę
3. Dotknij „**Udostępni**” (menu z wielokropkiem)
4. Opcjonalnie wpisz pseudonim (możesz udostępniać anonimowo)
5. Szablon jest publikowany w bibliotece po krótkim przeglądzie

Prywatność podczas udostępniania

- Możesz udostępniać całkowicie anonimowo lub pod pseudonimem
- Przesyłany jest unikalny, ale **nieosobowy** identyfikator (w celu zapobiegania nadużyciom)
- Ten identyfikator **nie może być powiązany z Tobą jako osobą**

Oceny

- Tylko jedna ocena na szablon na użytkownika jest możliwa
 - Oceny można wystawiać tylko wtedy, gdy szablon jest aktywnie używany
-

Dostosowywanie pobranych szablonów

Po pobraniu możesz edytować grupę jak każdą inną:

- Dodawaj lub usuwaj parametry
- Zmieniaj kolejność
- Dodawaj sekcje
- Dostosowuj skale ocen

→ Edytuj grupy parametrów

Status biblioteki szablonów

Biblioteka szablonów obsługuje obecnie grupy parametrów i pakiety kafelków. Rośnie wraz z bazą użytkowników – więcej typów szablonów pojawi się w późniejszych aktualizacjach.

Często zadawane pytania

Czy mogę usunąć szablon po pobraniu? Tak – po prostu usuń pobraną grupę parametrów w Ustawieniach. Twoje zarejestrowane dane zdarzeń są zachowane.

Co się stanie, jeśli twórca szablonu zaktualizuje swój szablon? Otrzymasz powiadomienie o nowej wersji i możesz zdecydować, czy ją przejąć. (Funkcja planowana)

Czy mogę oceniać szablony bez aktywnego używania ich? Nie – oceny są możliwe tylko wtedy, gdy szablon jest aktywnie używany.

👤 Centrum społeczności

Czym jest Centrum społeczności? Centrum wszystkiego, co wykracza poza Twoje urządzenie – udostępniaj i pobieraj szablony, oceniaj aplikację i korzystaj z interfejsu webowego.

Otwieranie Centrum społeczności

Ustawienia → Społeczność

Biblioteka szablonów

Najszybsza droga do dobrej konfiguracji: pobierz szablony od innych użytkowników.

Dotknij „Szablony” → biblioteka otwiera się ze wszystkimi dostępnymi szablonami społeczności.

Co tam znajdziesz:

- Gotowe zestawy parametrów dla typowych przypadków użycia (dziennik migreny, śledzenie żywienia, szumy uszne, ...)
- Oceny i liczby pobrań jako orientacja
- Informacje o wersji

→ Więcej szczegółów: Biblioteka szablonów

Oceń aplikację

Dotknij „Oceń aplikację” → zostaniesz przeniesiony/-a na stronę oceny. Aplikacja automatycznie generuje krótkotrwały token, który umożliwia dostęp do strony oceny w przeglądarce – bez konta i bez przesyłania danych osobowych.

Kod parowania: interfejs webowy

Za pomocą kodu parowania możesz połączyć aplikację z interfejsem webowym – na przykład do wprowadzania danych na komputerze lub dostępu przez opiekuna.

Jak to zrobić: 1. **Dotknij „Wprowadź kod”** w Centrum społeczności 2. Wpisz kod wyświetlony na stronie webowej 3. Połączenie jest nawiązane

Szkolenie AI z żywienia ze zdjęć (opcjonalne)

Jeśli korzystasz z analizy żywienia ze zdjęć i chcesz wspierać model AI, możesz udostępnić zanonimizowane dane zdjęciowe do treningu.

Ustawienia → Społeczność → Trening AI

Tutaj kontrolujesz: - Czy w ogóle udostępniane są jakieś dane - Jakie dane konkretnie są udostępniane - Możesz cofnąć udostępnianie w dowolnym momencie

To ustawienie jest całkowicie opcjonalne i nie ma wpływu na korzystanie z analizy żywienia ze zdjęć.

Źródła danych: BLS i Open Food Facts

Aplikacja korzysta z dwóch zewnętrznych źródeł danych do analizy odżywczej - oto co potrafią i gdzie leżą ich ograniczenia.

Przegląd

	BLS	Open Food Facts
Pełna nazwa	Bundeslebensmittelschlüssel (Niemiecka baza składu żywności)	Open Food Facts
Typ	Naukowa baza danych składników odżywczych	Baza danych produktów tworzona przez społeczność
Fokus	Surowe produkty i podstawowe składniki	Pakowane, dostępne w sprzedaży produkty
Głębokość składników odżywczych	Bardzo wysoka (mikroskładniki)	Zależy od deklaracji na etykiecie
Skanowanie kodów kreskowych	☐	☐
Dostęp	Zintegrowana w aplikacji	Wyszukiwanie w czasie rzeczywistym

☞ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

Czym jest BLS? BLS to naukowa baza danych Instytutu Maxa Rubnera (Federalne Centrum Badań nad Żywieniem i Żywnością). Zawiera dane odżywcze dla podstawowych produktów spożywczych, surowych składników i typowych potraw - aż do poziomu mikroskładników.

Mocne strony BLS

- **Bardzo szczegółowy:** Nie tylko makroskładniki (tłuszcz, węglowodany, białko), ale też:
 - Poszczególne kwasy tłuszczowe
 - Aminokwasy
 - Witaminy (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, ...)
 - Minerale (wapń, żelazo, magnez, cynk, ...)
 - Specyficzne węglowodany (glukoza, fruktoza, laktoza, ...)
- **Naukowo zwalidowany**

Ograniczenia BLS

- Głównie podstawowe produkty spożywcze i dania generyczne
- Mało produktów markowych lub pakowanych produktów gotowych
- Brak możliwości skanowania kodów kreskowych

Kiedy używać BLS?

- Podczas tworzenia przepisów z podstawowymi składnikami (mąka, jajka, mleko, warzywa, mięso)
 - Gdy chcesz szczegółowej analizy mikroskładników
-

🔗 Open Food Facts (OFF)

Czym jest Open Food Facts? Open Food Facts to bezpłatna baza danych pakowanych produktów spożywczych tworzona przez społeczność. Użytkownicy na całym świecie skanują produkty i rejestrują wartości odżywcze z opakowania.

Mocne strony OFF

- **Bardzo wiele produktów:** Miliony kodów kreskowych EAN
- **Skaner kodów kreskowych** bezpośrednio w aplikacji
- **Międzynarodowy:** Produkty z wielu krajów

Ograniczenia OFF

- **Jakość mocno się różni** - dane są tylko tak dobre, jak deklaracja na etykiecie (i osoba, która je wprowadza)
- Przepisy UE dotyczące etykietowania często wymagają tylko przybliżonych danych
- Mikroskładniki często brakuje
- Możliwe przestarzałe lub nieprawidłowe wpisy

Kiedy używać OFF?

- Dla pakowanych produktów z kodem kreskowym EAN
 - Gdy potrzebujesz szybkiego przeglądu makroskładników
 - Dla codziennych produktów wygodnych (jogurt, musli, mrożona pizza, ...)
-

Powiązania BLS dla produktów OFF

Dla dokładniejszej analizy odżywczej możesz **powiązać** produkt OFF z wpisem BLS:

Przykład: produkt OFF „Alpro Oat Drink”

→ Wpis BLS „Napój owsiany, niesłodzony”

→ Powiązanie: wpis BLS uzupełnia niekompletne dane OFF

To powiązanie jest opcjonalne, ale znacznie poprawia jakość analizy mikroskładników.

Jak to zrobić: 1. Podczas dodawania składnika w przepisie wybierz wynik OFF 2. Dotknij „Dodaj powiązanie BLS” 3. Wyszukaj pasujący wpis BLS 4. Potwierdź powiązanie

Ważna uwaga dotycząca dokładności

□ Wszystkie analizy odżywcze są **przybliżeniami**. Rzeczywisty skład produktów spożywczych różni się zależnie od pochodzenia, przygotowania i pory roku. Aplikacja pomaga rozpoznawać **trendy** - nie mierzyć dokładnych wartości.

Źródła błędów: - Niedokładne specyfikacje ilości podczas wprowadzania - Niekompletne dane OFF - Brakujące lub nieprawidłowe powiązania BLS - Naturalne zróżnicowanie składu żywności

Często zadawane pytania

Jak często jest odpytywana baza danych OFF? Najwyżej raz na 10 sekund - to wymóg warunków użytkowania OFF. Klepsydra w aplikacji pokazuje czas oczekiwania.

Czy dane są dostępne offline? BLS jest zintegrowany w aplikacji i dostępny offline. Wyszukiwania OFF i skanowania kodów kreskowych wymagają połączenia z internetem.

Czy mogę wprowadzać własne wartości odżywcze? Tak - możesz ręcznie tworzyć przepis z własnymi danymi odżywczymi, jeśli ani BLS, ani OFF nie ma pasującego wpisu (np. odczytane z opakowania).

Gesty i sterowanie

{{video: referenz_gesten}}

Przegląd wszystkich gestów dotykowych, przesunięć i elementów sterowania w aplikacji – zgodnie z [Wytycznymi interfejsu Apple'a](#).

Podstawowe zasady

Aplikacja przestrzega [Wytycznych interfejsu Apple'a \(HIG\)](#). Każdy, kto zna aplikacje iOS, od razu rozpozna większość gestów. Ten rozdział wyjaśnia najważniejsze gesty – zwłaszcza różnice specyficzne dla aplikacji.

Najważniejsza zasada: Destrukcyjne działania (usuwanie) są zawsze po lewej, niedestrukcyjne (edycja) zawsze po prawej. To standard iOS, który zapobiega przypadkowemu usunięciu.

Widoki i arkusze

Aplikacja używa dwóch typów ekranów:

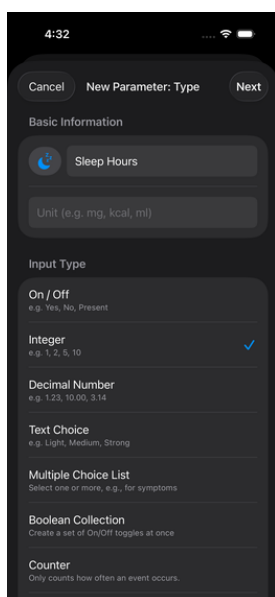


Fig. 68: Zwykły widok — ze strzałką

Wstecz na pasku nawigacji

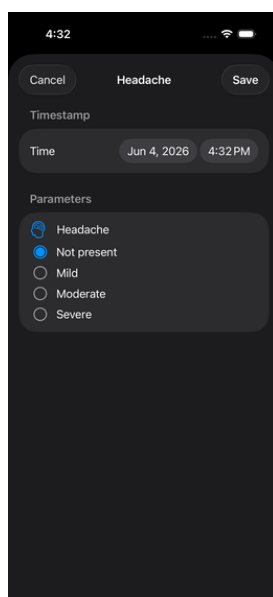


Fig. 69: Widok arkusza — otwiera się

od dołu, uchwyt pigułkowy na górze

Zwykły widok (przejście nawigacyjne): Nowy ekran wsuwa się z prawej strony. W lewym górnym rogu pojawia się strzałka Wstecz (←). Ten widok należy do hierarchii nawigacji.

Arkusz: Arkusz otwiera się od dołu. Ma mały **uchwyt pigułkowy** (krótki pasek na górze środka) i nakłada się na poprzedni widok.

Zamykanie arkusza

Arkusz można zamknąć na trzy sposoby:

Metoda	Gest
Przesuń w dół	Położ palec blisko górnej części arkusza, przeciągnij w dół
Przeciągnij uchwyt pigułkowy	Przeciągnij mały pasek na górze środka w dół
Przycisk Anuluj	Dotknij Anuluj lub Zamknij

□ Przesunięcie w dół działa zawsze - nawet gdy żaden przycisk nie jest widoczny.

Widok listy

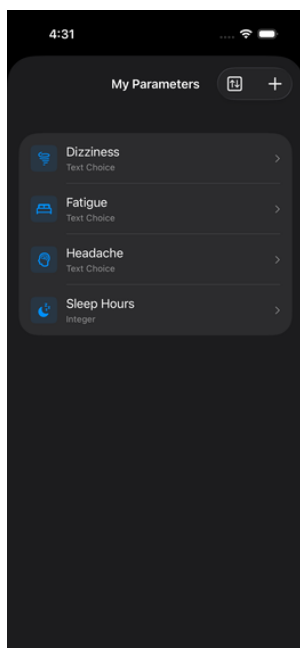


Fig. 70: Widok listy z wieloma wpisami

Listy wyświetlają wpisy z liniami separatora. Każdy wpis można dotknąć, aby go otworzyć lub edytować. Wpisy z **ikoną przeciągania** (trzy linie po prawej) można zmieniać kolejność, przytrzymując tę ikonę.

Akcje przesunięcia na listach opisane są w sekcjach poniżej.

Dotknięcie (krótkie)



Fig. 71: Krótkie dotknięcie kafelka i wpisu listy

Najczęstszy gest: krótkie dotknięcie wyzwała **główne działanie** elementu.

Gdzie	Co się dzieje
Kafelek pulpitu	Zarejestruj zdarzenie (główne działanie)
Wpis listy	Otwórz konfigurację lub szczegóły
+ Plus	Dodaj nowy element
Gotowe / Dalej / Zapisz	Potwierdź działanie
Anuluj / Wstecz	Anuluj, bez zmian

☐ Wszystkie przyciski można dotknąć na całej **pełnej szerokości**. Nie musisz celować dokładnie w ikonę ani tekst.

Przytrzymanie (długie dotknięcie)

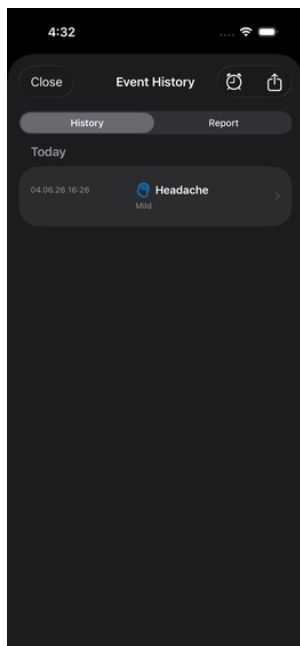


Fig. 72: Przytrzymanie: kafelek pulpitu otwiera historię, wpis listy umożliwia sortowanie

Przytrzymanie aktywuje **pomocnicze działanie** – ale jego znaczenie zależy od kontekstu:

Gdzie	Co się dzieje
Kafelek pulpitu	Otwórz i przeszukaj historię zdarzeń
Kafelek „Zaawansowane” w ustawieniach pulpitu	Otwiera widok listy ustawień zaawansowanych
☰ Ikona przeciągania (3 linie) na listach	Zwolnij element do sortowania

☐ **Uwaga:** Przytrzymanie na pulpicie i w konfiguracjach listy oznacza różne rzeczy. To ograniczenie systemowe - iOS oferuje tylko ograniczoną liczbę gestów.

☐ Zwolnienie do sortowania jest potwierdzone sygnałem wizualnym i haptycznym (krótka wibracja).

Pulpit: Przytrzymaj → historia zdarzeń
(Główne działanie: krótkie dotknięcie → zarejestruj zdarzenie)

Ustawienia pulpitu: Przytrzymaj „Zaawansowane” → otwórz widok listy
(Dotknij wpisu → otwórz arkusz ustawień)

Lista ustawień: Przytrzymaj ☰ → rozpocznij zmianę kolejności
(Dotknij wpisu → otwórz konfigurację)

Przesunięcie: działania na liście (lewo i prawo)

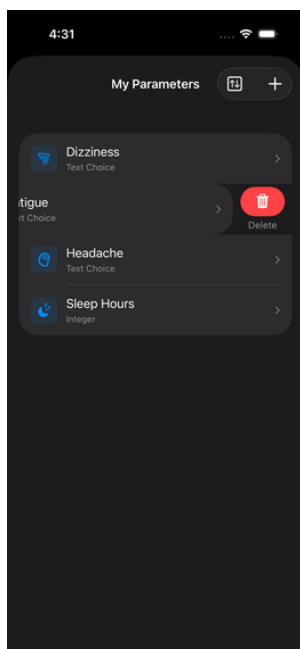


Fig. 73: Przesunięcie w lewo pokazuje czerwony przycisk usuwania, w prawo niebieski przycisk edycji

Na listach dostępne są dwa kierunki przesunięcia z wyraźnie oddzielonymi rolami:

Kierunek	Kolor	Znaczenie	Przykłady
Prawej do lewej ←	☐ Czerwony	Destrukcyjne - nieodwracalne	Usuń, wyczyść
Lewej do prawej →	☐ Niebieski	Niedestrukcyjne - bezpieczne	Edytuj, zmień nazwę

Ten wzorzec to standard iOS według [HIG - Swipe Actions](#). Semantyka kolorów jest natomiast zrozumiała dla użytkowników iOS: czerwony = ostrożność, niebieski = bezpieczny.

Usuwanie z potwierdzeniem (przesunięcie w lewo)

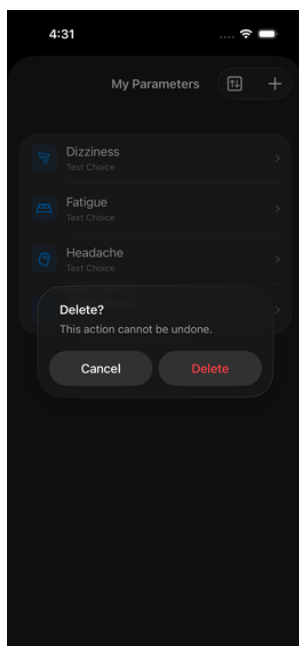


Fig. 74: Okno dialogowe potwierdzenia po przesunięciu w lewo na parametrze

Gdy przesuniesz od prawej do lewej i dotkniesz „**Usuń**”, pojawia się okno dialogowe potwierdzenia – dla wszystkich elementów, które zostaną trwale usunięte:

Przesuń od prawej do lewej

- Dotknij czerwonego przycisku „Usuń”
- Pojawia się okno dialogowe potwierdzenia
- Dotknij ponownie „Usuń” (lub „Anuluj”)

Ten dwuetapowy proces zapobiega przypadkowemu usunięciu. Wzorzec jest zgodny z [HIG – Destructive Actions](#) Apple’a.

- Po potwierdzeniu działanie jest **nieodwracalne** – zawsze chwilę pomyśl przed dotknięciem!

Edycja przez przesunięcie w prawo

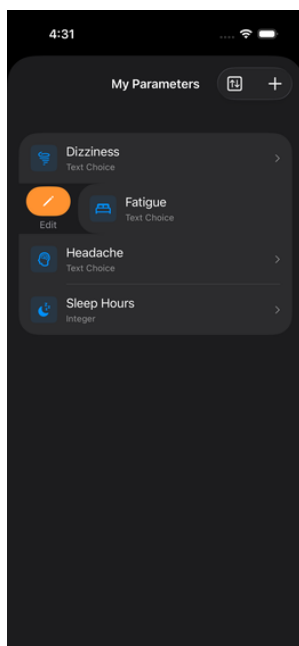


Fig. 75: Przesunięcie w prawo pokazuje niebieski przycisk edycji na wpisie listy

Gdy przesuniesz od lewej do prawej, pojawia się przycisk „**Edytuj**” w kolorze niebieskim. To najszybszy sposób na otwarcie wpisu bezpośrednio z listy – bez konieczności jego dotknięcia.

- Przesunięcie w prawo nie jest dostępne wszędzie w aplikacji – tylko tam, gdzie szybka akcja edycji ma sens (np. parametry, grupy, raporty).

Przełączanie między pulpitemi



Fig. 76: Przesuwanie między dwoma pulpitemi – przesunięcie w lewo na pulpicie

Na **samym pulpicie** (nie na liście) przesunięcie oznacza coś innego:

Gest	Gdzie	Co się dzieje
Lewej do prawej →	Główny widok pulpitu	Poprzedni pulpit
Prawej do lewej ←	Główny widok pulpitu	Następny pulpit

Przesuwanie pulpitu jest oddzielne od przesuwania listy. Przesunięcie wewnątrz kafelka lub wpisu listy wyzwala akcję listy – przesunięcie na wolnym tle pulpitu przełącza pulpit.

Menu kontekstowe (przytrzymanie wpisu listy)

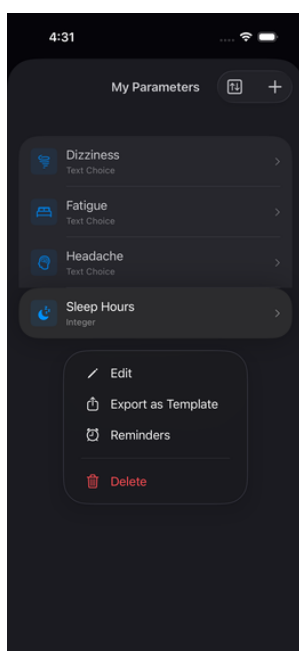


Fig. 77: Menu kontekstowe z edycją, eksportem i usuwaniem po przytrzymaniu

Przytrzymanie **wpisu listy** otwiera menu kontekstowe ze wszystkimi dostępnymi działaniami na pierwszy rzut oka. Menu kontekstowe odzwierciedla akcje przesunięcia:

Zawartość menu kontekstowego (przykład: parametr):

- ⇒ Edytuj (= przesunięcie w prawo)
 - Eksportuj (tylko menu kontekstowe)
 - Przypomnienie (tylko menu kontekstowe)
-
- Usuń (= przesunięcie w lewo, wyróżnione na czerwono)

□ Menu kontekstowe jest przydatne, gdy chcesz zobaczyć wszystkie działania bez wiedzy, czy dla nich istnieje przesunięcie – wszystko na pierwszy rzut oka, bez zgadywania.

Zgodnie z [HIG - Context Menus](#), destrukcyjne działania w menu kontekstowych są zawsze czerwone i umieszczane na końcu listy.

Elementy paska narzędzi i nawigacja

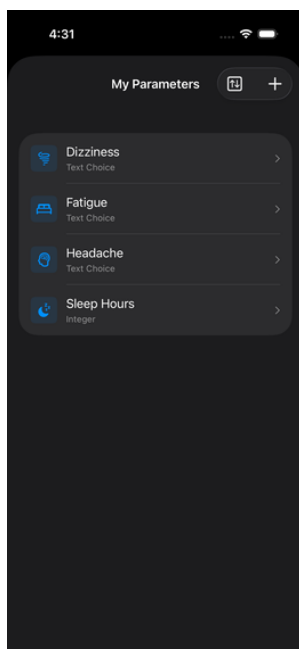


Fig. 78: Pasek narzędzi ze strzałką Wstecz, tytułem, symbolem import/eksport i plusem

Element	Symbol	Znaczenie
Nawiguj wstecz	← (lewy górny róg)	Powrót do poprzedniej strony
Import/Eksport	↑ ↓ (prawy górny róg)	Import / Eksport
Plus	+ (prawy górny róg)	Dodaj nowy element
Wielokropek / Więcej	... (prawy górny róg)	Podmenu z więcej działaniami
Pasek przewijania	Cienki pasek (po prawej)	Strona ma więcej treści
Ikona przeciągania	≡ (3 linie po prawej)	Element jest sortowalny

Pulpit: dwa gesty na jednym kafelku



Fig. 79: Krótkie dotknięcie rejestruje zdarzenie, przytrzymanie otwiera historię - na tym samym kafelku

Pulpit ma **dwa różne działania** dla tego samego kafelka:

Krótkie dotknięcie → Zarejestruj zdarzenie (główne działanie)

Przytrzymanie → Otwórz historię zdarzeń + wyszukiwanie (pomocnicze działanie)

To najważniejszy gest specyficzny dla aplikacji. Pozwala zarówno wprowadzać nowe dane, jak i wyszukiwać poprzednie wpisy za pomocą dwóch prostych gestów - bez przełączania widoków.

Skrócony przewodnik: najważniejsze działania

Zarejestruj zdarzenie:	Otwórz pulpit → krótko dotknij kafelek
Otwórz historię zdarzeń:	Pulpit → przytrzymaj kafelek
Popraw zdarzenie:	Przytrzymaj kafelek → wybierz wpis → Edytuj
Usuń wpis:	Na liście, przesun od prawej do lewej → Usuń → Potwierdź
Edytuj wpis:	Na liście, przesun od lewej do prawej → Edytuj
Menu kontekstowe wpisu:	Przytrzymaj wpis listy → wybierz działanie
Przełącz pulpit:	Przesun na tle pulpitu (lewo/prawo)
Zamknij arkusz:	Przesun arkusz w dół lub dotknij Anuluj/Zamknij

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)