

in+out-O-mator

User Manual



As of: August 1, 2026

Version 1.13.0-2

Contents

Quick Start	5
Inštalácia aplikácie	5
Čo potrebuješ	5
Krok za krokom	5
Kontrolný zoznam	6
Preskočiť onboarding	6
Jednoduchý a Rozšírený režim	6
Čo bude nasledovať?	6
Zaznamenanie prvých udalostí	7
Čo je to udalosť?	7
Onboarding: nastavenie v 4 krokoch	8
Zaznamenanie prvej udalosti	10
Preskočiť onboarding	10
Úprava udalostí	10
Kontrolný zoznam	11
Nastavenie tvojho prvého Dashboardu	12
Vytvorenie Dashboardu – krok za krokom	12
Optimalizácia tvojho Dashboardu	13
Ak niečo nevyzerá správne	13
Kontrolný zoznam	13
☐ Základné nastavenie dokončené!	13
Používanie viacerých Dashboardov	14
Cyklická dlaždica	14
Prepínanie medzi Dashboardmi	14
Pridanie ďalšieho Dashboardu	14
Use Cases	15
Prípad použitia: Sledovanie symptómov	15
Čo môžeš dosiahnuť	15
Cesta učenia: Sledovanie symptómov v 3 krokoch	15
Odporúčané úvodné parametre	16
Použitie bodov trasy pre kontext	16
Tipy pre dôsledné sledovanie	16
Často kladené otázky	16
Prípad použitia: Sledovanie stravovania	18
Čo môžeš dosiahnuť	18
Paretovo pravidlo pre sledovanie stravovania	18
Vzdelávacia cesta: Tracker stravovania v 3 krokoch	18
Základné koncepty správy receptov	20
Zdroje dát pre nutričné hodnoty	20
Tipy pre presnejšiu analýzu	21
Často kladené otázky	21
Prípad použitia: Vlastné sledovanie	22
Čo môžeš sledovať	22
Vzdelávacia cesta: Vlastný tracker v 4 krokoch	22
Zdieľanie svojej konfigurácie	23
Pokročilé koncepty	23

Často kladené otázky	24
Configuration	25
⚙️ Nastavenie parametrov	25
Skôr než začneš: 5 otázok	25
Vytvorenie nového parametra	25
Úprava parametra	28
Priradenie parametra k dashboardu	28
Často kladené otázky	28
Pripomienky	28
📁 Skupiny parametrov	29
Prečo skupiny parametrov?	29
Vytvorenie novej skupiny parametrov	29
Pridanie skupiny na dashboard	30
Úprava skupiny	30
Šablóny z knižnice	30
Často kladené otázky	31
🔔 Pripomienky dlaždíc	32
Nastavenie pripomienky	32
Možnosti plánovania	32
Pripomienka pri omeškaní	32
Doháňanie zmeškaných pripomienok	33
Spôľahlivosť: bočné tlačidlo a tiché zrušenie	33
Zmena času alarmu	35
Profily tónov zvonenia	35
⚙️ Nastavenie dashboardov	36
Základy dashboardu	36
Vytvorenie nového dashboardu	36
Pochopenie zobrazenia kapacity	37
Export a import dlaždíc	38
Efektívne používanie viacerých dashboardov	39
Prepínanie medzi dashboardmi	39
Dashboard pre rôzne zariadenia	39
Ak sa v aplikácii stratíš	40
🔧 Konfigurácia receptov	41
Kedy sa oplatí podrobný recept?	41
3 typy receptov	41
Vytvorenie nového receptu	41
Pridávanie ingrediencií	42
Varianty – flexibilné ingrediencie	43
Rýchly záznam: Naposledy použité	44
Pri zázname: Výber variantu	44
Recept s mnohými ingredienciami: príklad cestovín	44
Prepojenie na BLS pri OFF produktoch	44
Nutričný report	45
Neskoršie dokončenie zástupného symbolu	45
Často kladené otázky	46
📊 Reporty a analýzy	47
Otváranie reportov	47

6 typov reportov	47
Vytvorenie nového reportu	48
Časové obdobie a agregácia	48
Správa reportov	49
Nutričný report podrobne	49
 Body záujmu	50
Body záujmu vs. parametre: Aký je rozdiel?	50
Na čo sú body záujmu užitočné?	50
Typy bodov záujmu	50
Zaznamenanie bodu záujmu	51
Správa bodov záujmu	51
Často kladené otázky	52
 Apple Health	53
Prečo používať Apple Health?	53
Aktivácia	53
Import symptómov z Apple Health	53
Synchronizácia dát	54
Ochrana súkromia	54
 Pripomienky liekov	55
Ako začať	55
Tri typy dávkovačov	55
Nastavenie plánu užívania	55
Asistent plnenia	56
Katalóg liekov	56
Potvrdenie užitia	57
Často kladené otázky	58
Dodatočné potvrdenie zmeškaných užití	58
Zmeny dávkovania	58
 Záloha dát	59
Kde nájdeš zálohu dát	59
Vytvorenie zálohy	59
Obnovenie zálohy	59
Kontrola integrity	59
Tipy	60
Export dát udalostí ako CSV	60
Reference	61
 Knižnica šablón	61
Prečo šablóny?	61
Otvorenie knižnice šablón	61
Vyhľadanie šablóny	61
Stiahnutie šablóny	62
Zdieľanie vlastných šablón	62
Úprava stiahnutých šablón	63
Stav knižnice šablón	63
Často kladené otázky	63
 Komunitný hub	64
Otvorenie Komunitného hubu	64
Knižnica šablón	64

Ohodnotenie aplikácie	64
Párovací kód: webové rozhranie	64
Trénovanie rozpoznávania fotiek jedla (voliteľné)	65
Zdroje dát: BLS a Open Food Facts	66
Prehľad	66
🔍 Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)	66
📦 Open Food Facts (OFF)	68
Prepojenie na BLS pri OFF produktoch	68
Dôležitá poznámka k presnosti	68
Často kladené otázky	69
Gestá a ovládanie	70
Základné princípy	70
Zobrazenia a hárky (sheets)	70
Zatvorenie hárku	70
Zobrazenie zoznamu	71
Klepnutie (krátke)	71
Dlhé podržanie	71
Potiahnutie: akcie v zozname (vľavo a vpravo)	72
Vymazanie s potvrdením (potiahnutie doľava)	72
Úprava potiahnutím doprava	73
Prepínanie medzi dashboardmi	73
Kontextové menu (dlhé podržanie záznamu v zozname)	73
Prvky panela nástrojov a navigácia	74
Dashboard: dve gestá na jednej dlaždici	74
Rýchla referencia: najdôležitejšie akcie	74

Quick Start

Inštalácia aplikácie

{{video: onboarding}}

Ciel: Pripravený za 5 minút.

Čo potrebuješ

- iPhone s **iOS 26 „Tahoe“ alebo novším**
 - internetové pripojenie
-

Krok za krokom

1. Nainštaluj in+out-O-mator → [Otvoriť priamo v App Store](#)

Alebo manuálne:

1. Otvor **App Store** na svojom iPhone
2. Vyhľadaj „**in+out-O-mator**“
3. Ťukni na **Získať** → Inštalovať

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

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

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

2. Spusti aplikáciu a vyber jazyk Ťukni na ikonu aplikácie. Zobrazí sa **uvítacia obrazovka** (Fig. 01-welcome) — vyber svoj jazyk a ťukni na **Pokračovať**.

3. Obchodné podmienky Prejdi na koniec Obchodných podmienok (Fig. 02-tos), zaškrtni políčko a ťukni na **Prijat'**.

4. Vyber svoje zameranie Vyber si, čo chceš sledovať (Fig. 03-schwerpunkte) — napr. Symptómy, Stravovanie a/alebo Ostatné. Je možné vybrať viac možností.

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

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

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

5. Vyber symptómy Rozbaľ kategórie a vyber svoje symptómy (Fig. 04-symptome). Po dokončení ťukni na **Vytvoriť**.

6. Aktivuj funkcie Vyber, ktoré voliteľné funkcie chceš aktivovať (Fig. 05-features) — napr. Orientačné body alebo Knižnicu komunity.

7. Farebná paleta Vyber si farebnú paletu (*Fig. 06-palette*) — kedykoľvek ju môžeš neskôr zmeniť.

8. Hotovo — tvoj Dashboard Po onboarding-u sa dostaneš priamo na svoj Dashboard (*Fig. 07-onboarding-complete*).

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

Kontrolný zoznam

- in+out-O-mator nainštalovaný z App Store
 - Jazyk vybraný, Obchodné podmienky prijaté
 - Zameranie, symptómy a funkcie nakonfigurované
 - Farebná paleta vybraná
 - Dashboard otvorený
-

Preskočiť onboarding

Sprievodcu nastavením môžeš preskočiť a začať priamo s prázdny Dashboardom.

{{video: onboarding_skip}}

Jednoduchý a Rozšírený režim

Aplikácia sa predvolene spúšťa v **Jednoduchom režime** — ideálne na začiatok. Kedykoľvek môžeš prepnúť do Rozšíreného režimu a odomknúť všetky funkcie.

{{video: einfacher_modus}}

{{video: erweiterter_modus}}

Čo bude nasledovať?

Tvoj Dashboard je pripravený. Teraz môžeš zaznamenať svoju prvú udalosť.

Zaznamenanie prvých udalostí

{{video: erstes_ereignis}}

Ciel: Rozumieš, ako funguje onboarding, a máš uloženú svoju prvú udalosť.

Čo je to udalosť?

Udalosť je najmenšia jednotka v aplikácii:

Udalosť = Časová značka + Parameter + Hodnota

Príklady:

12.03.2026 14:05		Bolesť hlavy		mierna
12.03.2026 19:30		Káva		250 ml
12.03.2026 23:10		Kvalita spánku		dobrá

Každá udalosť potrebuje **parameter** (čo sleduješ) a **hodnotu** (aké to bolo).

Onboarding: nastavenie v 4 krokoch

Pri úplne prvom spustení ťa aplikácia prevedie počiatočným nastavením. Onboarding môžeš kedykoľvek preskočiť a veci doplniť neskôr cez Nastavenia.

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

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

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

Krok 1: Vyber svoje zameranie Vyber, čo chceš sledovať predovšetkým. To ovplyvňuje, aké návrhy a možnosti sa zobrazia v ďalšom kroku. (Fig. 03-schwerpunkte)

Zamerané na...

Symptómy chcem sledovať ťažkosti, lieky alebo celkovú pohodu

a

zdravie

Stravovanie chcem pochopiť, čo jem

Ostatné chcem sledovať niečo úplne individuálne

/

vlastné

☐ Môžeš zvoliť viacero oblastí zamerania naraz – výber nie je exkluzívny.

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

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

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

Krok 2: Aktivuj funkcie Rozhodni sa, ktoré voliteľné oblasti chceš používať. Čokoľvek tu neaktivuješ, nie je stratené – neskôr to môžeš pridať v Nastaveniach. (Fig. 05-features)

Funkcia	Čo robí
Community Hub	zdieľanie a sťahovanie šablón s ostatnými
Orientačné body	zaznamenávanie životných udalostí a kontextových značiek
Analýza jedla z fotky	zaznamenávanie jedál pomocou fotky z kamery (Beta)
Apple Health	synchronizácia dát s aplikáciou Zdravie
Ostatné	všetky parametre a skupiny, ktoré nie sú priradené k vyššie uvedeným kategóriám – vždy dostupné ako záchranná dlaždica

☐ Ak je tvojím vybraným zameraním „Symptómy a zdravie“, Apple Health sa predvolí automaticky.

Krok 3: Vyber farebnú paletu Vyber vzhľad aplikácie. Kedykoľvek to môžeš zmeniť v Nastaveniach. (Fig. 06-palette)

Krok 4: Hotovo Aplikácia všetko nastaví a dostaneš sa na Dashboard. (*Fig. 07-onboarding-complete*)

Zaznamenanie prvej udalosti

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

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

Po onboardingu vidíš svoj Dashboard. V závislosti od zvoleného zamerania sú niektoré parametre už pripravené. (Fig. schnellstart-01-dashboard)

Ako zaznamenať udalosť:

1. Ťukni na dlaždicu parametra na Dashboarde
2. Otvorí sa formulár na zadanie (Fig. schnellstart-02-erfassen)
3. Zadáaj hodnotu (posuvník, ťuknutie, výber – podľa typu parametra)
4. Ťukni na „**Uložiť**“

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

□ A je to. Udalosť je uložená. (Fig. schnellstart-03-gespeichert) Neskôr môžeš dlaždicu nastaviť tak, aby priamo zobrazovala hodnotu alebo mini-reporty.

Preskočiť onboarding

Nechce sa ti riadeného nastavenia? Ťukni na „**Preskočiť**“ – prejdeš priamo na prázdny Dashboard.

Odporúčané ďalšie kroky pre rýchly štart:

1. Ťukni na **Nastavenia** (spodná lišta kariet)
2. Otvor **Knižnicu šablón**
3. Stiahni si vhodnú šablónu – hotové sady parametrov pre bežné prípady použitia

→ Viac podrobností: Knižnica šablón

Úprava udalostí

Máš v zázname preklep alebo nesprávny čas?

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

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

1. Otvor históriu udalostí dlhým podržaním dlaždice na Dashboarde (Fig. schnellstart-04-historie)
2. Ťukni na udalosť (Fig. schnellstart-05-bearbeiten)
3. Zmeň hodnotu, čas alebo poznámku → „**Uložiť**“

Kontrolný zoznam

- Onboarding dokončený (alebo preskočený)
 - Aspoň jeden parameter nastavený
 - Prvá udalosť zaznamenaná
-

Nastavenie tvojho prvého Dashboardu

{{video: erstes_dashboard}}

Ciel: Osobná úvodná stránka s tvojimi najdôležitejšími parametrami - pre rýchle sledovanie na jeden pohľad.

Vytvorenie Dashboardu - krok za krokom

Poznámka: Pri príchode cez tok Rýchleho štartu už uvidíš menu konfigurácie Dashboardu pre Dashboard „Môj deň“. Namiesto + **(plus)** vľavo hore uvidíš ☺ v prvom riadku sekcie s náhľadom.

1. Otvor Nastavenia Ťukni na dlaždicu **Nastavenia** s  ikonou ozubeného kola na **Dashboarde**, alebo potiahni doľava a ťukni na →  **Dashboardy**

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

2. Vytvor nový Dashboard Ťukni na + **(plus)** vpravo hore.

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

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

3. Vyber akcie Zobrazí sa zoznam „**dostupných akcií**“ - to sú tvoje nakonfigurované parametre a skupiny.

- Ťuknutím na položku ju **aktivuješ** (presunie sa do zoznamu aktívnych)
 - Potiahnutím aktívnej položky **sprava doľava** ju deaktivuješ
- ☐ Zoznam zobrazuje jednotlivé  parametre aj ☐ skupiny.  Jedlo, Nápoje a  Orientačné body sú dostupné vždy.

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

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

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

4. Vyber rozloženie Ťukni na „**Rozloženie**“ na nastavenie vizuálneho štýlu:

Možnosti:

- ☐ Zoznam → kompaktné zobrazenie zoznamu, farebné
 - ☒ Dlaždice → 3, 4 alebo 5 dlaždíc na riadok
- Pri dlaždiciach môžeš jednotlivé dlaždice **zväčšiť** - užitočné pre často používané parametre
 - **Simulovaný mini-Dashboard** ti zobrazuje náhľad v reálnom čase
- (Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-05-layout-liste.png)
- (Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-07-layout-raster.png)
- (Screenshot: screenshot-missing:schnellstart-dashboard-06-vorschau.png)

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

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

5. Dokonči Ťukni na „**Hotovo**” – tvoj Dashboard sa stane novou úvodnou stránkou aplikácie.

Optimalizácia tvojho Dashboardu

Preusporiadanie dlaždíc: Dlhو podrž ikonu $\equiv$ (3 čiary vpravo) → potiahni nahor alebo nadol

Kontrola kapacity: Aplikácia zobrazuje, koľko dlaždíc sa zmestí na obrazovku. Oranžový trojuholník znamená: táto dlaždica bude orezaná → preusporiadaj.

Viacero Dashboardov: Môžeš vytvoriť toľko Dashboardov, koľko chceš, pre rôzne kontexty (napr. „Ranná rutina”, „Šport”, „Stravovanie”).

Ak niečo nevyzerá správne

- **Nevieš sa zorientovať v aplikácii?** Zatvor aplikáciu a znova ju spusti – vždy sa dostaneš na svoj Dashboard.
 - **Prázdny Dashboard?** Skontroluj, či máš nastavené parametre → Parametre
-

Kontrolný zoznam

- Dashboard vytvorený
 - Aspoň 3 parametre pridané ako aktívne dlaždice
 - Rozloženie vybrané (zoznam alebo dlaždice)
 - Prvá udalosť zaznamenaná cez nový Dashboard
-

☐ Základné nastavenie dokončené!

Teraz máš všetko, čo potrebuješ na začiatok. Ďalšie kroky závisia od tvojho prípadu použitia:

Používanie viacerých Dashboardov

{{video: weiteres_dashboard}}

Môžeš vytvoriť toľko Dashboardov, koľko chceš — a prepínať medzi nimi potiahnutím prsta alebo ťuknutím na dlaždicu.

Cyklická dlaždica

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

Keď máš viac ako jeden Dashboard, na hlavnom Dashboarde sa automaticky zobrazí **cyklická dlaždica** (Fig. *schnellstart-weiteres-dashboard-01-morgenroutine*). Zobrazuje názov ďalšieho Dashboardu — ťuknutím naň prepneš.

Prepínanie medzi Dashboardmi

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

Ťuknutím: Ťukni na cyklickú dlaždicu — aktivuje sa ďalší Dashboard (Fig. *schnellstart-weiteres-dashboard-02-settings*).

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

Potiahnutím: Potiahni prstom doľava alebo doprava na Dashboarde (Fig. *schnellstart-weiteres-dashboard-03-zurueck*) pre priamy prechod medzi všetkými tvojimi Dashboardmi.

Pridanie ďalšieho Dashboardu

Ak ešte nemáš druhý Dashboard: v **Nastaveniach** → **Dashboard** ich môžeš pridať toľko, koľko chceš — presne tak, ako je popísané v [Nastavenie tvojho prvého Dashboardu](#).

→ **Späť na prehľad**

Use Cases

Prípad použitia: Sledovanie symptómov

Toto je pre teba, ak: Chceš sledovať zdravotné symptómy, celkovú pohodu alebo telesné stavy – a zistiť, ktoré faktory ich ovplyvňujú.

Potrebný čas: ~5 minút na začiatok, potom ~30 sekúnd na záznam

Čo môžeš dosiahnuť

Týždeň 1: Zbieraj dáta (bolesti hlavy, spánok, nálada, ...)

Týždeň 2: Objav prvé vzory

Týždeň 4: Uvidíš možné súvislosti

Príklad: Sleduješ bolesti hlavy a kvalitu spánku. Po 2 týždňoch si všimneš: v dňoch s menej ako 6 hodinami spánku sa bolesti hlavy vyskytujú častejšie.

Cesta učenia: Sledovanie symptómov v 3 krokoch

Krok 1: Začni hneď (5 minút) Použi **onboardingový postup** so symptómami Apple Health:

1. Spusti aplikáciu → zobrazí sa obrazovka onboardingu
2. Rozbaľ kategóriu (napr. „Neurologické“)
3. Vyber symptómy (napr. Bolesť hlavy, Migréna)
4. Klepni na „**Vytvoriť**“

Výsledok: Dashboard s tvojimi symptómami. Môžeš začať hneď.

□ **Tip:** Začni maximálne s 5-7 symptómami. Menej je niekedy viac – lepšie sledovať pár symptómov dôsledne než veľa nepravidelne.

Krok 2: Nastav dashboard (10 minút) Dashboard postačuje na samotné zadávanie dát. Pre analýzu ho môžeš ďalej rozšíriť:

→ [Návod: Nastavenie dashboardu](#)

Krok 3: Doladenie parametrov (voliteľné, 15-30 minút) Ak chceš ísť viac do hĺbky, môžeš si prispôbiť parametre:

- Definuj **hodnotiacu škálu**: Čo pre teba znamená „mierna“ oproti „silná“?
- Nastav **rozsah hodnôt** (napr. škála bolesti 1-10)
- Pridaj **ďalšie parametre** (nálada, energia, hodiny spánku)

→ [Návod: Nastavenie parametrov](#)

Odporúčané úvodné parametre

Táto kombinácia väčšinou prináša najvýpovednejšie súvislosti:

Parameter	Typ	Hodnoty
Bolesť hlavy	Škála	žiadna / mierna / stredná / silná
Kvalita spánku	Škála	zlá / v poriadku / dobrá / veľmi dobrá
Hodiny spánku	Číslo	0–12
Nálada	Škála	veľmi zlá → veľmi dobrá
Energia	Škála	vyčerpaný → plný energie
Stres	Škála	uvoľnený → veľmi vystresovaný

☐ Tieto nemusíš vytvárať ručne – vyhľadaj hotové konfigurácie v Knižnici šablón.

Použitie bodov trasy pre kontext

Špeciálne udalosti, ktoré môžu ovplyvniť tvoje dáta, môžeš označiť ako 📍 body trasy:

- „Začal som s antibiotikami“ / „Skončil som s antibiotikami“
- „Na dovolenke – menej stresu“
- „Skúšam nový liek“

Tieto značky ti neskôr pomôžu vysvetliť odchýlky v твоjich dátach.

→ Nastavenie bodov trasy

Tipy pre dôsledné sledovanie

- **Pevné časy pomáhajú:** ráno pri prebudení + večer pred spaním
- **Netreba perfekcionizmus** – neúplné dáta sú lepšie ako žiadne dáta
- **Buď úprimný/úprimná** – subjektívne hodnotenia sú zámerne súčasťou návrhu
- **Uprav časové značky** – zabudol si zapísať večer? Žiadny problém, čas sa dá neskôr upraviť

Často kladené otázky

Môžem neskôr zmeniť hodnotiacu škálu? Áno. Zmeny parametrov ovplyvňujú iba interpretáciu – tvoje dáta o udalostiach zostávajú nedotknuté.

Môžem importovať dáta z Apple Health? Priama výmena dát s Apple Health sa ešte vyvíja (príde v neskoršej aktualizácii).

Kolko dát potrebujem na zmysluplnú analýzu? Ako pravidlo: aspoň 2 týždne dôsledného sledovania na prvé vzory, 4–8 týždňov na spoľahlivejšie súvislosti.

→ **Späť na prehľad** | **Sledovanie stravy** | **Vlastné sledovanie**

Prípád použitia: Sledovanie stravovania

Pre teba, ak: chceš pochopiť, čo ješ – a ako tvoja strava ovplyvňuje tvoju pohodu.

Potrebný čas: 15 – 30 minút na nastavenie, potom ~1 minúta na jedlo

Čo môžeš dosiahnuť

Makro úroveň: Kalórie, tuky, sacharidy, bielkoviny

Mikro úroveň: Vitamíny, minerály, aminokyseliny (cez BLS)

Korelácie: Strava ↔ energia, spánok, symptómy

Príklad: Sleduješ kofeín a kvalitu spánku. Po 3 týždňoch si všimneš: káva po 14:00 koreluje s horšou kvalitou spánku.

Paretovo pravidlo pre sledovanie stravovania

80 % úžitku za 20 % úsilia.

Nemusíš do detailu definovať každé jedlo. Zameraj sa na tých 20 % jedál a nápojov, ktoré tvoria 80 % tvojej stravy.

Typický prístup:

- ☐ Definuj podrobne: denné jedlá, pravidelné desiaty
 - ☐ Použi ako zástupný symbol: návštevy reštaurácií, výnimky
 - ☐ Nie je potrebné: každý detail jednorazovej návštevy reštaurácie
-

Vzdelávacia cesta: Tracker stravovania v 3 krokoch

Krok 1: Začni zaznamenávať hneď - použi zástupné symboly (5 minút) Jedlo a nápoje môžeš zaznamenávať hneď, ešte pred definovaním akýchkoľvek receptov:

1. Otvor Dashboard
2. Ťukni na **Jedlo** alebo **Nápoje**
3. Zadať názov (napr. „Cestoviny Funghi“)
4. Vytvor ako **zástupný symbol**
5. Zadať počet porcií → Ulož

☐ Zástupné symboly môžeš neskôr doplniť, keď budeš mať viac času alebo obal po ruke.

Krok 2: Definuj svoje kľúčové recepty (15 - 30 minút) Pri svojich najčastejších jedlách sa oplatí ísť do detailu:

→ Návod: Vytváranie receptov

Rýchly štart cez skener čiarových kódov: 1. Ťukni na + → ikonu čiarového kódu 2. Naskenuj obal 3. Open Food Facts (OFF) nájde produkt automaticky 4. Dopln informácie o porcii → Hotovo

Krok 3: Použi analýzy (pokročilé) Keď máš dostatok dát: - Týždenný report: prehľad makroživín (tuky, cukor, bielkoviny, ...) - Mikro analýza: vitamíny, minerály (vyžaduje recepty prepojené s BLS) - Korelácie: strava ↔ tvoje vlastné symptómy / pohoda

Základné koncepty správy receptov

¶ **Recept** Recept popisuje jedlo alebo nápoj s jeho surovinami a množstvami. Môže byť jednoduchý (jedna položka BLS) alebo zložitý (vlastne definované suroviny).

⊕ **Zástupný symbol** Recept bez surovín – iba názov. Vhodné pre spontánne záznamy. Nepostačuje pre nutričnú analýzu, ale je to lepšie než žiadny záznam.

⊕ **Variant** Skupina zameniteľných surovín, z ktorých si vyberáš pri zaznamenávaní.

Príklad: Káva s mliekom

Suroviny: káva (mletá), voda

+ Variant „Mlieko”: Plnotučné mlieko | Ovsené mlieko | Sójové mlieko | (žiadne)

Vďaka tomu môžeš vytvoriť jeden recept a zároveň zostať flexibilný pri každodennom zaznamenávaní.

Zdroje dát pre nutričné hodnoty

Aplikácia používa dve databázy:

Databáza	Silné stránky	Slabé stránky
BLS (Nemecká databáza zloženia potravín)	Veľmi podrobná (mikroživiny)	Prevažne základné potraviny
Open Food Facts	Balené produkty, skener čiarových kódov	Údaje na obale často neúplné

→ Viac podrobností: [Vysvetlenie zdrojov dát](#)

Prepojenie OFF - BLS Aplikácia obsahuje rastúci **mapovací balík**: viac ako 1 000 kategórií produktov OFF je automaticky prepojených so zodpovedajúcimi položkami BLS. Vďaka tomu ti mnohé naskenované produkty okamžite poskytnú kompletne údaje o mikroživinách – bez toho, aby si musel sám vyhľadávať a priradovať položky BLS. Balík sa rozširuje s aktualizáciami aplikácie a na automatické obohatenie dát využíva Wikidata.

Prídavné látky (E-čísla) Suroviny v produktoch OFF, ktoré obsahujú prídavné látky (napr. E330, E415), sa v zozname surovín zobrazujú s ich anglickým názvom – takže okamžite vidíš, že „E330” znamená kyselinu citrónovú a „E415” xantánovú gumu. Lokalizácia prebieha automaticky, bez potreby internetového pripojenia.

Rozšírené vyhľadávanie Vo vyhľadávaní produktov OFF môžeš kombinovať viacero vyhľadávacích výrazov pomocou **bodkočiarky**:

Príklad: „paradajka; bio; drvená”

→ nájde iba produkty obsahujúce všetky tri výrazy

Toto je obzvlášť užitočné, keď jeden výraz vráti príliš veľa výsledkov.

Tipy pre presnejšiu analýzu

- **Velkosti porcií** – uveď ich presne pri definovaní receptov
- **Prepojenie s BLS** pre produkty OFF, kde je to možné – mnohé sú už prepojené automaticky
- **Zaznamenávaj pravidelne** – nekonzistentné dáta skresľujú týždenné priemery
- **Používaj varianty** na zjednodušenie zadávania

□ Nutričné analýzy sú približné. Pri liečebnej diétnej terapii sa vždy poraď s odborníkom na zdravie.

Často kladené otázky

Môžem vytvárať recepty z iných receptov? Áno. Suroviny môžu byť samotné recepty – napríklad „Bolonské ragú“ môže obsahovať ako suroviny „Paradajkovú omáčku“ a „Mleté hovädzie mäso“.

Čo ak sa produkt nenájde v OFF ani BLS? Môžeš ho pridať manuálne ako recept s vlastnými nutričnými hodnotami (z obalu).

Ako často sa dopytuje databáza OFF? Najviac raz za 10 sekúnd (podľa pravidiel používania Open Food Facts). Presýpacie hodiny zobrazujú čas čakania.

→ [Späť na prehľad](#) | [Sledovanie symptómov](#) | [Konfigurácia receptov](#)

Prípad použitia: Vlastné sledovanie

{{video: blutdruck_showcase}}

Pre teba, ak: chceš sledovať vlastné kategórie, ktoré nepokrýva žiadny štandardný nástroj – alebo ak chceš mať plnú kontrolu nad svojou konfiguráciou.

Potrebný čas: 30 – 60 minút na nastavenie (v závislosti od zložitosti)

Čo môžeš sledovať

Aplikácia zámerne **nemá pevné zameranie**. Sledovať možno čokoľvek, čo sa dá opísať ako udalosť s časovou značkou a hodnotou:

Príklady:

Práca: Koncentrácia (1 – 10), hodiny sústredenej práce
 Šport: Typ tréningu, intenzita, trvanie
 Prostredie: Úroveň hluku (mierna/stredná/silná)
 Sociálne: Sociálna energia, interakcie (vyčerpaný → nabitý)
 Kreativita: Produktivita, stav flow
 Domácnosť: Teplota v spálni, vlhkosť

Vzdelávacia cesta: Vlastný tracker v 4 krokoch

Krok 1: Premysli koncept (10 minút) Skôr než začneš konfigurovať, ujasni si:

Čo chcem merať? - Buď konkrétny: „Intenzita bolesti v krížoch“ namiesto len „bolesť“

Aký typ dát sa hodí?

Typ	Kedy použiť	Príklad
Škála (text)	Subjektívne hodnotenia	mierna / stredná / silná
Celé číslo	Počítateľné hodnoty	počet káv, hodiny spánku
Desatinné číslo	Merateľné veličiny	telesná hmotnosť, krvný tlak
Voľný text	Poznámky, popisy	sny, myšlienky

Čo znamenajú hodnoty? Má analýza vedieť, či vyššia hodnota znamená „lepšie“ alebo „horšie“? - Škála bolesti: vyššie = horšie → definuj normálny rozsah - Hodiny spánku: 7 – 9 hodín = optimálne → normálny rozsah od 7 do 9

Krok 2: Vytvor parametre (15 - 20 minút) → Kompletný návod: Konfigurácia parametrov

Rýchly návod: 1. ⚙ Nastavenia → ⚙ Parametre → + (plus) 2. Vyber ikonu, zadaj názov, vyber typ 3. Voliteľne: nastav rozsah hodnôt a hodnotiacu schému 4. Vyber ovládací prvok UI a otestuj v živom náhlade 5. Ťukni na „Hotovo“

Krok 3: Zoskup parametre (voliteľné, 10 minút) Ak chceš naraz zaznamenávať viacero súvisiacich parametrov:

→ Návod: Skupiny parametrov

Príklad skupiny krvný tlak:

Skupina „Krvný tlak“

- └─ Systolický (celé číslo, 60 – 200)
- └─ Diastolický (celé číslo, 40 – 130)
- └─ Pulz (celé číslo, 40 – 200)

→ Jedno ťuknutie = zadanie všetkých troch hodnôt naraz

Krok 4: Navrhni Dashboard (10 minút) → [Návod: Nastavenie Dashboardu](#)

Odporúčanie pre vlastné trackery: - Často používané parametre: **velké dlaždice** hore - Zriedka používané: **malé dlaždice** dole alebo druhý Dashboard - Viacero Dashboardov pre rôzne kontexty (ráno, večer, šport)

Zdieľanie svojej konfigurácie

Ak si vytvoril skvelú konfiguráciu, môžeš sa o ňu podeliť s ostatnými:

→ Knižnica šablón – zdieľaj vlastné šablóny

Pokročilé koncepty

Pochopenie hodnotiacej schémy Aplikácia dokáže odhaliť možné korelácie medzi parametrami. Na to je potrebné zmysluplné **hodnotenie** hodnôt:

Hodnotiaca škála: -100 % (zlé/červená) → 0 % (neutrálne/žltá) → +100 % (dobré/zelená)

Príklad spánku:

- < 5 hodín → červená (-100 %)
- 5 – 6 hodín → oranžová (-50 %)
- 7 – 9 hodín → zelená (+100 %)
- > 9 hodín → žltá (0 %) ← príliš veľa spánku je neutrálne, nie pozitívne

- Hodnotenia môžeš kedykoľvek dodatočne zmeniť. Mení sa len interpretácia
- surové dáta zostávajú vždy zachované.

Sekcie v skupinách parametrov Pri zložitejších skupinách môžeš parametre vizuálne rozdeliť do **sekcí**:

Skupina „Ranná kontrola“

- TEL0 —
- Kvalita spánku | Energia | Bolesť
- MYSEĽ —
- Nálada | Stres | Motivácia

Často kladené otázky

Môžem parametre premenovať neskôr? Áno. Premenovanie zmení len názov, nie uložené udalosti.

Čo sa stane so starými dátami, keď zmením rozsah hodnôt? Udalosti zostanú nezmenené. Prepočíta sa len analýza/hodnotenie.

Môžem parametre zmazať? Áno, ale všetky súvisiace dáta o udalostiach sa stratia. Lepšie je parameter deaktivovať než zmazať.

→ [Späť na prehľad](#) | [Konfigurácia parametrov](#) | [Skupiny parametrov](#)

Configuration

⚙️ Nastavenie parametrov

```
{ {video: konfiguracja_parameter} }
```

Čo je parameter? Popisuje čo chceš sledovať – a ako sa majú hodnoty interpretovať pre analýzu.

Skôr než začneš: 5 otázok

Nájdí si chvíľu na zodpovedanie týchto otázok pre svoj nový parameter:

1. **Čo presne meriam?** (Buď konkrétny/-a: „Intenzita bolesti hlavy“ radšej než „bolesť“)
2. **Aký dátový typ sa hodí?** (Číslo, text, škála, ...)
3. **Existuje zmysluplný rozsah hodnôt?** (napr. 1–10, 36–42 °C)
4. **Čo znamená vysoká/nízka hodnota?** (Lepšie? Horšie? Neutrálne?)
5. **Ako chcem hodnotu zadávať?** (Posuvník, rozbaľovací zoznam, textový vstup, ...)

☐ Parametre je možné neskôr upraviť. Aj tak sa chvíľka plánovania vopred oplatí.

Vytvorenie nového parametra

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

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

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

Krok 1: Navigácia ⚙️ Nastavenia → ⚙️ Parametre → + (Plus, vpravo hore)

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

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

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

Krok 2: Vyber ikonu Klepni na pole ikony → 🔍 vyhláď vhodný pojem → klepni na ikonu.

Krok 3: Zadaj názov a typ

Nastavenie	Význam	Príklad
Názov	Ako sa parameter volá	„Bolesť hlavy“
Typ	Druh hodnôt	Celé číslo

Dostupné typy:

Typ	Popis	Príklady
Celé číslo	Celé čísla	Hodiny spánku, počet káv
Desatinné číslo	Čísla s desatinnými miestami	Telesná hmotnosť, krvný tlak
Textová hodnota	Pevný výber textových možností	mierna / stredná / silná
Voľný text	Voľný textový vstup	Denník snov, poznámky

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

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

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

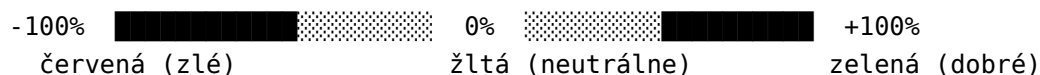
Krok 4: Nastav rozsah hodnôt (voliteľné, iba pre číselné typy) Môžeš definovať minimálnu a maximálnu hodnotu. Toto:

- Obmedzí vstup na zmysluplné hodnoty
- Nastaví hranice hodnotiacej škály

Hodnoty mimo rozsahu sa aj tak uložia, ale sú spojené s hraničným hodnotením.

Krok 5: Nastav hodnotiacu schému Aby aplikácia dokázala rozpoznať súvislosti, potrebuje vedieť, či je hodnota „dobrá“ alebo „zlá“.

Hodnotiaca škála ide od -100 % do +100 %:



Dostupné vzory (příklady):

Vzor	Popis	Prípád použitia
Normálny rozsah	Stredný rozsah je „dobrý“, všetko mimo je horšie	Krvný tlak, teplota
Vyššie je lepšie	Čím väčšia hodnota, tým zelenšia	Hodiny spánku (do určitého maxima)
Nižšie je lepšie	Čím menšia hodnota, tým zelenšia	Škála bolesti
Jednotný	Všetky hodnoty neutrálne (bez hodnotenia)	Keď chceš iba zbierať dáta

Príklad: Krvný tlak (systolický):

Normálny rozsah: 100–129 → zelená

< 100: stále červenšia (príliš nízky)

> 129: stále červenšia (príliš vysoký)

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

Krok 6: Vyber vstupný prvok Definuj, ako budeš hodnotu zadávať počas sledovania:

Prvok	Najlepšie pre
Posuvník	Číselné rozsahy, rýchle hodnotenie
Krokoč (+/-)	Počítacie hodnoty (počet káv, pohárov)
Rozbalovací zoznam / Výber	Textové hodnoty s pevným zoznamom
Textový vstup	Voľný text

Prvok	Najlepšie pre
Textový krokovač	Textové hodnoty v pevnej postupnosti

☐ **Náhľad naživo** ti okamžite ukáže, ako bude vstup vyzerat – vyskúšaj rôzne možnosti!

Krok 7: Dokonči Klepni na „**Hotovo**” → dostaneš potvrdenie a vrátiš sa do zoznamu nastavení.

Úprava parametra

Klepni na položku v zozname parametrov → zmeň nastavenia → „Hotovo”.

☐ **Dôležité:** Ak zmeníš hodnotenie, analýza sa prepočíta s novými nastaveniami. Samotné dáta udalostí zostanú nedotknuté.

Priradenie parametra k dashboardu

Samotný parameter nič nerobí – musí byť aktivovaný na dashboarde:

→ Nastavenie dashboardu

Často kladené otázky

Kolko parametrov by som mal/-a vytvoriť? Začni s 5-10. Príliš veľa parametrov naraz → menej dôsledné sledovanie.

Môžem importovať parametre z knižnice šablón? Áno – cez knižnicu šablón si môžeš stiahnuť hotové ☐ skupiny parametrov (vrátane ich parametrov). → Knižnica šablón

Môžem parameter vymazať? Áno, ale všetky súvisiace dáta udalostí sa stratia. Ak ho chceš iba skryť, radšej ho na dashboarde deaktivuj namiesto vymazania.

Pripomienky

Každý parameter môže mať alarmovú pripomienku. Najrýchlejší spôsob: **podrž** parameter v zozname → „**Pripomienky**”.

→ Všetky podrobnosti o rozvrhoch, odložení a spoľahlivosti: **Pripomienky dlaždíc**

Skupiny parametrov

{{video: konfiguracja_parameter_gruppen}}

Čo je skupina parametrov? Spája viacero parametrov do spoločného formulára – takže viacero hodnôt zaznamenáš **jediným klepnutím** na dashboarde.

Prečo skupiny parametrov?

Bez skupiny: Klepni Krvný tlak → zadaj hodnotu → Uložiť
 Klepni Pulz → zadaj hodnotu → Uložiť
 Klepni Nálada → zadaj hodnotu → Uložiť
 → 3 samostatné akcie

So skupinou: Klepni „Ranná kontrola“ → 1 formulár so všetkými 3 poliami → Uložiť
 → 1 akcia

Typické prípady použitia: - Krvný tlak: Systolický + Diastolický + Pulz - Ranná kontrola: Kvalita spánku + Energia + Nálada - Sprievodca jedlom: Hlad pred jedlom + Sýtosť po ňom

Vytvorenie novej skupiny parametrov

Krok 1: Navigácia  **Nastavenia** →  **Skupiny parametrov** → + **(Plus)**

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

Krok 2: Vyber ikonu a názov Vyber vhodnú ikonu a daj skupine výstižný názov.

☐ Názov sa zobrazí na dlaždici dashboardu – nech je krátky a jasný: „Krvný tlak“, „Ráno“, „Šport“.

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

Krok 3: Vyber parametre Zobrazí sa zoznam všetkých dostupných parametrov (ktoré si vytvoril/-a predtým).

- Klepnutím na parameter ho **pridáš do skupiny**
- Zobrazí sa v zozname „aktívnych parametrov“
- Poradie v zozname = poradie vo vstupnom formulári

☐ **Predpoklad:** Parametre musia už existovať. Ak nie: → Vytvorenie parametrov

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

Krok 4: Pridaj sekcie (voliteľné) Pre skupiny s mnohými parametrami môžeš vložiť vizuálne sekcie:

1. Klepni na **ikonu pridania sekcie** v zozname aktívnych parametrov
2. Voliteľne zadaj nadpis sekcie (napr. „Telo“, „Mysel“)

3. Usporiadaj parametre v rámci sekcií ťahaním

Pred / Po:

Bez sekcií:	So sekciami:
Kvalita spánku	— TEL0 —
Energia	Kvalita spánku
Nálada	Energia
Stres	— MYSEL' —
Koncentrácia	Nálada
	Stres
	Koncentrácia

Krok 5: Dokonči Klepni na „**Hotovo**” alebo sa vráť späť – skupina sa uloží.

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

Pridanie skupiny na dashboard

Po vytvorení je stále potrebné priradiť skupinu k dashboardu:

1. ⚙ Nastavenia → ⚙ Dashboardy → vyber dashboard
2. Nájdi skupinu v zozname „dostupných akcií”
3. Klepni na ňu → pridá sa do aktívnych dlaždíc

→ Viac podrobností: Nastavenie dashboardov

Úprava skupiny

Klepni na skupinu v zozname skupín parametrov → uprav nastavenia.

Kedykoľvek môžeš: - Pridať nové parametre - Odstrániť parametre (dáta udalostí pre tieto parametre zostanú zachované) - Zmeniť poradie - Premenovať alebo vymazať sekcie

Šablóny z knižnice

Namiesto ručného vytvárania skupín parametrov si môžeš stiahnuť hotové konfigurácie od komunity:

→ Knižnica šablón

☐ Stiahnuté skupiny je možné po importe ešte upraviť.

Často kladené otázky

Môže byť parameter vo viacerých skupinách? Áno. Parameter môžeš použiť v ľubovoľnom počte skupín. Všetky udalosti smerujú do rovnakého úložiska dát.

Môžem mať na dashboarde jednotlivý parameter popri skupine? Áno. Príklad: Pulz je súčasťou skupiny Krvný tlak, ale môže existovať aj ako samostatná dlaždica na dashboarde – pre situácie, keď si chceš rýchlo zmerať iba pulz.

Kolko parametrov na skupinu je rozumné? 3–6 je ideálne. Viac ako 8 robí formulár nešikovným.

Dlaždice skupín môžu mať alarmové pripomienky – priamo z dlaždice alebo cez editor dashboardu. → **Pripomienky dlaždíc**

Pripomienky dlaždíc

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

Čo to je? Každá dlaždica parametra alebo skupiny na dashboarde môže mať alarmovú pripomienku. Pripomienka zazvoní v nastavenom čase a priamo otvorí vstupný formulár – aj z uzamknutej obrazovky.

Nastavenie pripomienky

Nastavenia alarmu dlaždice môžeš otvoriť tromi spôsobmi:

Spôsob 1 - cez Editor dashboardu: 1. Klepni na dlaždicu v Editore dashboardu → „Pripomienka“ 2. Nastav čas a opakovanie (denne, pracovné dni, každých N dní, ...) 3. „Povolit“ → alarm je aktívny

Spôsob 2 - priamo z dlaždice: Klepni na dlaždicu parametra alebo skupiny na dashboarde → klepni na **ikonu budíka** vpravo hore v zobrazení histórie. Tak sa dostaneš do nastavení alarmu bez editora.

Spôsob 3 - zo zoznamu parametrov: Podrž parameter v zozname parametrov → klepni na „Pripomienky“ v kontextovom menu. Editor dashboardu nie je potrebný.

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

Možnosti plánovania

Možnosť	Popis
Denne	Každý deň v rovnakom čase
Pracovné dni	Voľne vybrateľné dni v týždni
Každých N dní	Rytmicky, napr. každý 3. deň

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

Pripomienka pri omeškaní

Popri pevnom rozvrhu existuje aj druhý, doplnkový typ pripomienky: „**Pripomenúť pri omeškaní**“. Nájdeš ho v nastaveniach alarmu každej dlaždice v rovnomennej sekcii.

Ako to funguje Zvolíš obdobie – napríklad 3 dni. Ak si v tomto období nezadal/-a žiadny záznam pre daný parameter, dostaneš pri ďalšom otvorení aplikácie jemné upozornenie:

„Žiadny záznam za posledné 3 dni“

Výber obdobia

Nastavenie	Kedy budeš upozornený/-á
Vypnuté	Nikdy (predvolené)
Dnes (24 h)	Ak dnes nebol zadany žiadny záznam
2 dni	Ak posledný záznam je starší ako 2 dni
3 dni	... starší ako 3 dni
1 týždeň	... starší ako 7 dní
2 týždne	... starší ako 14 dní

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

Ako sa líši od alarmu Alarm zazvoní v pevne stanovenom čase – aj keď je telefón uzamknutý (AlarmKit).

Pripomienka pri omeškaní je tichá notifikácia, ktorá sa zobrazí, keď otvoríš aplikáciu a časové okno vypršalo. Nezvoní na uzamknutej obrazovke a nezobudí ťa. Navrhnutá ako jemná kontrola pre parametre, ktoré nesleduješ denne, ale chceš ich sledovať pravidelne – napr. hmotnosť, trend nálady, týždenný report.

□ Aby aplikácia nezobrazovala rovnakú správu pri každom otvorení, pripomienka pri omeškaní sa zobrazí najviac raz za 6 hodín. Hneď ako zadáš záznam, obdobie sa reštartuje.

Doháňanie zmeškaných pripomienok

Ak bola pripomienka zmeškaná (telefón na tichom režime, aplikácia neotvorená), pri nasledujúcom spustení aplikácie sa zobrazí upozornenie:

„Dnes ráno si nezaznamenal/-a Bolesť hlavy – chceš to urobiť teraz?“

Následne môžeš hodnotu zaznamenať dodatočne so správnou časovou značkou alebo upozornenie zavrieť.

Spoľahlivosť: bočné tlačidlo a tiché zrušenie

Pripomienky používajú iOS **AlarmKit** – zvoní spoľahlivo aj vtedy, keď je aktívny režim Nerušiť a zariadenie je úplne uzamknuté.

Ak notifikáciu stíšiš **bočným tlačidlom**, aplikácia späť nedostane žiadny signál. Dve poistky zaistujú, že ťa aj tak niečo upozorní:

Okamžitý záchranný alarm: Hneď ako alarm prestane zvonieť, aplikácia okamžite naplánuje ďalší alarm v nakonfigurovanom intervale opätovného zvonenia (predvolené: 60 sekúnd). Zvoní aj na pozadí.

Záložné alarmy podľa plánu odloženia: Okrem toho sa alarmy naplánujú vopred v intervale odloženia po plánovanom čase pripomienky, až kým nenastúpi ďalší pravidelný alarm.

V oboch prípadoch: - Hneď ako **potvrdíš** alebo **odložíš**, všetky čakajúce opätovné pripomienky sa automaticky zrušia - Pri **preskočení** zostávajú aktívne – budeš aj naďalej upozornený/-á

Zmena času alarmu

Ak zmeníš čas existujúceho alarmu, alarm sa automaticky preplánuje pri nasledujúcom prechode aplikácie do popredia. Starý čas sa úplne zahodí – nemusíš robiť nič ďalšie.

Profily tónov zvonenia

Každému alarmovému slotu môžeš priradiť **profil tónu zvonenia** – ten určuje, ako vytrvalo alarm zvoní. Výber profilu nájdeš v nastaveniach alarmu každej dlaždice.

Vstavované profily

Profil	Trvanie zvonenia	Pauza	Odloženie	Kedy použiť
Štandardný	10 s	60 s	10 min	Bežné, mierne pripomínanie
Budenie	30 s	žiadna	5 min	Keď si musíš byť istý/-á, že sa zobudíš
Stretnutie	3 s	10 min	30 min	V kancelárii, diskrétna pripomienka
Slabnúci	30 s (prvýkrát), 5 s (ďalšie)	2 min	10 min	Prvé zvonenie hlasné, opakovania tiché

Vlastné profily Cez **Nastavenia** → **Alarmy** → **Profily** si môžeš vytvoriť vlastné profily s ľubovoľne zvolenými hodnotami: trvanie zvonenia, trvanie predzvonenia, pauza medzi opakovaniami a interval odloženia.

□ Pripomienky liekov sú samostatná funkcia s rozšírenou logikou – pozri Lieky.

⚙ Nastavenie dashboardov

{{video: konfiguration_dashboards}}

Čo je dashboard? Tvoja osobná úvodná stránka v aplikácii – s dlaždicami alebo zoznamom pre rýchly prístup k tvojim najčastejším akciám.

Základy dashboardu

Dlaždica dashboardu → Klepnutie → Zaznamenať udalosť
→ Podržanie → Otvoriť históriu udalostí

Môžeš vytvoriť ľubovoľný počet dashboardov a prepínať medzi nimi – podobne ako medzi domovskými obrazovkami iPhone.

Vytvorenie nového dashboardu

Navigácia ⚙ **Nastavenia** → ⚙ **Dashboardy** (Fig. *konfiguration-dashboard-01-uebersicht*) → + **(Plus)**

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

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

Výber akcií V zozname „dostupných akcií“ vidíš:

- Všetky tvoje ⚙ parametre (jednotlivo)
- Všetky tvoje 📁 skupiny parametrov
- 🍷 Jedlo a nápoje (vždy dostupné)
- 🚶 Body trasy (vždy dostupné)

Aktivovať: Klepni na položku → presunie sa do aktívneho zoznamu hore.

Deaktivovať: Potiahni doľava v aktívnom zozname → Deaktivovať. Tvoja konfigurácia zostane zachovaná.

📌 Ku každému novému dashboardu sa automaticky pridá **dlaždica na prepínanie nastavení**. Vďaka nej môžeš priamo z dashboardu prepínať medzi svojimi dashboardmi, bez potreby manuálne prechádzať do Nastavení.

Výber rozloženia Klepni na „Rozloženie“:

Možnosť	Vzhľad	Vhodné pre
Zoznam	Kompaktné zobrazenie zoznamu, farebné	Veľa parametrov, textovo bohaté
Dlaždice 3	3 široké dlaždice na riadok	Málo, dôležité parametre
Dlaždice 4	4 stredné dlaždice	Vyvážená kombinácia
Dlaždice 5	5 malých dlaždíc na riadok	Veľa parametrov na jeden pohľad

Úprava veľkosti dlaždice V zobrazení dlaždíc môžeš jednotlivé dlaždice zväčšiť:

1. Klepni na **ikonu mriežky** naľavo od ikony ťahania na dlaždici
2. Vyber požadovanú veľkosť (1×1, 2×1, 2×2, ...)
3. Mini-dashboard v náhlade okamžite ukáže výsledný efekt

Príklad: mriežka so 4 dlaždiciami

```
[ Bolest hlavy ][ Únava ][ Energia ][ Nálada ]
[ Krvný tlak (2×1) ][ Pulz ][ Hmotnosť ]
```

Úprava farby dlaždice

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

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

Klepni na dlaždicu v Editore dashboardu (Fig. *konfiguration-dashboard-02a-kachel-editor-top*) pre otvorenie editora. Horná časť zobrazuje náhľad dlaždice naživo a možnosť zmeniť ikonu.

Každú dlaždicu parametra a skupiny môžeš farebne upraviť individuálne (Fig. *konfiguration-dashboard-02-kachel-editor*) → „Vzhľad“ → „Paleta“.

Otvorí sa hárok s tromi sekciami:

1. **Vyber paletu** — horizontálne posúvateľný mini-náhľad všetkých dostupných paliet. Zvolená paleta určuje, aké farby sú dostupné v nasledujúcich sekciách. Aktuálna paleta aplikácie je predvybraná.
2. **Farba pozadia** — 30 polí zo zvolenej palety. Klepnutím sa farba okamžite aplikuje na náhľad dlaždice.
3. **Farba symbolu/textu** — 5 základných farieb (čierna → biela). K dispozícii je aj **tlačidlo auto-kontrastu**: automaticky vyberie čiernu alebo bielu, podľa toho, čo je čitateľnejšie na zvolenom pozadí.

- ☐ Okrem hárka s paletou existujú aj priame výbery farieb pre pozadie a symbol
- pre akékoľvek farby, ktoré paleta neobsahuje.

Pochopenie zobrazenia kapacity

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

Aplikácia vypočíta, koľko dlaždíc sa zmestí na obrazovku:

Kapacita: 17 z 18 dostupných, ale 2 dlaždice orezané

- **Zelená:** Všetky aktívne dlaždice sa zmestia
- **Oranžový trojuholník** na dlaždici: táto dlaždica bude orezaná
- **Riešenie:** Zmeň poradie dlaždíc v aktívnom zozname

Zoradovanie dlaždíc: Podrž ikonu ≡ ťahania (3 čiary vpravo) → potiahni hore alebo dole.

Export a import dlaždíc

Aktívne dlaždice dashboardu môžeš exportovať ako šablónu a zdieľať ju s inými zariadeniami alebo komunitou.

Export dlaždíc

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

⚙ Nastavenia → 🗖 Dashboardy → vyber dashboard → **symbol importu/exportu** (šípky, vpravo hore) → „**Exportovať aktívne dlaždice**“

Aplikácia vytvorí súbor .ioom so všetkými aktívnymi dlaždicami vrátane ich parametrov a skupín. Môžeš ho priamo zdieľať cez AirDrop, Mail alebo iCloud.

Zdieľanie dlaždíc do knižnice komunity V tom istom menu exportu je aj „**Zdieľať do knižnice komunity**“. Otvorí sa dvojkrokový hárok: najprv vyberieš jednu dlaždicu zo svojho zoznamu (dlaždica parametra alebo skupiny), potom zadáš popis a nahráš ju. Dlaždica sa následne zobrazí v knižnici šablón, kde si ju môžu stiahnuť ďalší používatelia.

Import dlaždíc ⚙ Nastavenia → 🗖 Dashboardy → vyber dashboard → **symbol importu/exportu** → „**Import**“

Alebo: klepni na šablónu dlaždice v knižnici šablón → „**Stiahnuť**“

Selektívny import Po otvorení šablóny dlaždice sa zobrazí **výberový dialóg** so zoznamom začiatkavacích políček pre celý obsah:

- ☒ Dlaždica „Migréna“ → bude pridaná na dashboard
 - ☒ Parameter: Intenzita → bude vytvorený
 - ☒ Parameter: Trvanie
- ☒ Dlaždica „Skupina Spánok“
 - ☒ Skupina: Spánok
 - ☒ Zaspávanie
 - ☒ Kvalita spánku
- ☒ Dlaždica „Jedlo“ → špeciálna dlaždica, bez podúrovne

Zrušiť výber môžeš na každej úrovni: - Zruš výber dlaždice → dlaždica sa nepridá, ale obsah (parameter/skupina) sa aj tak dá importovať - Zruš výber skupiny → jednotlivé parametre skupiny stále vyberateľné (vytvoria sa ako samostatné parametre) - Zruš výber parametra → nebude importovaný iba tento parameter

Vybrať všetko / Zrušiť výber všetkého cez rýchly výber v hornej časti zoznamu.

Efektívne používanie viacerých dashboardov

Dashboard	Dlaždica
„Ráno“	Spánok, energia, nálada, hmotnosť
„Večer“	Bolesť, pohoda, denné zhodnotenie
„Strava“	Jedlo, nápoje, hlad, porcie
„Šport“	Tréning, intenzita, srdcový tep, regenerácia

Prepínanie medzi dashboardmi

Potiahni **dolava alebo doprava** na dashboarde pre prepínanie medzi svojimi dashboardmi.

Dlaždica s mini-náhľadom Na dashboard môžeš umiestniť špeciálnu **dlaždicu s mini-náhľadom**, ktorá zobrazuje zmenšený náhľad iného dashboardu – užitočné napríklad na to, aby si vždy mal/-a prehľad o zásobách liekov, kým sleduješ na inom dashboarde. Klepnutím na dlaždicu prejdeš priamo na daný dashboard.

Dlaždica prehľadu alarmov **Dlaždica prehľadu alarmov** zobrazuje na jeden pohľad stav všetkých nakonfigurovaných alarmových slotov:

- **Počet aktívnych alarmov** vzhľadom na celkový počet (napr. 3/5)
- **Ďalšie spustenie** – čas nasledujúceho zvonenia alarmu
- Ak nie sú nakonfigurované žiadne alarmy: upozornenie „Žiadne alarmy nie sú nakonfigurované“

Klepni na dlaždicu → otvorí sa detailné zobrazenie „**Alarmy**“ so všetkými slotmi, ich časom, vzorom opakovania (denne / pracovné dni) a stavom (aktívny / vypnutý / ďalšie spustenie).

□ Dlaždica zachytáva všetky alarmové sloty – pripomienky dlaždíc aj alarmy liekov. Obzvlášť užitočné, ak chceš mať alarmy z rôznych oblastí v jednom centrálnom zobrazení.

Dashboard pre rôzne zariadenia

Každé rozlíšenie obrazovky vyžaduje vlastnú konfiguráciu. Pri prechode z iPhone na iPad (alebo Mac) je potrebné vytvoriť nový dashboard.

Ak sa v aplikácii stratíš

Zatvor aplikáciu úplne (dvojité klepnutie na Home alebo potiahnutie nahor → odsunutie aplikácie) a znova ju spusti. Vždy sa dostaneš na svoj dashboard.

🍴 Konfigurácia receptov

{{video: konfiguration_rezepte}}

Čo je recept? Definícia jedla alebo nápoja – s ingredienciami a množstvami – aby aplikácia mohla vypočítať nutričné hodnoty.

Kedy sa oplatí podrobný recept?

Situácia	Odporúčanie
Raňajky, ktoré ješ každý deň	☐ Vytvor kompletný recept
Oblúbený obed	☐ Vytvor kompletný recept
Návšteva reštaurácie (jednorazovo)	☐ Stačí zástupný symbol
Sviatočná desiata	☐ Stačí zástupný symbol

Paretovo pravidlo: Investuj úsilie do **20 % jedál, ktoré tvoria 80 % tvojho jedálnička**. Zvyšok môžeš zaznamenať ako zástupné symboly.

3 typy receptov

🍴 **Kompletný recept** Všetky ingrediencie s definovanými množstvami → možná nutričná analýza.

Ⓢ **Zástupný symbol** Iba názov, žiadne ingrediencie → záznam možný, ale bez nutričnej analýzy.

⊕ **Variantný recept** Skupina zameniteľných ingrediencií – aktuálny variant vyberieš pri zázname. Príklad: *Káva s mliekom* → mlieko môže byť plnotučné, ovsené alebo žiadne.

Vytvorenie nového receptu

Vstupný bod: vyhľadávanie K receptom sa dostaneš dvoma cestami – s mierne odlišným zobrazením:

Nastavenia → Recepty (správa)

Zoznam receptov má vlastné vyhľadávacie pole priamo nad filtrovacími čipmi. Začni písať a filtrovacie čipy sa okamžite aktualizujú s počtom zhôd v každej kategórii. Tlačidlo X vpravo vymaže zadaný text; klávesnica sa pri scrollovaní automaticky zatvorí.

Klepni na dlaždicu jedla (priamo počas zaznamenávania)

Keď je vyhľadávacie pole ešte prázdne, aplikácia zobrazí **výraznú položku**: ikonu vidličky, krátky pomocný text a veľké **tlačidlo čiarového kódu**. Hneď ako začneš písať, zobrazenie sa prepne na bežný zoznam výsledkov vyhľadávania s filtrovacími čipmi.

- ❑ Velké tlačidlo čiarového kódu v prázdnom stave uľahčuje priame spustenie skenovania – bez potreby najprv vyhľadávať.

Zadanie názvu vyhľadáva súčasne v troch zdrojoch – viditeľné cez počítadlá vo filtrovacích čípoch:

Filtrovací čip	Čo zobrazuje
Všetko	Všetko dohromady
Recepty	Tvoje vlastné uložené recepty
Produkty	Výsledky z Open Food Facts (balené produkty)
Suroviny	Výsledky z BLS (základné potraviny)
❑ Oblíbené	Iba recepty označené ako obľúbené

- ❑ Číslo v čipe zobrazuje, koľko výsledkov v danej kategórii existuje. Žiadny výsledok = čip sivý.

Výber spôsobu vytvorenia Ak nie je k dispozícii žiadny zodpovedajúci výsledok, aplikácia ponúka dve priame akcie (viditeľné priamo pod vyhľadávacím poľom):

Možnosť	Kedy použiť
„Vytvoriť recept ‘...’“	Zadaj ingrediencie hneď teraz
„Pridať ‘...’ ako zástupný symbol“	Teraz nemá čas – dokonči neskôr

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

Editor receptu Po vytvorení sa otvorí editor:

- **Názov** – voľne upraviteľný
- **Typ** – jedlo alebo nápoj (ovplyvňuje jednotky a analýzu)
- **Variantný recept** – zapni, ak má mať recept možnosti
- **Porcie na recept** – koľko porcií dá celkové množstvo?
- **Veľkosť porcie** – čo je jedna porcia?

Pridávanie ingrediencií

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

Krok 1: Vyhľadávanie Zadaj názov ingrediencie do vyhľadávacieho poľa editora. Filtrovacie čipy opäť zobrazujú výsledky podľa zdroja:

- ❑ Vyhľadávanie OFF je obmedzené na raz za 10 sekúnd (pravidlo Open Food Facts). Krátke čakanie je normálne.
- ❑ **Tip ku krajine:** Ak máš v OFF vyhľadávaní aktívny filter krajiny a nenašli sa žiadne produkty, zobrazí sa banner s tlačidlom „**Všetky krajiny**“. Tým sa vyhľadávanie rozšíri na globálnu OFF databázu – bez potreby manuálne resetovať filter.

Krok 2: Zadanie množstva Po klepnutí na ingredienciu zadáš množstvo a jednotku:

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

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

Jednotku prepneš pomocou stepperu vpravo (g, ml, kusy, ...). Potom „**Pridať**”.

Neskoršia úprava množstva ingrediencie Už si pridal ingredienciu a chceš opraviť množstvo? Dva spôsoby:

- **Potiahni prstom doľava** na riadku ingrediencie → zobrazí sa tlačidlo „**Upraviť množstvo**”
- **Dlho podrž** riadok ingrediencie → kontextové menu → „**Upraviť množstvo**”

Zadávanie množstva sa otvorí s predvyplneným aktuálnym množstvom. Zmeň ho → „**Použiť**”.

☐ Recepty môžu byť **vnorené do ľubovoľnej hlúbky**: recept „Cestoviny Bolognese” môže obsahovať recept „Paradajková omáčka” ako ingredienciu.

Varianty - flexibilné ingrediencie

Varianty ti umožňujú pri zázname vybrať medzi viacerými ingredienciami – s kalorickým dopadom zobrazeným pri každej možnosti.

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

Vytvorenie skupiny možností Pri pridávaní ingrediencie sa dole zobrazí tlačidlo „**Pridať ako možnosť...**”. Klepni naň namiesto „Pridať”:

Otvorí sa dialóg vytvorenia skupiny:

- **Skupina možností** – názov variantnej skupiny (napr. „Druhy mlieka”)
- **Prvá možnosť** – automaticky predvyplnená názvom ingrediencie
- **Výber: Jeden / Viac** – dá sa vybrať jedna alebo viac možností naraz?
- **Výber povinný** – musí byť vybraná aspoň jedna možnosť?

Príklad: Káva s mliekom

Skupina „Druhy mlieka”: UHT plnotučné mlieko | Baristické ovsené mlieko

Výber povinný: NIE → kávu možno zaznamenať aj bez mlieka

Viacnásobný výber: NIE → vždy len jeden druh mlieka

Pridávanie ďalších možností Nájdi ďalšie ingrediencie cez vyhľadávanie a znova klepni na „**Pridať ako možnosť...**”:

Aplikácia potom zobrazí všetky existujúce skupiny – vyber tú správnu:

Rýchly záznam: Naposledy použité

Keď klepneš na dlaždicu jedla a vyhľadávacie pole je ešte prázdne, aplikácia zobrazí sekciu „**Naposledy**” priamo nad výsledkami vyhľadávania: päť naposledy zaznamenaných jedál ako čipy na rýchle klepnutie.

□ **Šetrí čas pri rutinných jedlách:** Raňajky, káva, štandardný obed — jedno klepnutie a je zaznamenané. Žiadne hľadanie, žiadne scrollovanie.

Čipy zobrazujú názov jedla; klepnutím na jeden sa priamo otvorí výber množstva/variantu pre posledný záznam.

Pri zázname: Výber variantu

Pri zázname jedla sa zobrazí kompletne okno záznamu:

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

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

Rýchly výber (hore): Vyber bežné množstvá jedným klepnutím (napr. 200 ml, 250 ml, 330 ml, 500 ml). Posuvník nižšie umožňuje jemné medzihodnoty.

Prispôsobenie receptu (dole): Tu sa zobrazia všetky variantné skupiny receptu s dostupnými možnosťami. Vedľa každej možnosti je **kalorický dopad** (napr. +32 kcal pre plnotučné mlieko, +25 kcal pre ovsené mlieko). Klepnutím na možnosť ju vyberieš.

Predvýber sa zapamätá pre budúci záznam – zmeniť ho musíš iba vtedy, keď si dávaš niečo iné.

Recept s mnohými ingredienciami: príklad cestovín

Recepty s viacerými ingredienciami vyzerajú v editore takto:

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

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

Každá ingrediencia zobrazuje kalórie na 100 g ako orientáciu. Veľkosť porcie určuje, koľko sa počíta ako „jedna porcia”.

Prepojenie na BLS pri OFF produktoch

OFF produkty (naskenované produkty) často obsahujú iba makronutrienty (energia, bielkoviny, tuky, sacharidy). Pre kompletnú analýzu mikronutrientov (vitamíny, minerály, aminokyseliny) aplikácia prepája každú produktovú ingredienciu so záznamom BLS.

Deje sa to čiastočne **automaticky** – priebeh vidíš v detailnom zobrazení produktu:

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

Farebné označenie prepojení:

Farba	Význam
☐ Modrá – „Prepojené manuálne“	Prepojenie si potvrdil sám
☐ Oranžová – „Automatické (neisté)“	Aplikácia prepojila, ale zhoda je pod 70 % – over si to
☐ Zelená – „Automatické (isté)“	Prepojenie s vysokou podobnosťou
☐ Sivá – „Zatiaľ neprepojené“	Ingredienciu sa nepodarilo priradiť

Percento zobrazuje podobnosť medzi produktovou ingredienciou a záznamom BLS.

Manuálna oprava prepojenia Klepni na ingredienciu → aplikácia zobrazí návrhy so skóre podobnosti:

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

Môžeš prepínať medzi **automatickým prepájaním** (AI návrhy zoradené podľa podobnosti) a **vyhľadávaním v BLS** (voľné textové vyhľadávanie). Klepnutím na požadovaný záznam ho použiješ.

☐ Prepojenia sú voliteľné, ale výrazne zlepšujú kvalitu analýzy.

→ Viac o rozdiel medzi BLS a OFF: [Zdroje dát](#)

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

Nutričný report

Ak zaznamenávaš jedlá pravidelne, môžeš si otvoriť **Nutričný report** v sekcii **Reporty**. Zobrazuje priemerný denný príjem za zvolené obdobie – s hodnotením kvality, ktoré ukazuje, aká spoľahlivá je dátová základňa.

Kvalita dát: Aplikácia hodnotí, aké kompletné sú tvoje záznamy a či nutričné hodnoty pochádzajú z presných (prepojených s BLS/OFF), alebo odhadovaných (zástupné symboly) zdrojov.

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

Neskoršie dokončenie zástupného symbolu

1. Nastavenia → Recepty
2. Nájdi zástupný symbol v zozname
3. Klepni → pridaj ingrediencie → „**Hotovo**“

Všetky predchádzajúce udalosti s týmto zástupným symbolom sa automaticky prepoja s novými nutričnými dátami.

Často kladené otázky

Môžem vytvoriť recept priamo počas zaznamenávania? Áno. Pri klepnutí na dlaždicu jedla na dashboarde môžeš zadať nový názov a hneď ho vytvoriť ako zástupný symbol alebo kompletný recept – bez toho, aby si musel najprv ísť do Nastavení.

Dajú sa recepty exportovať alebo zdieľať? Áno. V zozname receptov (Nastavenia → Recepty) je vpravo hore **symbol Import/Export**. Použi ho na export jednotlivých alebo všetkých receptov ako súbor .ioom. Voliteľný prepínač „**Zahrnúť fotky**“ (predvolene zapnutý) vloží súvisiace nutričné fotky ako Base64 priamo do súboru, takže sú okamžite dostupné pri importe na inom zariadení. Exportovaný súbor môžeš zdieľať cez AirDrop, Mail alebo iCloud.

Aký je rozdiel medzi BLS a OFF? BLS je vedecká databáza nutrientov pre základné potraviny (surové ingrediencie). OFF je komunitná databáza pre balené produkty (skenovanie čiarového kódu). → [Vysvetlenie zdrojov dát](#)

Skenovanie čiarového kódu zobrazuje „Produkt nenájdený“ - čo teraz? Aplikácia sa opýta, či chceš prispieť fotkami do OpenFoodFacts alebo vytvoriť zástupný symbol. Novinka od v1.8: je tu aj možnosť „**Preskočiť**“, ak momentálne nechceš ani jedno z toho – dialóg sa zatvorí bez vytvorenia záznamu.

📄 Reporty a analýzy

{{video: konfiguration_auswertungen}}

Čo sú reporty? Grafické a tabulkové analýzy tvojich zaznamenaných udalostí – od jednoduchých trendových čiar až po súvislosti medzi rôznymi parametrami.

Otváranie reportov

Cez lištu záložiek → **Reporty** (alebo cez dashboard → dlaždica s ikonou reportu).

Prehľad zobrazuje všetky uložené reporty. Klepni na **Plus** vpravo hore, ak chceš vytvoriť nový.

☐ V Jednoduchom režime je tlačidlo na vytváranie nových reportov skryté. Existujúce reporty si stále môžeš prezerať.

6 typov reportov

☐ **Stav** Zobrazuje aktuálnu alebo poslednú nameranú hodnotu parametra – ako veľké číslo alebo jednoduché zobrazenie. Dobré na rýchly prehľad bez časového radu.

☐ **Trend** Časový rad parametra ako čiarový alebo stĺpcový graf. Uvidíš, ako sa hodnota vyvíja v priebehu hodín, dní, týždňov alebo mesiacov.

☐ **Korelácia** Bodový graf medzi dvoma parametrami. Objav súvislosti: spíš horšie, keď si mal/-a večer viac kofeínu? Existuje súvislosť medzi úrovňou bolesti a spánkom?

☐ **Nutričný report** Priemerný denný príjem živín za zvolené obdobie (energia, bielkoviny, tuky, sacharidy, vláknina, cukor, sodík). Obsahuje hodnotenie kvality, ktoré ukazuje, nakoľko sú dáta spoľahlivé.

☐ **Teplotná mapa** Kalendárové zobrazenie parametra – čím intenzívnejšia farba, tým vyššia hodnota v daný deň. Dobré na odhalenie vzorov podľa dňa v týždni alebo sezónnych výkyvov.

☐ **Rozdelenie** Zobrazuje, ako často sa vyskytuje každá hodnota. Ako často si mal/-a „silné“ bolesti hlavy oproti „miernym“? Ktorá hodnota prevláda?

Vytvorenie nového reportu

Klepni na **Plus** v prehľade reportov. Otvorí sa editor s **náhľadom naživo** — report sa aktualizuje v reálnom čase, ako ho konfiguruješ.

Editor má štyri záložky:

Typ — vyber typ reportu (6 typov vyššie). Prepnutie automaticky otvorí záložku parametrov.

Parametre — vyber parametre. Zoznam zobrazuje skupiny rozbaliteľné na jednotlivé parametre. Filter: Štandardný režim zobrazuje iba parametre s dlaždicou na dashboarde; Expertný režim zobrazuje všetky analyzovateľné parametre. Pre typ Trend môžeš vybrať viacero parametrov naraz — aplikácia automaticky prepne na multi-trendovú čiaru, ak vyberieš viac ako jeden. Pri multi-trendoch môžeš každému parametru priradiť **rolu v sérii** (hlavná čiaru, horné pásmo, dolné pásmo, prekrytie) — napríklad na zobrazenie kriviek krvného tlaku ako plochy medzi systolickým a diastolickým tlakom.

Štýl — štýl grafu (čiara, stĺpec, ...), vyhladenie, zobrazenie bodov, mriežka, farebná schéma, režim teplotnej mapy. Pod „Rozšírené“ (rozbaliteľné): limity osi Y, nulová čiara, logaritmická škála, **spájať medzery** (keď je vypnuté: chýbajúce časové úseky vytvoria viditeľné prerušenie čiary namiesto interpolácie).

Dáta — čipy časového obdobia, agregácia, veľkosť úseku, kumulatívny režim, časový limit relácie, cieľové hodnoty.

Nakoniec klepni na „**Hotovo**“ — report sa uloží a zobrazí sa v prehľade.

□ Pri úprave existujúceho reportu sa otvorí ten istý editor – vrátane náhľadu naživo na reálnych dátach.

Časové obdobie a agregácia

Pre trendový report a ďalšie časovo orientované reporty môžeš nastaviť, ako sa dáta zhrnú:

Časové úseky (ako jemne je rozlíšená časová os?):

Nastavenie	Kedy je užitočné
Automaticky	Aplikácia vyberie podľa zvolenej celkovej dĺžky
Hodina	Pre krátke časové obdobia (< 3 dni)
Deň	Štandard pre týždne/mesiace
Týždeň	Pre dlhé obdobia (> 3 mesiace)
Mesiac	Ročný prehľad

Agregácia (ako sa kombinuje viacero hodnôt na úsek?):

Metóda	Význam
Súčet	Sčíta všetky hodnoty (napr. celkový kofeín za deň)

Metóda	Význam
Priemer	Priemerná hodnota (napr. priemerná intenzita bolesti)
Minimum	Najnižšia hodnota v danom období
Maximum	Najvyššia hodnota
Počet	Ako často bolo zaznamenané (bez ohľadu na hodnotu)
Medián	Stredná hodnota bez vplyvu odľahlých hodnôt
Žiadna	Surové dáta bez zoskupovania do úsekov — každé meranie zobrazené v presnom čase záznamu

Správa reportov

- **Klepni** na report → otvorí sa celé zobrazenie
- **Potiahni doľava** v prehľade → vymazať
- **V Jednoduchom režime:** potiahnutie na úpravu je skryté
- **Otoč iPhone** v celom zobrazení → na šírku sa graf zobrazí na celú obrazovku

Nutričný report podrobne

Nutričný report je špeciálny typ a zobrazuje **hodnotenie kvality dát** popri nutričných hodnotách:

Hodnotenie	Význam
□□□ Vysoká	Väčšinou kompletne záznamy, ingrediencie prepojené s BLS/OFF
□□ Stredná	Niektoré medzery alebo neprepojené produkty
□ Nízka	Veľa zástupných záznamov alebo dní bez záznamu

□ Hodnotenie kvality ti pripomína, nakoľko sú čísla spoľahlivé. 1 000 kcal z plne prepojených receptov je iné vyjadrenie než 1 000 kcal z čistých odhadov.

📌 Body záujmu

```
{{video: konfiguration_wegpunkte}}
```

Čo je bod záujmu? Špeciálna udalosť bez pevnej schémy parametrov – ako poznámka v kalendári, ale prepojená s tvojimi trackovacími dátami.

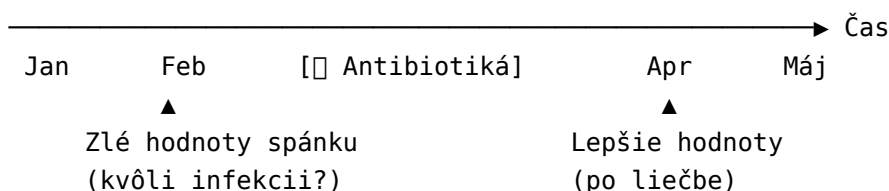
Body záujmu vs. parametre: Aký je rozdiel?

	Parameter	Bod záujmu
Kedy použiť	Pravidelne, merateľné	Zriedkavo, jednorazovo
Štruktúra	Pevný typ + hodnotiaci škála	Voľný text + kategória
Analýza	Štatistiky, trendy	Značky, kontext
Príklady	Bolesť hlavy (denne)	Začal si antibiotiká

Metafora: Bod záujmu je ako záložka v tvojich dátach – hovorí: „Tu sa stalo niečo zvláštne.“

Na čo sú body záujmu užitočné?

Vo tvojich reportoch:



Body záujmu ti pomáhajú **vysvetliť odchýlky** a **dať zmenám kontext**.

Typy bodov záujmu

Aplikácia rozlišuje 8 kategórií:

Typ	Príklady
Liek	Začaté antibiotiká, zmenená dávka
Zdravotný stav	Stanovená diagnóza, prechladnutie, operácia
Životná zmena	Nová práca, sťahovanie, zmena vzťahu
Neprítomnosť	Dovolenka, pracovná cesta
Zdravie domáceho zvieraťa	Návšteva veterinára, zviera je choré
Kontext osoby	Návšteva, starostlivosť o člena rodiny
Stretnutie	Termín u lekára, vyšetrenie
Iné	Všetko ostatné

Zaznamenanie bodu záujmu

Zadanie cez dlaždicu bodu záujmu Klepni na dlaždicu bodu záujmu na dashboarde – formulár sa otvorí okamžite.

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

Pole	Popis
Dátum	Predvolene dnešný – klepnutím zmeníš
Pridať čas	Voliteľné – často nie je potrebné
Pridať dátum ukončenia	Pre obdobia (napr. dovolenka 5. – 19. marca)
Typ	Hlavná kategória z 8 typov vyššie
Vlastný podtyp	Zapni a zadaj voľný text
Podtyp	Alebo si vyber z predpripravených podtypov (závisí od typu)
Značky	Oddelené čiarkou, max. 5 – pre neskoršie vyhľadávanie
Poznámky	Voľný text pre podrobnosti

Príklad: Zdravie domáceho zvieraťa

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

Vybraný typ „Zdravie domáceho zvieraťa“, zadaná poznámka o situácii u veterinára.

História: Zoznam bodov záujmu Dlhým podržaním dlaždice bodu záujmu otvoríš zoznam všetkých zaznamenaných bodov záujmu.

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

Správa bodov záujmu

- **Dlho podrž dlaždicu bodu záujmu** → zoznam všetkých bodov záujmu
- Vyhľadávanie podľa textu (prehľadáva podtyp, poznámky a značky)
- Filtrovanie podľa typu (ikona lievika vľavo hore)
- Potiahnutím doľava vymažeš (s potvrdením)
- Klepnutím upravíš

Často kladené otázky

Potrebujem vždy zadať typ? Nie – typ a podtyp sú voliteľné. Ale sú užitočné pre neskoršie vyhľadávanie a filtrovanie.

Môžem mať viacero bodov záujmu v ten istý deň? Áno, koľko len chceš.

Aký je rozdiel medzi bodom záujmu a parametrom voľného textu? Parameter voľného textu slúži na pravidelné, štruktúrované záznamy (napr. denný denník nálady). Bod záujmu je pre zriedkavé, jednorazové udalosti bez pravidelnosti.

Sú body záujmu viditeľné v reportoch? Zobrazenie bodov záujmu ako značiek v grafoch reportov je plánované.

Apple Health

Čo ponúka integrácia s Apple Health? Symptómy z aplikácie Zdravie môžeš importovať priamo ako parametre – a tvoje zaznamenané dáta putujú späť do Apple Health.

Prečo používať Apple Health?

Apple Health je centrálné úložisko zdravotných dát na tvojom iPhone a iPad. Aplikácia z neho môže čítať aj doň zapisovať:

Smer	Čo sa deje
Apple Health → Aplikácia	Kategórie symptómov sa importujú ako hotové parametre
Aplikácia → Apple Health	Tvoje zaznamenané hodnoty sa ukladajú do Apple Health

Výhoda: ak už sleduješ spánok alebo srdcový tep cez Apple Watch alebo inú aplikáciu, tieto dáta sú automaticky dostupné aj tu.

Aktivácia

Počas onboardingu V kroku „Povoliť funkcie“ sa Apple Health zobrazí ako voliteľná funkcia – automaticky je predvybraná, ak si v prvom kroku zvolil/-a „Symptómy a zdravie“ ako svoje zameranie.

Dodatočne Nastavenia → Apple Health → udeľ povolenia

Aplikácia si pýta prístupové práva pre každú kategóriu dát samostatne. Prístup na čítanie a zápis môžeš povoliť alebo zamietnuť nezávisle.

Import symptómov z Apple Health

Apple Health obsahuje preddefinované kategórie symptómov (napr. Neurologické, Tráviace, Dýchacie). Môžeš si vybrať, ktoré z nich sa majú zobrazíť ako parametre v aplikácii.

Ako importovať symptómy

1. **Nastavenia → Apple Health → Spravovať symptómy**
2. Vyber kategórie, ktoré sú pre teba relevantné
3. V rámci každej kategórie vyber jednotlivé symptómy
4. Klepni na „**Použiť**“

Vybrané symptómy sa vytvoria ako nové parametre – s preddefinovanou hodnotiacou škálou (nie je prítomný / mierny / stredný / silný), ktorá je priamo kompatibilná s kategóriami Apple Health.

- Tieto parametre môžeš ďalej konfigurovať rovnako ako každý iný parameter – zmeniť ikonu, priradiť ku skupine atď.

Aké symptómy sú dostupné? Apple Health rozlišuje okrem iného tieto oblasti:

- Neurologické (bolesť hlavy, závrat, koncentrácia)
 - Gastrointestinálne (nevoľnosť, nadúvanie, bolesť brucha)
 - Dýchacie (dýchavičnosť, kašeľ)
 - Pohybový aparát (bolesť chrbta, bolesť kĺbov)
 - Koža (vyrážka, svrbenie)
 - Spánok a energia (kvalita spánku, vyčerpanie)
 - Nálada a duševné zdravie (úzkosť, depresívne epizódy)
-

Synchronizácia dát

Keď je Apple Health povolený, tvoje zaznamenané hodnoty pre kompatibilné parametre sa automaticky zapisujú späť do Apple Health. To má výhody:

- Iné aplikácie (napr. medicínske aplikácie, nástroje na analýzu) môžu tieto dáta čítať
 - Apple Health zobrazuje históriu tvojich symptómov vo vlastnej časovej osi
 - Zálohovanie Zdravia cez iCloud funguje automaticky
-

Ochrana súkromia

Dáta Apple Health nikdy neopustia zariadenie, pokiaľ to výslovne nepovolíš. Aplikácia prístupuje iba ku kategóriám, pre ktoré si udelil/-a povolenie – a iba na čítanie alebo zápis podľa toho, čo si povolil/-a.

Povolenia môžeš kedykoľvek odvolať: **Nastavenia iPhone → Zdravie → Prístup k dátam a zariadenia → [názov aplikácie]**

🔔 Pripomienky liekov

Čo to je? Pripomienky užívania liekov – s podporou rôznych typov dávkovačov až po inteligentnú smarTabBox. Pripomienky zvoní spoľahlivo aj vtedy, keď je telefón uzamknutý (iOS AlarmKit).

Ako začať

Nastavenia → Lieky

Vidíš dve záložky:

- **Plán užívania** — vyber typ dávkovača, nakonfiguruj alarmové sloty, spusti asistentu plnenia
 - **Lieky** — katalóg liekov (generiká, varianty, zásoby) a zdroje (lekári, lekárne, ...)
-

Tri typy dávkovačov

Bez dávkovača liekov Pre tých, ktorí spravujú svoje lieky bez fyzického dávkovača. Nastav jednoduché alarmové pripomienky: čas, názov lieku, množstvo.

Štandardný týždenný dávkovač Pre klasické týždenné dávkovače liekov (ráno/obed/večer/noc na 7 dní). Aplikácia priradí pripomienku ku každému priečinku.

smarTabBox® Pre inteligentnú smarTabBox od smarhome-parkinson.com. Krabíčka sa pripojí k aplikácii cez QR kód. Pripomienky užívania a potvrdenia sa synchronizujú medzi krabíčkou a aplikáciou.

☐ smarTabBox bola vyvinutá špeciálne pre ľudí s Parkinsonovou chorobou a inými neurologickými ochoreniami, kde je dodržiavanie liečby obzvlášť dôležité.

Nastavenie plánu užívania

1. Vyber typ dávkovača V záložke **Plán užívania** klepni na kartu krabíčky hore. Uvidíš tri možnosti – začiar knutie ukazuje tvoj aktuálny výber. Po výbere prejdeš priamo do konfigurácie zvoleného typu.

2. Nakonfiguruj alarmové sloty Pod kartou krabíčky vidíš svoje alarmové sloty (napr. 08:00 – Aspirín, 20:00 – Ramipril). Klepni na slot pre jeho úpravu:

- Zmeň čas
- Povol/vypni alarm
- Priradi liek z katalógu
- Nastav dávku na variant (klepni na hárok detailov variantu)
- Zobraz rozvrhy (denne, pracovné dni, každých N dní, mesačne)
- Nastav trvanie zvonenia (aspoň 5 sekúnd, predvolené: 5 sekúnd)
- Nastav interval odloženia — určuje tiež rozstup záložných pripomienok po zrušení bočným tlačidlom

- Priradiť **profil tónu zvonenia** — vyber zo Štandardný, Budenie, Stretnutie, Slabnúci alebo vlastný profil (pozri Pripomienky)

Sloty, ktoré už nepotrebuješ, môžeš vymazať **potiahnutím doľava**.

3. smarTabBox: naskenuj QR kód Pri type smarTabBox najprv naskenuj QR kód krabičky. Potom nakonfiguruj alarmové sloty podľa vyššie uvedeného postupu.

Asistent plnenia

Tlačidlo **Naplniť krabičku** v záložke Plán užívania otvorí sprievodcu krok za krokom. Proces môžeš kedykoľvek prerušiť a neskôr pokračovať:

1. **Nastavenie** — vyber počet krabičiek (1-10) a počiatočný dátum
2. **Korekčná matica** — 7-dňová mriežka: klepni na priečinky, ktoré sú už naplnené (začiarknutie = preskočiť), aby si predišiel/-la dvojitému plneniu. Každý riadok zobrazuje „**Priečinok n: x liek(y)**“ — priečinky, ktoré označíš ako už naplnené, sú **zvýraznené tučne**
3. **Potvrdiť** — prehľad s celkovým počtom potrebných tabliet na liek; klepnutím na „Naplniť teraz“ sa spotreba zaznamená do zásob

Katalóg liekov

V záložke **Lieky** spravuješ:

- **Lieky** — generiká (napr. „Ramipril 5 mg“) s ľubovoľným počtom variantov (napr. „ratiopharm“, „Hexal“) a číslami PZN
- **Zdroje** — lekári, lekárne, drogerie, online lekárne alebo iné zdroje

Pridanie lieku

1. Klepni na tlačidlo + v sekcii liekov
2. **Vyhľadávanie BfArM**: začni písať názov účinnej látky — aplikácia vyhľadáva priamo v oficiálnej databáze Spolkového inštitútu pre lieky a zdravotnícke prostriedky a navrhne zodpovedajúce názvy
3. Vytvor aspoň jeden variant (naskenovaním PZN alebo manuálne)
4. Nastav dávku na variant a **liekovú formu**
5. Priradiť zdroj (voliteľné)

Doplňky výživy a produkty bez PZN Nie každý produkt má farmaceutické centrálné číslo. Vitamíny, doplnky výživy, voľnopredajné produkty alebo zahraničné lieky môžeš zadať bez PZN:

1. Klepni na + → zadaj názov produktu (vynechaj vyhľadávanie BfArM alebo zadaj manuálne)
2. Ponechaj pole **PZN prázdne** pre variant — je voliteľné
3. Vyber **liekovú formu** z výberu (21 možností, napr. tableta, kapsula, kvapky, prášok, krém, sprej ...)
4. Nastav dávku v príslušnej jednotke (kusy, ml, mg, g, ...)

☐ Takto môžu byť omega-3 kapsuly, kvapky vitamínu D alebo homeopatické prípravky plne integrované do plánu užívania – s pripomienkami, správou zásob a zobrazením histórie rovnako ako pri liekoch na predpis.

Správa zásob Každý variant môže mať úroveň zásob (tablety, ml, kapsuly, ...). **Dlaždica zásob** na dashboarde zobrazuje jediné **semaforové zobrazenie** – najhorší stav spomedzi všetkých tvojich liekov spolu:

Symbol	Farba	Význam
☐	Zelená	Všetky zásoby postačujúce
☐	Žltá	Aspoň jeden liek treba čoskoro doobjednať
☐	Červená	Aspoň jedna zásoba nevydrží ani na dva cykly krabičky

Cyklus krabičky sa rovná počtu tvojich týždenných dávkovačov $\times 7$ dní. Pri jednej krabičke je to 14 dní – červená znamená, že zásoba nevydrží ani do prespríštieho týždňa.

Klepnutím na dlaždicu otvoríš detailné zobrazenie. Hore vidíš dátum, do ktorého je možné **úplné užívanie všetkých liekov** – teda najskorší dátum vyčerpania. Pod tým sú všetky lieky zoradené podľa naliehavosti, so zostávajúcim trvaním a dátumom vyčerpania. Potiahni doľava na položke pre zaznamenanie **doplňenia zásob** — názov lieku, dávkovanie a posledná známa veľkosť balenia sú už predvyplnené. Množstvá sú vypísané správne: „1 tableta“ alebo „93 tabliet“.

Potvrdenie užitia

Keď sa pripomienka zobrazí (aj z uzamknutej obrazovky):

- **Klepni na notifikáciu** → dialóg užitia sa otvorí priamo na uzamknutej obrazovke
- Potvrď užitie → udalosť sa uloží, zásoba sa automaticky odpočíta
- Voliteľné: **Odložiť** (pripomenie znova neskôr) alebo **Preskočiť** s poznámkou

Potvrdenie sa uloží ako udalosť v aplikácii a je dohľadateľné v zobrazení histórie.

Po potvrdení aplikácia **okamžite preplánuje alarm na nasledujúci deň** — aj keď aplikáciu už znova neotvoríš. Alarm na nasledujúce ráno je zaručený, aj keď ihneď po potvrdení zaspíš.

☐ Pripomienky používajú iOS AlarmKit — zvoní spoľahlivo aj s aktívnym režimom Nerušiť a keď je zariadenie úplne uzamknuté.

Zrušenie bočným tlačidlom a automatické opätovné pripomienky Pripomienky liekov používajú rovnaký systém záchranných a záložných alarmov ako všetky ostatné pripomienky dlaždíc: záchranný alarm po tichom zrušení, záložné alarmy podľa plánu odloženia. Potvrdenie alebo odloženie preruší reťaz — preskočenie nie.

☐ „Preskočiť“ znamená „nie teraz“, nie „zabudnúť na dnes“.

→ Technické detaily: **Pripomienky dlaždíc**

Často kladené otázky

Môžem zadať viacero liekov? Áno, koľko chceš. Každý alarmový slot môže odkazovať na vlastný variant z katalógu.

Aký je rozdiel medzi generikom a variantom? Generikum (napr. „Ramipril 5 mg“) predstavuje účinnú látku. Variant (napr. „ratiopharm 5 mg, PZN 1234567“) je konkrétne balenie. Môžeš vytvoriť viacero variantov toho istého generika a v alarmovom slotе vybrať ten požadovaný.

Čo sa stane, ak zabudnem užiť liek? Užitie môžeš zadať dodatočne – buď cez notifikáciu (označenú ako zmeškanú), alebo manuálne v histórii udalostí.

Môžem zadať doplnky výživy a vitamíny bez PZN? Áno. Pole PZN je voliteľné. Názov produktu môžeš zadať manuálne, vybrať liekovú formu z výberu a nastaviť dávku — pripomienky a správa zásob fungujú úplne rovnako ako pri liekoch na predpis.

Sú dáta o liekoch prepojené s Apple Health? Momentálne nie priamo. Udalosti liekov sa ukladajú v aplikácii, ale zatiaľ sa automaticky neprenášajú do Apple Health.

Dodatočné potvrdenie zmeškaných užití

Ak bola pripomienka zmeškaná (napr. telefón bol na tichom režime), užitie sa dá zadať dodatočne aj neskôr:

1. V záložke **Plán užívania** klepni na oranžový slot
2. Vyber „**Potvrdiť dodatočne**“
3. Uprav skutočný čas užitia → Potvrdiť

Zásoba sa späťne správne odpočíta. Zmeškané a potvrdené užitia sú v zobrazení histórie jasne rozlíšené.

Zmeny dávkovania

Ak zmeníš dávku variantu (napr. lebo lekár upravil množstvo), aplikácia to automaticky rozpozná a migruje dotknuté alarmové sloty — existujúce sloty prevezmú novú dávku bez manuálnej úpravy.

Záloha dát

Prečo zálohovať? Aplikácia ukladá všetko lokálne na tvoje zariadenie. Záloha ťa chráni pred stratou dát pri výmene zariadenia, počas aktualizácií iOS alebo pri neočakávaných chybách.

Kde nájdeš zálohu dát

Nastavenia → Záloha dát

Vytvorenie zálohy

Klepni na „**Zálohovať teraz**“. Aplikácia okamžite vytvorí záložnú kópiu databázy – vrátane všetkých udalostí, parametrov, receptov a nastavení.

Nová záznamová položka zálohy sa zobrazí v zozname nižšie s: - Názvom súboru - Dátumom a časom vytvorenia - Spúšťačom (manuálny alebo automatický) - **Stavom integrity** (zelený znak = neporušená, červený krížik = poškodená)

☐ Aplikácia vytvára zálohy aj automaticky – napríklad pred väčšími operáciami. Tie sa tiež zobrazujú v zozname.

Obnovenie zálohy

☐ **Upozornenie:** Obnovenie prepíše všetky aktuálne dáta v aplikácii. Tento krok sa nedá vrátiť späť.

1. Vyber požadovanú zálohu zo zoznamu
2. Klepni na „**Obnoviť**“
3. Potvrď bezpečnostný dialóg
4. Aplikácia najprv automaticky vytvorí **bezpečnostnú zálohu aktuálneho stavu** – pre prípad, že by niečo zlyhalo
5. Vybraná záloha sa obnoví
6. **Aplikácia sa automaticky reštartuje** – je to potrebné na načítanie novej databázy

Po reštarte sú opäť k dispozícii všetky dáta zo zálohy.

Kontrola integrity

Každá záloha sa pri zobrazení automaticky skontroluje na úplnosť. Na obnovenie by sa mali použiť iba zálohy so zeleným znakom.

Poškodená záloha (červený krížik) môže signalizovať chybu počas zápisu alebo neúplný súbor. V tomto prípade vytvor novú zálohu.

Tipy

Kedy zálohovať manuálne? - Pred aktualizáciou iOS - Pred prechodom na nové zariadenie - Keď plánuješ väčšie zmeny konfigurácie (napr. odstránenie mnohých parametrov)

Kolko záloh sa ukladá? Aplikácia uchováva obmedzený počet automatických záloh. Manuálne zálohy zostávajú, kým ich sám/sama nevymažeš.

Môžem zálohy exportovať? Priamy export záložných súborov do externého úložiska (aplikácia Súbory, iCloud Drive) je možný cez štandardnú funkciu zdieľania v iOS.

Export dát udalostí ako CSV

Okrem úplnej zálohy databázy môžeš svoje zaznamenané udalosti exportovať aj ako **súbor CSV** — na ďalšie spracovanie v Exceli, Numbers alebo iných nástrojoch.

Prístup: Otvor históriu udalostí → menu exportu (ikona šípky, vpravo hore) → „**Exportovať ako CSV**“

□ Tlačidlo exportu je dostupné aj v hárku, ktorý sa otvorí, keď **podržíš** dlaždicu dashboardu (záložka „História“).

Otvorí sa hárok s:

- **Výberom časového obdobia** — Posledný deň / 7 dní / 30 dní / 90 dní / Všetko
- **Potvrdením ochrany súkromia** — explicitný prepínač pred vygenerovaním súboru

CSV obsahuje na riadok: dátum, čas, dlaždicu, skupinu, parameter, hodnotu, jednotku, poznámky, spôsob zadania — vo formáte RFC 4180 (kompatibilné s Excelom).

□ CSV nie je záloha — neobsahuje žiadnu konfiguráciu, parametre ani nastavenia, iba namerané hodnoty. Pre úplnú zálohu naďalej používaj „**Zálohovať teraz**“.

→ **Späť na prehľad**

Reference

📖 Knižnica šablón

Čo je knižnica šablón? Komunitná zbierka hotových 📁 skupín parametrov a 📦 balíčkov dlaždíc – stiahni a hneď začni.

Prečo šablóny?

Namiesto konfigurovania parametrov, skupín alebo dashboardov od nuly môžeš použiť overené konfigurácie od komunity:

Bez šablóny: Vytvor parametre + vyber typy + definuj hodnotenie
+ vytvor skupinu + nastav dlaždice → 20 – 30 minút

So šablónou: Vyhľadaj → Stiahni → Hotovo
→ 2 minúty

Knižnica obsahuje dva druhy šablón:

Typ	Obsah	Výsledok po importe
Skupina parametrov	Parametre + hodnotiace škály	Nová skupina v Nastaveniach
Balíček dlaždíc	Dlaždice dashboardu vrátane parametrov/skupín	Dlaždice priamo na dashboarde

Otvorenie knižnice šablón

⚙️ Nastavenia → 📖 Knižnica šablón

Vyhľadanie šablóny

Zoznam môžeš **filtrovať a zoradiť** podľa:

Kritérium	Popis
Hľadaný výraz	Voľné textové vyhľadávanie (napr. „krvný tlak“, „spánok“)
Kategória	Tematická oblasť (napr. zdravie, výživa, šport)
Len dlaždice	Filtrovací čip: zobrazí iba balíčky dlaždíc
Popularita	Zoradenie podľa aktívnych používateľov
Hodnotenie	Priemerné hodnotenie používateľov

Čip „**Len dlaždice**“ hore v zozname filtrov možno zapnúť a vypnúť. Keď je aktívny, vidíš iba balíčky dlaždíc – hodí sa, keď chceš od komunity prevziať konkrétne rozloženie dashboardu.

Rozdiel medzi stiahnutiami a „aktívnymi používateľmi“ Počet aktívnych používateľov je výpovednejší než počet stiahnutí:

Stiahnutia:	Koľkokrát bola šablóna stiahnutá? → Dá sa manipulovať
Aktívni používatelia:	Koľko ľudí šablónu momentálne používa? → Anonymný počet, nedá sa manipulovať

Stiahnutie šablóny

1. Klepni na šablónu v zozname
2. Pozri si zahrnutý obsah
3. Klepni na „**Stiahnuť**“

Ďalšie kroky závisia od typu šablóny:

Skupina parametrov: V твоjich Nastaveniach sa vytvorí nová  **skupina parametrov**.

 **Dôležitý ďalší krok:** Stiahnutú skupinu je ešte potrebné pridať na dashboard!

4.  Nastavenia →  Dashboardy → vyber dashboard
5. Aktivuj novú skupinu medzi aktívnymi dlaždicami

Baliček dlaždíc: Otvorí sa **dialóg výberu** so zoznamom začiatkových políčok pre všetky zahrnuté dlaždice, parametre a skupiny. Pred spustením importu môžeš jednotlivé položky zrušiť – napríklad vynechať dlaždicu, ale napriek tomu importovať jej parametre.

Klepnutím na „**Importovať**“ prevezmeš vybraný obsah. Dlaždice sa vložia priamo do aktívneho dashboardu.

→ Viac podrobností o dialógu výberu: Import dlaždíc

Zdieľanie vlastných šablón

Svoje vlastné  skupiny parametrov môžeš sprístupniť komunite:

Postup

1.  Nastavenia →  Skupiny parametrov
2. Vyber požadovanú skupinu
3. Klepni na „**Zdieľať**“ (menu s tromi bodkami)
4. Voliteľne zadaj pseudonym (môžeš zdieľať aj anonymne)
5. Šablóna sa po krátkej kontrole zverejní v knižnici

Súkromie pri zdieľaní

- Môžeš zdieľať úplne anonymne alebo pod pseudonymom
- Prenáša sa jedinečný, ale **neosobný** identifikátor (na ochranu pred zneužitím)
- Tento identifikátor **sa nedá späťne priradiť k tvojej osobe**

Hodnotenia

- Na jednu šablónu je možné jedno hodnotenie na používateľa
- Hodnotenia je možné zadať iba vtedy, keď je šablóna aktívne používaná

Úprava stiahnutých šablón

Po stiahnutí môžeš skupinu upravovať ako ktorúkoľvek inú:

- Pridávať alebo odstraňovať parametre
- Meniť poradie
- Pridávať sekcie
- Upravovať hodnotiace škály

→ Úprava skupín parametrov

Stav knižnice šablón

 Knižnica šablón momentálne podporuje skupiny parametrov a balíčky dlaždíc. Rastie spolu s používateľskou základňou – ďalšie typy šablón budú nasledovať v budúcich aktualizáciách.

Často kladené otázky

Môžem šablónu po stiahnutí odstrániť? Áno – jednoducho vymaž stiahnutú skupinu parametrov v Nastaveniach. Tvoje zaznamenané dáta udalostí zostanú zachované.

Čo sa stane, keď tvorca šablóny aktualizuje svoju šablónu? Dostaneš upozornenie na novú verziu a rozhodneš sa, či ju prijmeš. (Funkcia plánovaná)

Môžem hodnotiť šablóny bez toho, aby som ich aktívne používal? Nie – hodnotenia sú možné iba vtedy, keď je šablóna aktívne používaná.

👤 Komunitný hub

Čo je Komunitný hub? Centrum pre všetko, čo presahuje tvoje zariadenie – zdieľanie a sťahovanie šablón, hodnotenie aplikácie a použitie webového rozhrania.

Otvorenie Komunitného hubu

Nastavenia → Komunita

Knižnica šablón

Najrýchlejšia cesta k dobrému nastaveniu: stiahni si šablóny od iných používateľov.

Klepni na „Šablóny“ → otvorí sa knižnica so všetkými dostupnými komunitnými šablónami.

Čo tam nájdeš:

- Hotové sady parametrov pre bežné prípady použitia (denník migrén, sledovanie výživy, tinitus, ...)
- Hodnotenia a počty stiahnutí ako orientácia
- Informácie o verzii

→ Viac podrobností: Knižnica šablón

Ohodnotenie aplikácie

Klepni na „Ohodnotiť aplikáciu“ → prejdeš na stránku na hodnotenie. Aplikácia automaticky vygeneruje krátkodobo platný token, ktorý ti umožní prístup na webovú stránku na hodnotenie – bez účtu a bez prenosu osobných údajov.

Párovací kód: webové rozhranie

Pomocou párovacieho kódu môžeš prepojiť aplikáciu s webovým rozhraním – napríklad na zadávanie údajov z počítača alebo na prístup pre opatrovateľa.

Postup: 1. **Klepni na „Zadať kód“** v Komunitnom hube 2. Zadať kód zobrazený na webovej stránke 3. Spojenie sa vytvorí

Trénovanie rozpoznávania fotiek jedla (voliteľné)

Ak používaš analýzu fotiek jedla a chceš podporiť AI model, môžeš zdieľať anonymizované fotodáta na trénovanie.

Nastavenia → Komunita → AI trénovanie

Tu ovládaš: - Či sa vôbec nejaké dáta zdieľajú - Ktoré konkrétne dáta sa zdieľajú - Zdieľanie môžeš kedykoľvek zrušiť

☐ Toto nastavenie je úplne voliteľné a nemá žiadny vplyv na používanie analýzy fotiek jedla.

Zdroje dát: BLS a Open Food Facts

Aplikácia používa na nutričnú analýzu dva externé zdroje dát – tu je prehľad toho, čo dokážu a kde sú ich hranice.

Prehľad

	BLS	Open Food Facts
Celý názov	Bundeslebensmittelschlüssel (Nemecký spolkový kódex potravín)	Open Food Facts
Typ	Vedecká databáza nutrientov	Komunitná databáza produktov
Zameranie	Surové potraviny a základné ingrediencie	Balené, kúpiteľné produkty
Hĺbka nutrientov	Veľmi vysoká (mikronutrienty)	Závisí od údajov na obale
Skenovanie čiarového kódu	☐	☐
Prístup	Integrované v aplikácii	Vyhľadávanie v reálnom čase

☞ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

Čo je BLS? BLS je vedecká databáza Max Rubnerovho inštitútu (Spolkové výskumné centrum pre výživu a potraviny). Obsahuje nutričné údaje pre základné potraviny, surové ingrediencie a typické jedlá – až po úroveň mikronutrientov.

Silné stránky BLS

- **Veľmi podrobné:** Nielen makronutrienty (tuky, sacharidy, bielkoviny), ale aj:
 - Jednotlivé mastné kyseliny
 - Aminokyseliny
 - Vitamíny (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, ...)
 - Minerály (vápnik, železo, horčík, zinok, ...)
 - Konkrétne sacharidy (glukóza, fruktóza, laktóza, ...)
- **Vedecky overené**

Hranice BLS

- Prevažne základné potraviny a všeobecné jedlá
- Málo značkových produktov alebo balených hotových jedál
- Skenovanie čiarového kódu nie je možné

Kedy použiť BLS?

- Pri vytváraní receptov so základnými ingredienciami (múka, vajcia, mlieko, zelenina, mäso)

- Keď chceš podrobnú analýzu mikronutrientov

📦 Open Food Facts (OFF)

Čo je Open Food Facts? Open Food Facts je bezplatná, komunitná databáza balených potravín. Používatelia po celom svete skenujú produkty a zaznamenávajú nutričné hodnoty z obalu.

Silné stránky OFF

- **Veľmi veľa produktov:** Milióny EAN čiarových kódov
- **Skener čiarových kódov** priamo v aplikácii
- **Medzinárodné:** Produkty z mnohých krajín

Hranice OFF

- **Kvalita sa výrazne líši** – dáta sú len také dobré, ako sú údaje na obale (a osoba, ktorá ich zadala)
- Pravidlá EÚ o označovaní často vyžadujú len približné hodnoty
- Mikronutrienty často chýbajú
- Možné sú zastarané alebo nesprávne záznamy

Kedy použiť OFF?

- Pre balené produkty s EAN čiarovým kódom
- Keď potrebuješ rýchly prehľad makronutrientov
- Pre bežné hotové produkty (jogurt, müsli, mrazená pizza, ...)

Prepojenie na BLS pri OFF produktoch

Pre presnejšiu nutričnú analýzu môžeš **prepojiť** OFF produkt so záznamom BLS:

Príklad: OFF produkt „Alpro ovsený nápoj“

→ záznam BLS „Ovsený nápoj, nesladený“

→ Prepojenie: záznam BLS doplní neúplné OFF dáta

Toto prepojenie je voliteľné, ale výrazne zlepšuje kvalitu analýzy mikronutrientov.

Postup: 1. Pri pridávaní ingrediencie do receptu vyber výsledok OFF 2. Klepni na „**Pridať prepojenie na BLS**“ 3. Vyhľadaj zodpovedajúci záznam BLS 4. Potvrď prepojenie

Dôležitá poznámka k presnosti

☐ Všetky nutričné analýzy sú **odhady**. Skutočné zloženie potravín sa líši podľa pôvodu, prípravy a sezóny. Aplikácia ti pomáha rozpoznať **trendy** – nie merať presné hodnoty.

Zdroje chýb: - Nepresné údaje o množstve pri zadávaní - Neúplné dáta OFF - Chýbajúce alebo nesprávne prepojenia na BLS - Prirodzená variabilita v zložení potravín

Často kladené otázky

Ako často sa dopytuje databáza OFF? Najviac raz za 10 sekúnd – to vyžadujú podmienky používania OFF. Presýpacie hodiny v aplikácii zobrazujú čakaciu dobu.

Sú dáta dostupné offline? BLS je integrovaný v aplikácii a dostupný offline. Vyhľadávanie v OFF a skenovanie čiarových kódov vyžadujú internetové pripojenie.

Môžem zadať vlastné nutričné hodnoty? Áno – ak ani BLS, ani OFF nemá zodpovedajúci záznam, môžeš vytvoriť recept manuálne s vlastnými nutričnými údajmi (napr. odčítanými z obalu).

Gestá a ovládanie

{{video: referenz_gesten}}

Prehľad všetkých dotykových gest, swipe akcií a ovládacích prvkov v aplikácii – v súlade s Apple [Human Interface Guidelines](#).

Základné princípy

Aplikácia sa riadi Apple [Human Interface Guidelines \(HIG\)](#). Každý, kto pozná iOS aplikácie, okamžite spozná väčšinu gest. Táto kapitola vysvetľuje najdôležitejšie gestá – najmä rozdiely špecifické pre túto aplikáciu.

Najdôležitejší princíp: Deštruktívne akcie (vymazanie) sú vždy vľavo, nedeštruktívne akcie (úprava) sú vždy vpravo. Toto je štandard iOS a zabraňuje náhodnému vymazaniu.

Zobrazenia a hárky (sheets)

Aplikácia používa dva typy obrazoviek:

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

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

Bežné zobrazenie (navigačný push): Nová obrazovka sa zasunie sprava. Vľavo hore sa zobrazí šípka späť (←). Toto zobrazenie patrí do navigačnej hierarchie.

Hárok (sheet): Hárok sa otvára zdola. Má malý **úchyt** (krátku lištu v hornej strednej časti) a prekrýva predchádzajúce zobrazenie.

Zatvorenie hárku

Hárok môžeš zatvoriť tromi spôsobmi:

Metóda	Gesto
Potiahnutie nadol	Umiestni prst pri hornej časti hárku, ťahaj nadol
Potiahnutie úchyty	Potiahni malú lištu v hornej strednej časti nadol
Tlačidlo Zrušiť	Klepni na Zrušiť alebo Zavrieť

□ Potiahnutie nadol funguje vždy – aj keď nie je viditeľné žiadne tlačidlo.

Zobrazenie zoznamu

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

Zoznamy zobrazujú záznamy s oddelovacími čiarami. Každý záznam môžeš klepnutím otvoriť alebo upraviť. Záznamy s **ikonou** **≡ na presúvanie** (tri čiary vpravo) môžeš zoradiť dlhým podržaním tejto ikony.

Swipe akcie v zoznamoch nájdeš v sekciách nižšie.

Klepnutie (krátke)

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

Najbežnejšie gesto: krátke klepnutie spustí **hlavnú akciu** prvku.

Kde	Čo sa stane
Dlaždica na dashboarde	Zaznamenanie udalosti (hlavná akcia)
Záznam v zozname	Otvorenie konfigurácie alebo detailu
+ Plus	Pridanie nového prvku
Hotovo / Ďalej / Uložiť	Potvrdenie akcie
Zrušiť / Späť	Zrušenie, bez zmeny

☐ Všetky tlačidlá sú klepatelné na **celú šírku**. Nemusíš mieriť presne na ikonu alebo text.

Dlhé podržanie

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

Dlhé podržanie aktivuje **sekundárnu akciu** – čo presne to znamená, závisí od kontextu:

Kde	Čo sa stane
Dlaždica na dashboarde	Otvorenie a vyhľadávanie v histórii udalostí
Dlaždica „Rozšírené“ v dashboarde nastavení	Otvorí zobrazenie zoznamu rozšírených nastavení
Ikona presúvania ≡ (3 čiary) v zoznamoch	Uvoľnenie prvku na zoradenie

☐ **Poznámka:** Dlhé podržanie na dashboarde a v konfiguráciách zoznamu znamená niečo iné. Ide o obmedzenie na systémovej úrovni – iOS ponúka len obmedzený počet gest.

☐ Uvoľnenie na zoradenie potvrdzuje vizuálny a haptický signál (krátka vibrácia).

Dashboard: Dlhé podržanie → história udalostí
(Hlavná akcia: krátke klepnutie → zaznamenať udalosť)

Dashboard nastavení: Dlhé podržanie „Rozšírené“ → otvorí zobrazenie zoznamu
(Klepnutie na záznam → otvorí hárok s nastaveniami)

Zoznam nastavení: Dlhé podržanie ≡ → spustí zoraďovanie
(Klepnutie na záznam → otvorí konfiguráciu)

Potiahnutie: akcie v zozname (vľavo a vpravo)

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

V zoznamoch existujú dva smery potiahnutia s jasne oddelenými úlohami:

Smer	Farba	Význam	Príklady
Sprava doľava ←	☐ Červená	Deštruktívne – nezvratné	Vymazanie, odstránenie
Zľava doprava →	☐ Modrá	Nedeštruktívne – bezpečné	Úprava, premenovanie

Tento vzor je štandard iOS podľa [HIG – Swipe Actions](#). Farebnú sémantiku používateľa iOS okamžite pochopia: červená = pozor, modrá = bezpečné.

Vymazanie s potvrdením (potiahnutie doľava)

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

Keď potiahneš sprava doľava a klepneš na „**Vymazať**“, zobrazí sa potvrdzujúci dialóg – pre všetky prvky, ktoré budú natrvalo odstránené:

Potiahni sprava doľava

→ Klepni na červené tlačidlo „Vymazať“

→ Zobrazí sa potvrdzujúci dialóg

→ Znova klepni na „Vymazať“ (alebo „Zrušiť“)

Tento dvojkrokový proces zabraňuje náhodnému vymazaniu. Vzor sa riadi Apple [HIG – Destructive Actions](#).

☐ Po potvrdení je akcia **nezvratná** – pred klepnutím vždy chvíľu premýšľaj!

Úprava potiahnutím doprava

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

Keď potiahneš zľava doprava, zobrazí sa modré tlačidlo „**Upraviť**“. Toto je najrýchlejší spôsob, ako otvoriť záznam priamo zo zoznamu – bez toho, aby si naň musel klepnúť.

☐ Potiahnutie doprava nie je dostupné v celej aplikácii – iba tam, kde má zmysel rýchla akcia úpravy (napr. parametre, skupiny, reporty).

Prepínanie medzi dashboardmi

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

Na **samotnom dashboarde** (nie v zozname) znamená potiahnutie niečo iné:

Gesto	Kde	Čo sa stane
Zľava doprava →	Hlavné zobrazenie dashboardu	Predchádzajúci dashboard
Sprava doľava ←	Hlavné zobrazenie dashboardu	Nasledujúci dashboard

Potiahnutie na dashboarde je oddelené od potiahnutia v zozname. Potiahnutie v rámci dlaždice alebo záznamu zoznamu spustí akciu zoznamu – potiahnutie na voľnom pozadí dashboardu prepne dashboard.

Kontextové menu (dlhé podržanie záznamu v zozname)

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

Dlhé podržanie **záznamu v zozname** otvorí kontextové menu so všetkými dostupnými akciami na jeden pohľad. Kontextové menu odzrkadľuje swipe akcie:

Obsah kontextového menu (príklad: parameter):

- ☞ Upraviť (= potiahnutie doprava)
- ☐ Export (iba v kontextovom menu)
- ☐ Pripomienka (iba v kontextovom menu)

-
- ☐ Vymazať (= potiahnutie doľava, zvýraznené červenou)

☐ Kontextové menu sa hodí, keď chceš vidieť všetky akcie bez toho, aby si vedel, či pre ne existuje swipe gesto – všetko na jeden pohľad, bez hádania.

Podľa [HIG – Context Menus](#) sú deštruktívne akcie v kontextových menu vždy červené a umiestnené na konci zoznamu.

Prvky panela nástrojov a navigácia

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

Prvok	Symbol	Význam
Navigovať späť	← (vľavo hore)	Návrat na predchádzajúcu stránku
Import/Export	↑ ↓ (vpravo hore)	Import / Export
Plus	+	Pridanie nového prvku
Tri bodky / Viac	...	Podmenu s ďalšími akciami
Posuvník	Tenká lišta (vpravo)	Stránka má ďalší obsah
Ikona presúvania	≡ (3 čiary vpravo)	Prvok sa dá zoradiť

Dashboard: dve gestá na jednej dlaždici

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

Dashboard má pre tú istú dlaždicu **dve rôzne akcie**:

Krátke klepnutie → Zaznamenanie udalosti (hlavná akcia)

Dlhé podržanie → Otvorenie histórie udalostí + vyhľadávanie (sekundárna akcia)

Toto je najdôležitejšie gesto špecifické pre túto aplikáciu. Umožňuje ti dvomi jednoduchými gestami zadávať nové dáta aj vyhľadávať predchádzajúce záznamy – bez prepínania zobrazení.

Rýchla referencia: najdôležitejšie akcie

Zaznamenať udalosť:	Otvor dashboard → krátke klepnutie na dlaždicu
Otvoriť históriu udalostí:	Dashboard → dlhé podržanie dlaždice
Opraviť udalosť:	Dlhé podržanie dlaždice → vyber záznam → Upraviť
Vymazať záznam:	V zozname potiahni sprava doľava → Vymazať → Potvrdiť
Upraviť záznam:	V zozname potiahni zľava doprava → Upraviť
Kontextové menu záznamu:	Dlhé podržanie záznamu v zozname → vyber akciu
Prepnúť dashboard:	Potiahnutie na pozadí dashboardu (vľavo/vpravo)
Zatvoriť hárok:	Potiahni hárok nadol, alebo klepni na Zrušiť/Zavrieť

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)