

HELSEVAGTEN

VELKOMMEN TIL HELSEVAGTEN

For at få det bedste udbytte af Helsevagten, bør du læse denne korte vejledning, før du begynder at bruge programmet.

Når du starter programmet, skal du oprette din profil. Du bliver spurgt om dit navn, højde, alder, vægt, ønsket vægt, m.m. Når du spørges om dit aktivitetsniveau, bør du vælge niveau 0 med mindre du har et fysisk krævende arbejde og/eller dyrker motion 3-4 gange eller mere pr. uge. Du kan ændre aktivitetsniveauet senere, hvis du ønsker det.

Overordnede funktioner

MAD

Her indtaster du alt det, du spiser og drikker i løbet af en dag. Det er nok at skrive nogle få bogstaver i madvarens navn. Herefter kommer der en liste op, hvorfra du kan vælge madvaren. Næringsindholdet i de valgte madvarer ses i søjlediagrammet i nederste halvdel af skærbilledet.

MOTION

Her indtaster du alle de fysiske aktiviteter, du udfører i løbet af en dag. Husk at indtaste alle former for motion, også gåtur til bussen, rengøring, osv. Hvis du vælger aktivitetsniveau 0 i oprettelsen af din profil, skal du indtaste **alle** fysiske aktiviteter. Hvis du vælger aktivitetsniveau 1 eller højere, skal du kun indtaste de aktiviteter, som du ikke udfører jævnligt.

INFO

Indeholder 5 funktioner. Du kan:

- få information om næringsindholdet i alle madvarer i databasen.
- sammenligne forskellige madvarer med hinanden.
- indlægge dine egne madvarer i Helsevagtens fødevardatabase.
- indlægge dine egne retter i Helsevagtens fødevardatabase.
- se lister med madvarer som er rige eller fattige på f.eks. fedt eller kulhydrat, se glykæmisk indeks for mange madvarer og læse om tilsætningsstoffer og deres E-numre.

HELSEVAGTEN

SPISEFORSLAG

Her kan Helsevagten sammensætte spiseforslag til dig baseret på, hvilke næringsstoffer du mangler at spise. Forslagene tager hensyn til, hvad du har spist og motioneret tidligere på dagen. Forslagene hjælper dig, så du ikke indtager for mange kalorier eller for få vitaminer og mineraler. Du kan vælge mellem forskellige typer af spiseforslag: tilberedte, ikke-tilberedte og vegetariske. Du kan få lige så mange forslag, som du ønsker - hent nye forslag indtil du finder noget, som du kan lide.

KALENDER

Her kan du gå til andre dage end den pågældende, hvorved du kan se eller ændre tidligere indtastninger for mad og motion. Du kan også indstille alarmer som f.eks. påminder dig om at spise et mellemmåltid eller foretage fysisk aktivitet.

MIG

Her ser du dine personoplysninger, som du indtaster ved oprettelse af din profil. Du kan altid ændre dine oplysninger, f.eks. vægt og kropsmål, og husk at bekræfte dine ændringer ved at trykke på Enter. Du kan også ændre den planlagte vægtudvikling, f.eks. hvis du vil ændre et planlagt vægttab på 2 kg over 8 uger til 2 kg over 4 uger.

VÆGT

Her kan du udregne, hvor meget du kommer til at veje ved indtagelse af et bestemt antal kalorier. Du kan også foretage udregninger for dine venner.

OVERSIGT

Her kan du i grafisk form se udviklingen i din vægt, indtagelse af mad, motion, m.m. Du kan se sammenhænge mellem kalorier og vægt og meget mere. Prøv selv de forskellige muligheder.



Du kan finde mere information i Helsevagtens Håndbog. Du kan også besøge vores hjemmeside, hvor du kan få hjælp, hvis du har spørgsmål om brugen af programmet. Du kan diskutere og få hjælp og støtte fra andre "Helsevogtere" i Helsevagten Forum på hjemmesiden.

www.helsevagten.dk