

VoxCal

Ръководство за VoxCal

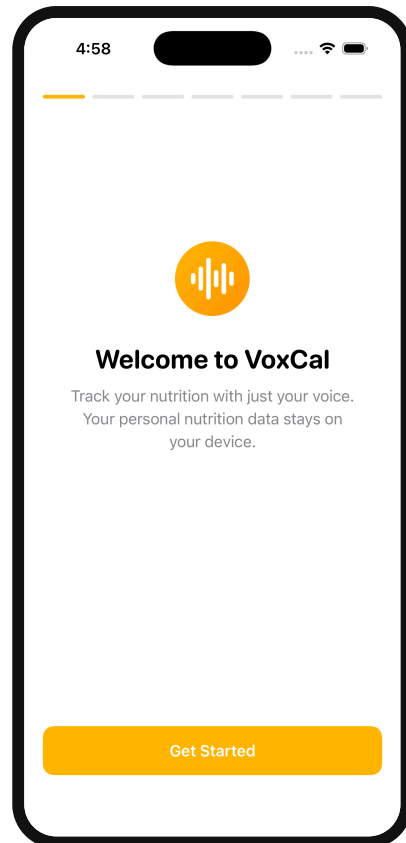
Първи стъпки

Добре дошли във VoxCal

Когато отворите VoxCal за първи път, кратка водена настройка ви запознава с това какво прави приложението и ви помага да зададете дневните си цели.

- **Проследяване с глас на първо място.** VoxCal е изграден около записването на храненията чрез говорене — без формуляри за попълване.
- **Данните ви остават поверителни.** Всичко се обработва и съхранява на вашия iPhone. Няма акаунт за създаване и нищо не се качва на сървър.
- **Задайте целите си.** По време на настройката избирате дневните си цели за калории, протеини, въглехидрати, мазнини и вода. Можете да ги промените по всяко време в **Настройки**.

Докоснете **Започни**, за да преминете през стъпките. Когато приключите, попагате на **Таблото**.



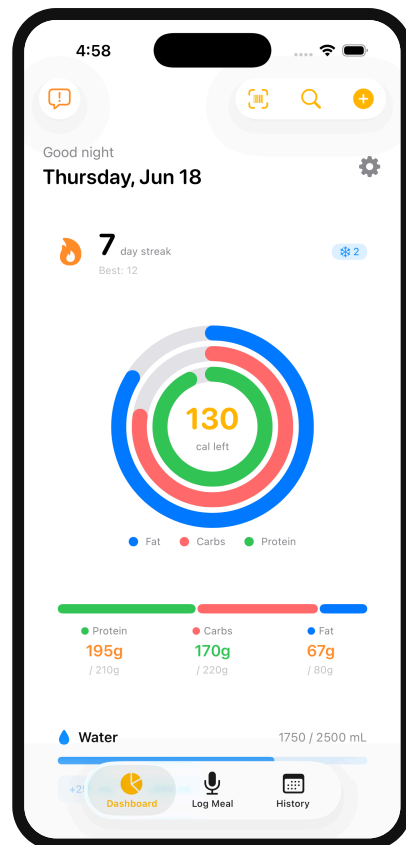
Съвет: Можете да пуснете отново това въведение по всяко време от **Настройки** → **Помощно ръководство**.

Табло

Денят ви с един поглед

Таблото е вашият начален екран. Показва днешния напредък и ви дава достъп до записването с едно докосване.

- **Серия.** Пламъкът показва колко дни поред сте записвали, най-добрата ви серия досега и всички оставащи замразявания на серия, които защитават пропуснат ден.
- **Калориен пръстен.** Големият пръстен показва оставащите калории до целта ви. Цветните дъги разбиват мазнини, въглехидрати и протеини.
- **Макроси.** Под пръстена лентите за напредък показват приетите протеини, въглехидрати и мазнини спрямо дневните ви цели.
- **Вога.** Проследявайте хидратацията с лента за напредък и бутони за бързо добавяне.



В горната част ще намерите бързи действия: **сканиране на баркод**, **търсене на храни**, **ръчно добавяне на хранене** (бутонът +) и **Настройки** (зъбното колело).

Лентата с раздели в долната част превключва между **Табло**, **Запиши хранене** (глас) и **История**.

Записване с глас

Запишете хранене само като говорите

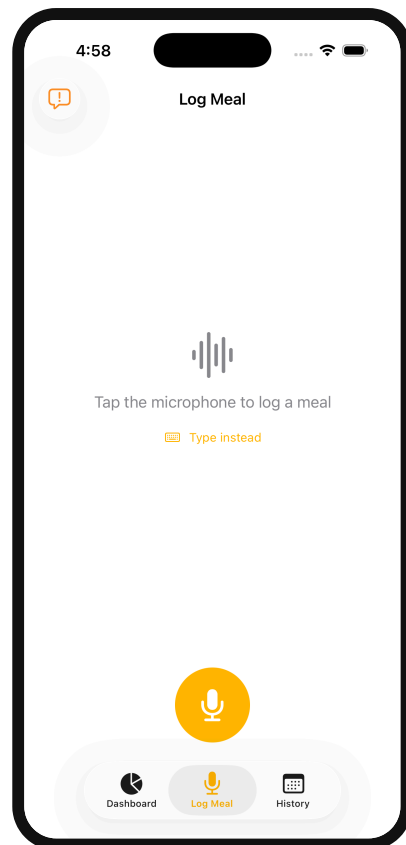
Записването с глас е най-бързият начин да проследите хранене. Отворете раздела **Запиши хранене** и докоснете микрофона.

1. **Докоснете микрофона** и говорете естествено — например *„три бъркани яйца, две филийки пълнозърнест тост и едно черно кафе.“*
2. **Изкуственият интелект на устройството анализира** речта ви, като я разделя на отделни храни с количества.
3. **Прегледайте и потвърдете.** VoxCal показва всяка разпозната храна с приблизителните ѝ калории и макроси. Коригирайте всичко, което не е точно, след което запишете.

Всичко — разпознаването на реч и анализът с изкуствен интелект — се случва на вашето устройство. Нищо не се изпраща на сървър.

- **Прегледайте да пишете?** Докоснете **Въведи ръчно**, за да въведете хранене на ръка.
- **Приблизителни стойности.** Хранителните стойности за гласовите записи са приблизителни оценки на изкуствения интелект, съпоставени с база данни за храни; уточнение на екрана за преглед ви напомня да коригирате порциите за точност.

Съвет: Можете да записвате вода и добавки и с глас — просто кажете *„чаша вода“* или *„една капсула витамин D.“*



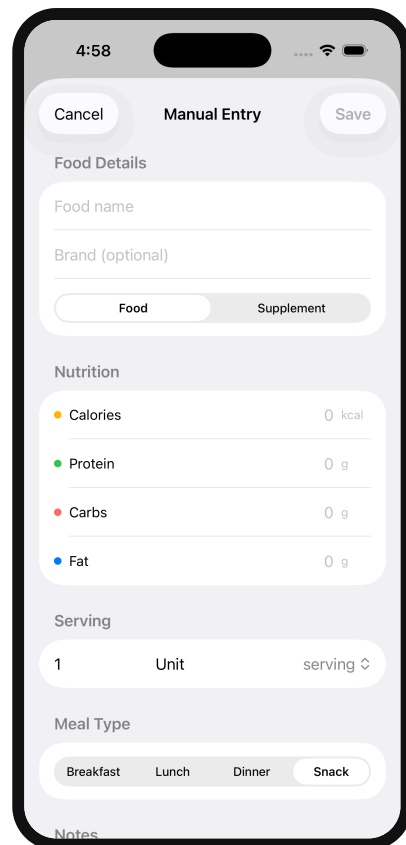
Ръчно записване

Въведете хранене на ръка

Когато предпочитате да пишете, ръчното записване ви дава пълен контрол над всяка стойност. Отворете го от бутона + на Таблото или като докоснете **Въведи ръчно** на екрана за записване на хранене.

- **Наименувайте** храната или добавката.
- **Количество и мерна единица** — напр. 200 г, 1 чаша, 2 филийки.
- **Калории и макроси** — калории, протеини, въглехидрати и мазнини.
- **Тип хранене** — закуска, обяд, вечеря или междинно хранене.
- **Превключвател за добавка** — отбележете записа като добавка, за да се проследява отделно от храната.

Ръчните записи се запазват незабавно и се появяват на Таблото ви и в Историята заедно с гласовите записи.



Съвет: Редактирането на съществуващ запис използва същия този екран — докоснете който и да е записан елемент в Историята или на Таблото, за да го коригирате.

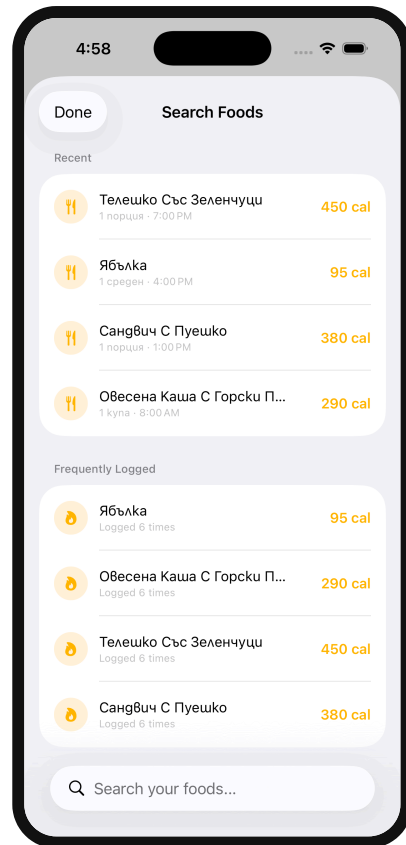
Търсене на храни

Намерете храни бързо

Търсенето на храни ви позволява да намирате храни и да ги записвате с няколко докосвания. Отворете го от иконата за търсене на Таблото.

- **Търсете в базата данни.** Въведете име на храна, за да търсите в вградена база данни с над 7800 храни от USDA плюс маркови продукти — всичко офлайн.
- **Скорошни.** Храните, които сте записвали наскоро, се появяват най-отгоре, за да можете да ги запишете отново незабавно.
- **Често записвани.** Най-често записваните ви храни са групирани заедно, с информация колко пъти сте записвали всяка от тях.

Докоснете който и да е резултат, за да го добавите към днешния запис. Можете да коригирате порцията преди запазване.



Съвет: „Скорошни“ и „Често записвани“ се изграждат от вашата собствена история, така че колкото повече записвате, толкова по-бързи стават повтарящите се храненияя.

Сканиране на баркод

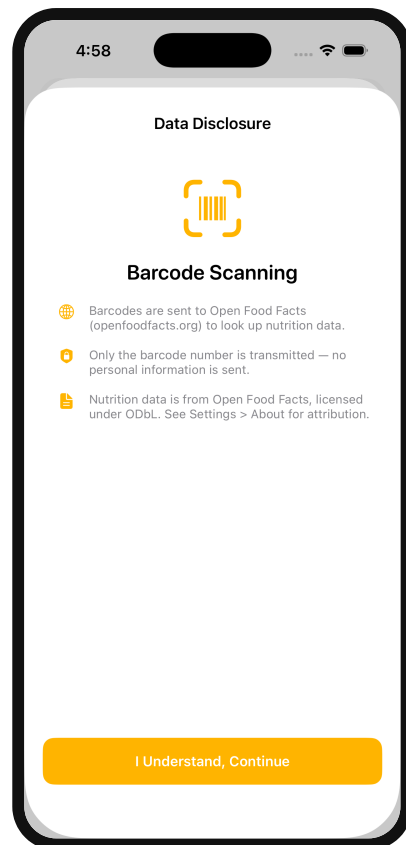
Сканирайте пакетирани храни

За пакетирани продукти сканирането на баркод намира хранителната информация автоматично. Отворете го от иконата за баркод на Таблото.

Първия път, когато сканирате, VoxCal показва кратко **разкриване на данни**:

- Баркодовете се изпращат до **Open Food Facts** (openfoodfacts.org) за търсене на хранителни данни.
- Предава се **само номерът на баркода** — не се изпраща никаква лична информация.
- Хранителните данни се предоставят от Open Food Facts под лиценза ODbL. Признанието е в **Настройку** → **Относно**.

След като докоснете **Разбирам, продължи**, насочете камерата си към баркод на продукт. Когато бъде намерено съвпадение, продуктът и неговата хранителна информация се добавят към записа ви.



Бележка: Търсенето по баркод е единствената функция, която използва интернет — и само номерът на баркода напуска устройството ви. Записването с глас и базата данни за храни от USDA остават напълно офлайн.

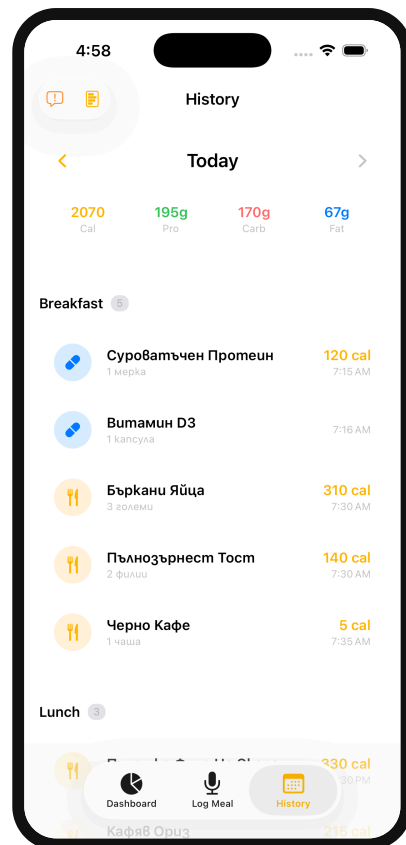
История

Прегледайте всеки ден

Разделът **История** ви позволява да преглеждате всичко, което сте записали, ден по ден.

- **Навигирайте между дни.** Използвайте стрелките или заглавието с датата, за да се движите между дните. Текущият ден е означен като **Днес**.
- **Дневни суми.** Горният ред обобщава калориите, протеините, въглехидратите и мазнините за избрания ден.
- **Групирани по хранене.** Записите са организирани пог Закуска, Обяд, Междинно хранене и Вечеря, като всеки показва количеството, часа на записване и калориите.

Докоснете който и да е запис, за да го редактирате, или отворете **Справка** за по-задълбочени тенденции в рамките на седмица.



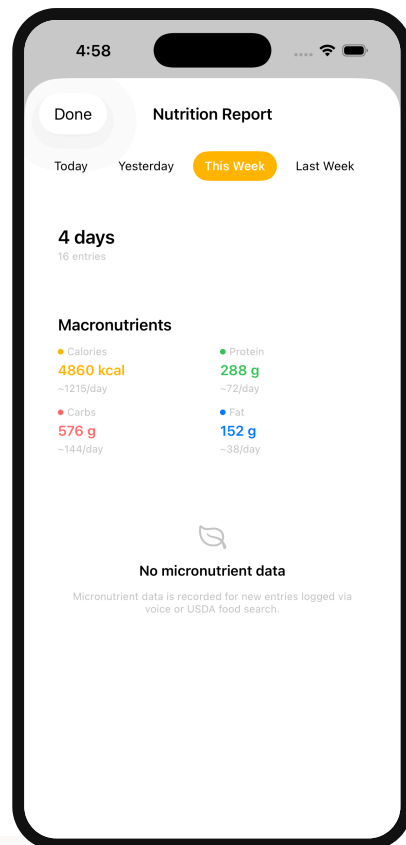
Съвет: Историята е и мястото, където потвърждавате всички елементи, които вашият Apple Watch е записал, докато iPhone-ът ви е бил недостъпен.

Справки

Вижте тенденциите си

Справките превръщат записите ви в тенденции във времето. Отворете една от раздела История.

- **Изберете период.** Превключвайте между **Днес**, **Вчера**, **Тази седмица** и **Миналата седмица**.
- **Макронутриенти.** Вижте общите калории, протеини, въглехидрати и мазнини за периода, плюс средна стойност на ден.
- **Брой записи.** Заглавието показва колко дни и записи са включени.
- **Микронутриенти.** Новите записи, направени с глас или чрез търсене на храни в USDA, регистрират и микронутриенти, които се появяват тук с натрупването на данни.



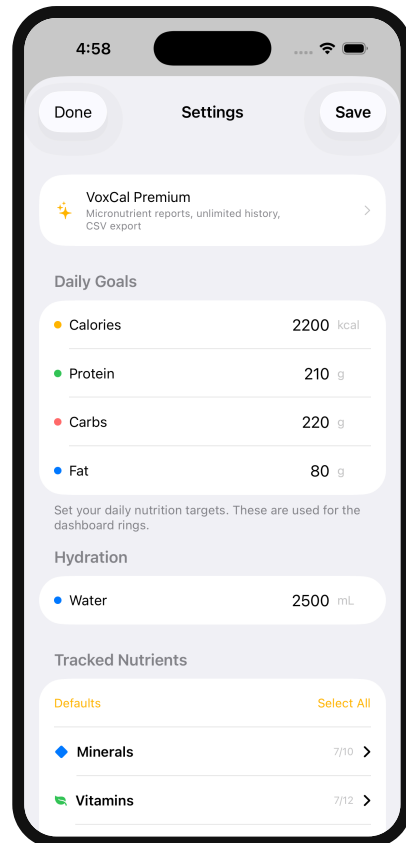
Съвет: Седмичните справки са най-добрият начин да забележите модели — например дали протеините ви постоянно се доближават до целта ви.

Настройки

Направете VoxCal свой

Настройките са мястото, където пригаждате VoxCal към себе си. Отворете ги от иконата на зъбно колело на Таблото.

- **Дневни цели.** Коригирайте целите си за калории, протеини, въглехидрати, мазнини и вода.
- **Език.** Превключвайте интерфейса и разпознаването на глас между английски и български.
- **Гласови потвърждения.** По избор накарайте VoxCal да прочита на глас какво е записал.
- **Пазари за храни.** Изтеглете регионални пакети с маркови храни за по-точни местни съвпадения.
- **Apple Health.** Синхронизирайте храненето и водата си с Apple Health.
- **Помощно ръководство.** Пуснете отново обиколката в приложението по всяко време.
- **Обратна връзка.** Докладвайте проблем или предложете функция.
- **Поверителност и Относно.** Прочетете политиката за поверителност и признанието за източника на данни или изтрийте всичките си данни.



Съвет: Промяната на целите ви актуализира пръстените на Таблото незабавно.

Premium

Отключете Всичко

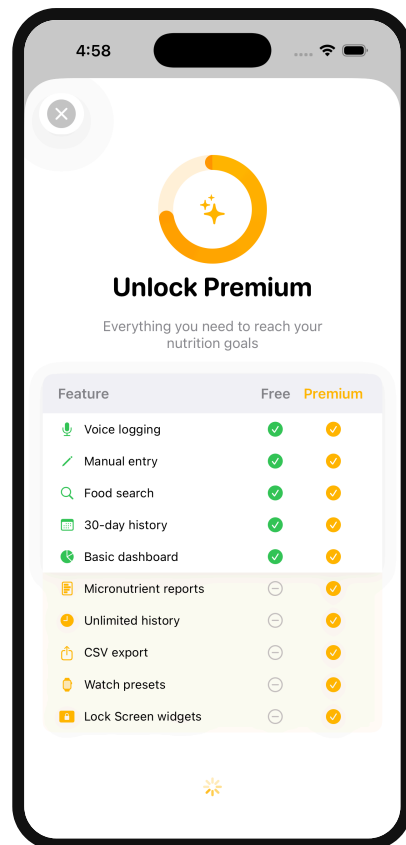
VoxCal е напълно използваем безплатно. Premium отключва по-задълбочените функции за хората, които проследяват сериозно.

Винаги безплатно:

- Записване с глас
- Ръчно въвеждане
- Търсене на храни
- 30-дневна история
- Таблото

Premium добавя:

- Справки за микронутриенти
- Неограничена история
- Експортиране в CSV
- Бързи шаблони за записване на Apple Watch
- Джаджи за заключен екран и начален екран



Можете да прегледате пълното сравнение на екрана **Отключи Premium** и да се абонирате месечно или годишно. Покупката ви се възстановява на всичките ви устройства, влезли в същия Apple Account.

Бележка: Premium никога не променя модела на поверителност — всичко все така остава на вашето устройство.