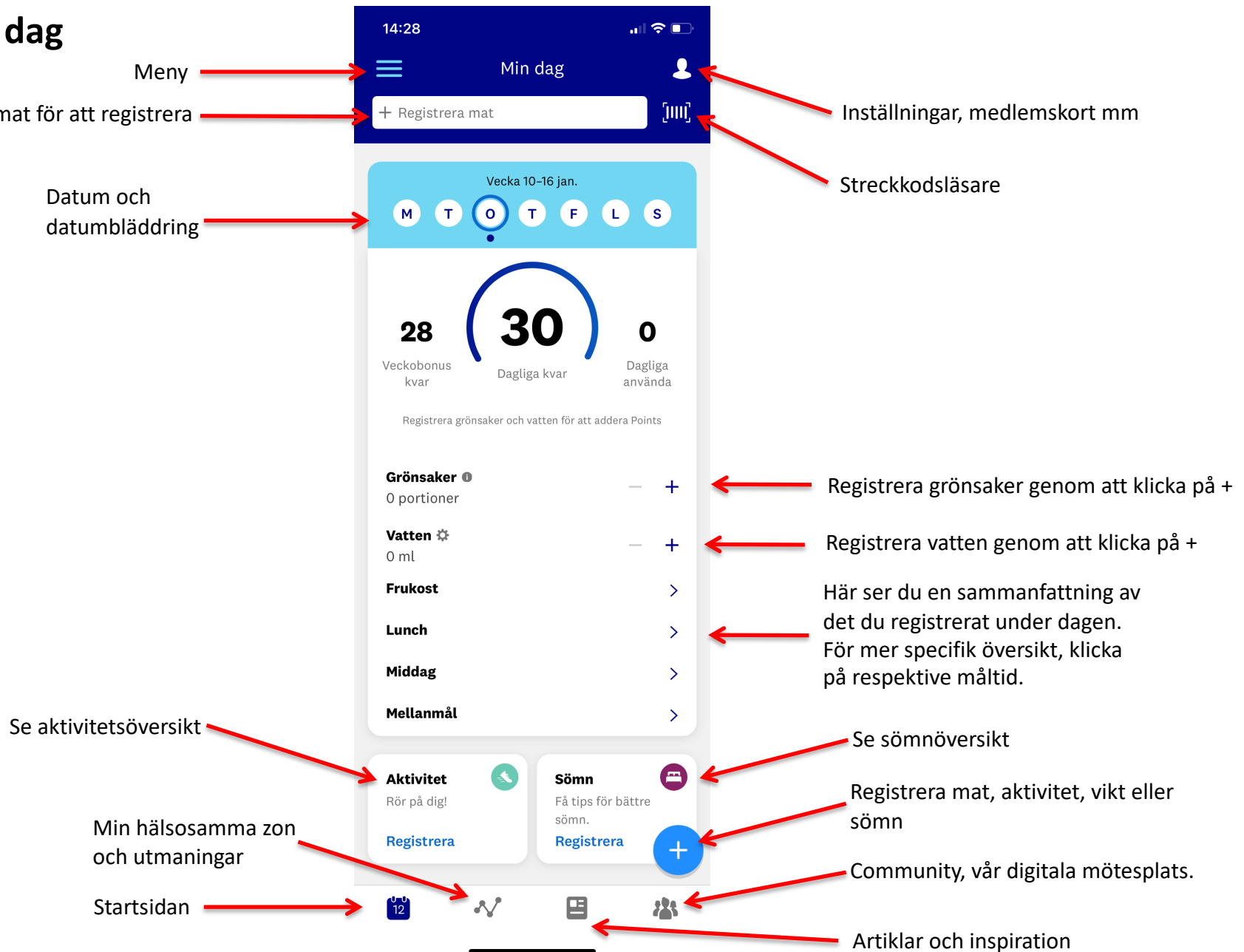


WW Appen version 10.3

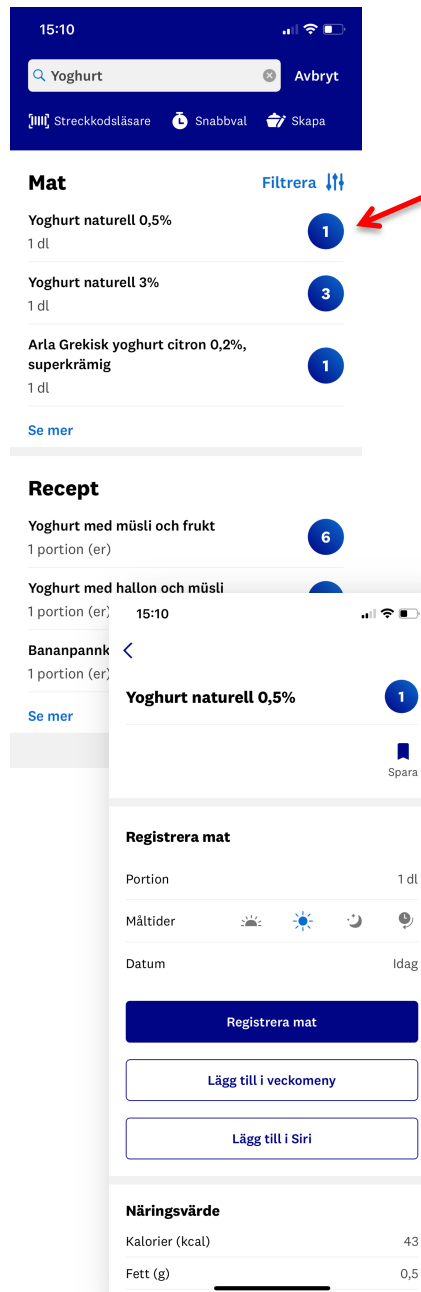
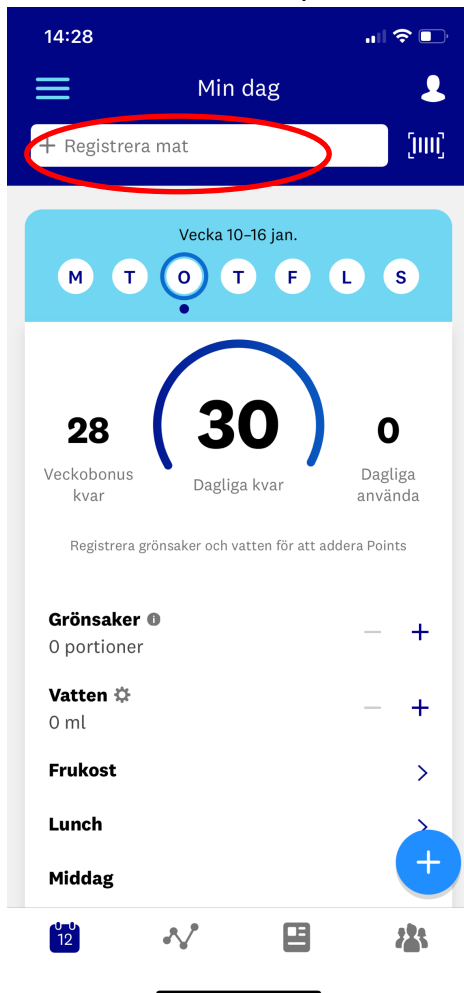
Manual

Min dag



Sök och registrera mat

Sök i rutan efter livsmedel, varumärken eller recept.

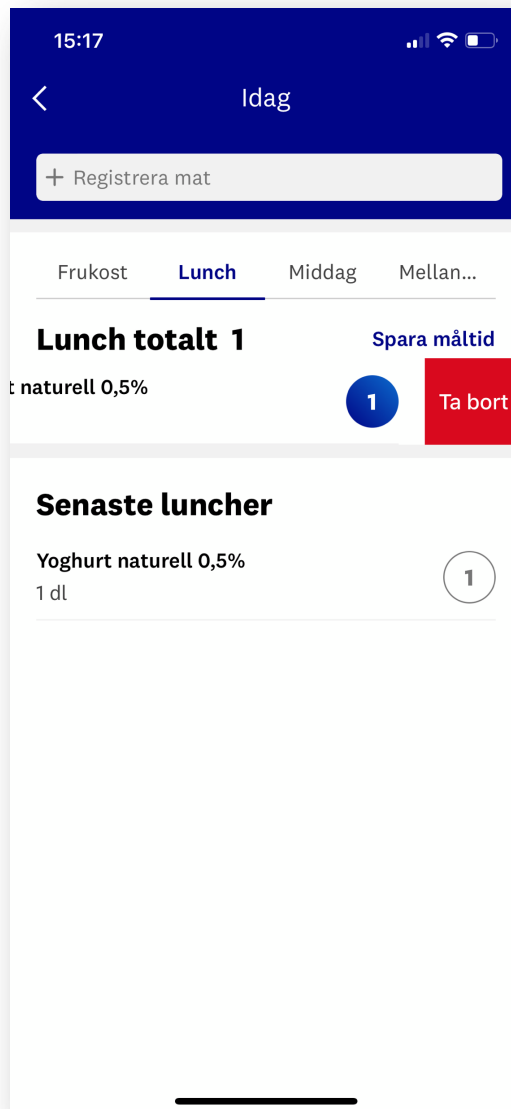


I resultatlistan letar du fram önskad produkt eller recept.

Efter att du klickat på önskat livsmedel får du välja portionsstorlek, måltid och datum. Klicka på dem för att justera. Tryck sedan på *Registrera mat*. Ditt livsmedel hamnar då i *Min dag*.

Ta bort livsmedel du registrerat

Ta bort livsmedel från *Min dag* genom att svepa åt vänster, tryck sedan *Ta bort*. Alt håll in på livsmedlet och välj Radera. Det går också att klicka på livsmedlet och på nästa sida välja *Radera här*.



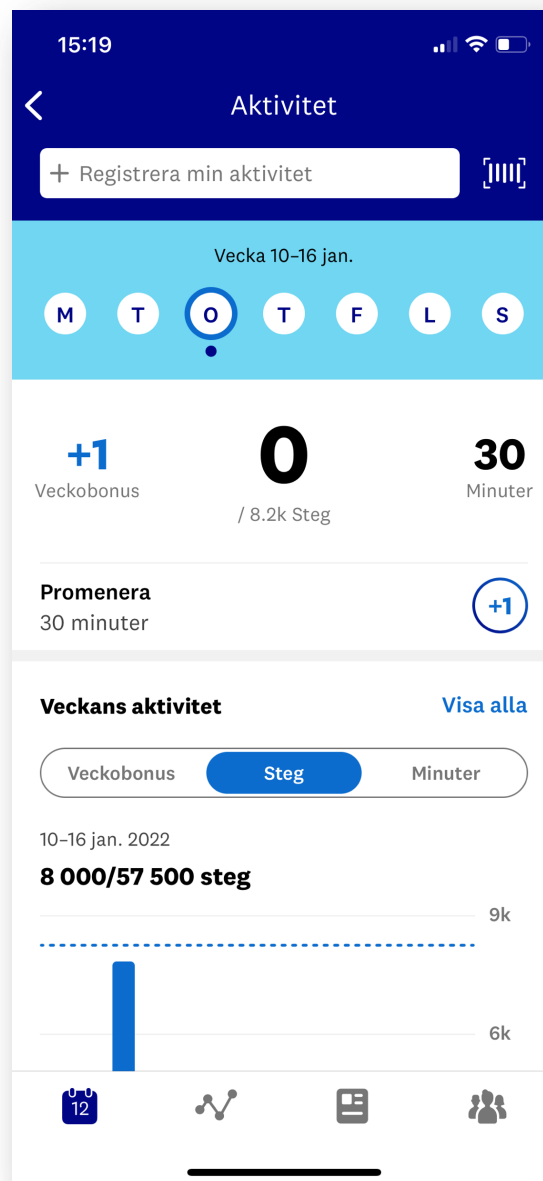
Aktivitetslogg

I din *aktivitetslogg* får du en överblick över din aktivitet. Du ser dina aktiviteter, hur länge du varit aktiv och antal steg. Du ser också hur många Points som lagts till din veckobonus för aktivitet.

Du ser också ditt mål i steg eller minuter per dag och per vecka. Ditt mål kan du ändra i inställningar.

Sök i sökfältet högst upp för att registrera en aktivitet.

Har du en aktivtetsklocka/enhet kan din aktivitet automatiskt synkas till appen. Du kopplar ihop din enhet med appen under inställningar.



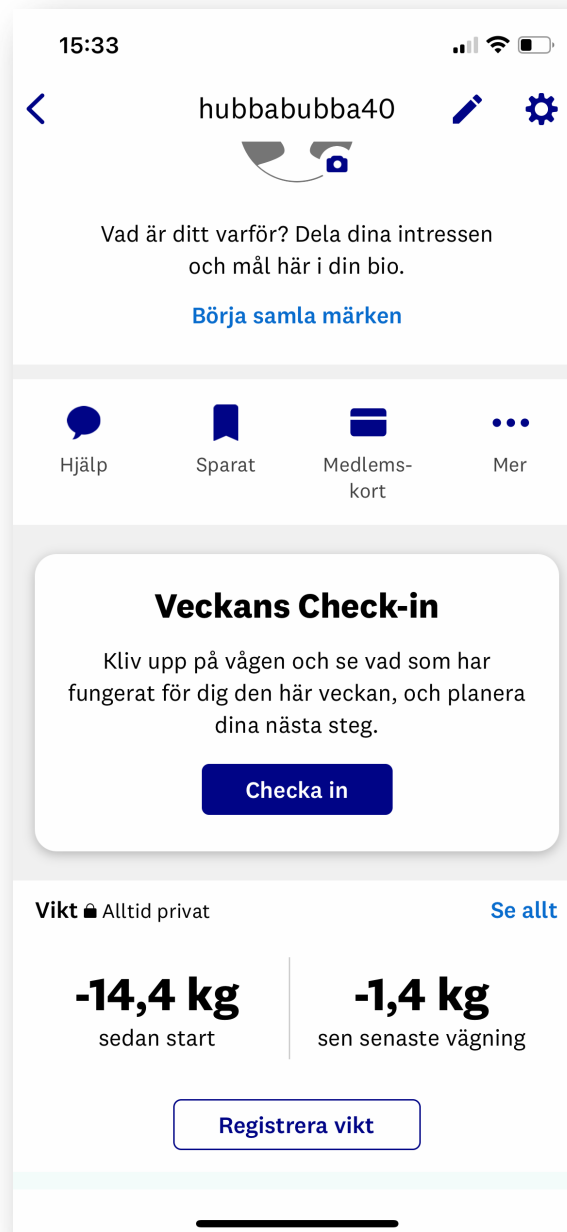
Profil

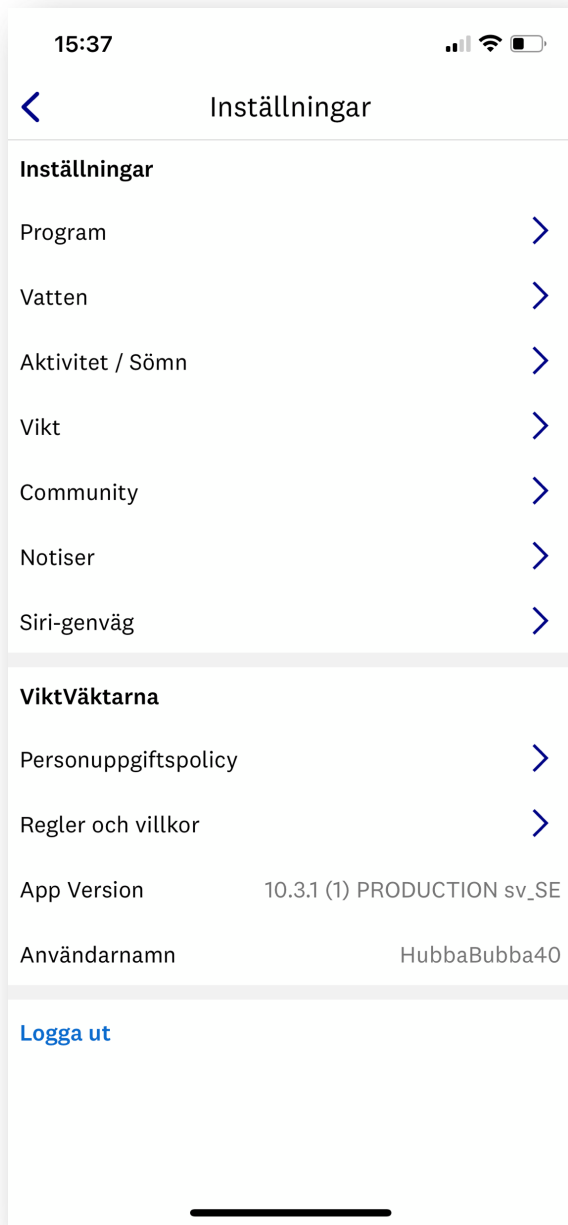
I din profil hittar du allt som rör dig och din profil.

Längst ner hittar du din viktkurva. Här kan du **registrera vikt** och se vikter du registrerat tidigare. Du hittar också **Veckans-check in** – där du registrerar vikt och samtidigt reflekterar över veckan som gått och sätter mål för kommande vecka.

Du hittar svar på många vanliga frågor under **Hjälp**.

Högst upp till höger ser du dina **inställningar**.





Inställningar

- ← Ändra NollPointsmat, ändra till jämvikt, amning mm
- ← Ändra portionsstorlek för vatten
- ← Justera ditt aktivitetsmål, eller anslut en aktivitetsmätare
- ← Ändra startvikt, målvikt eller vägningsdag
- ← Välj om din Communityprofil ska vara privat eller publik
- ← Ändra inställningar för notiser och påminnelser