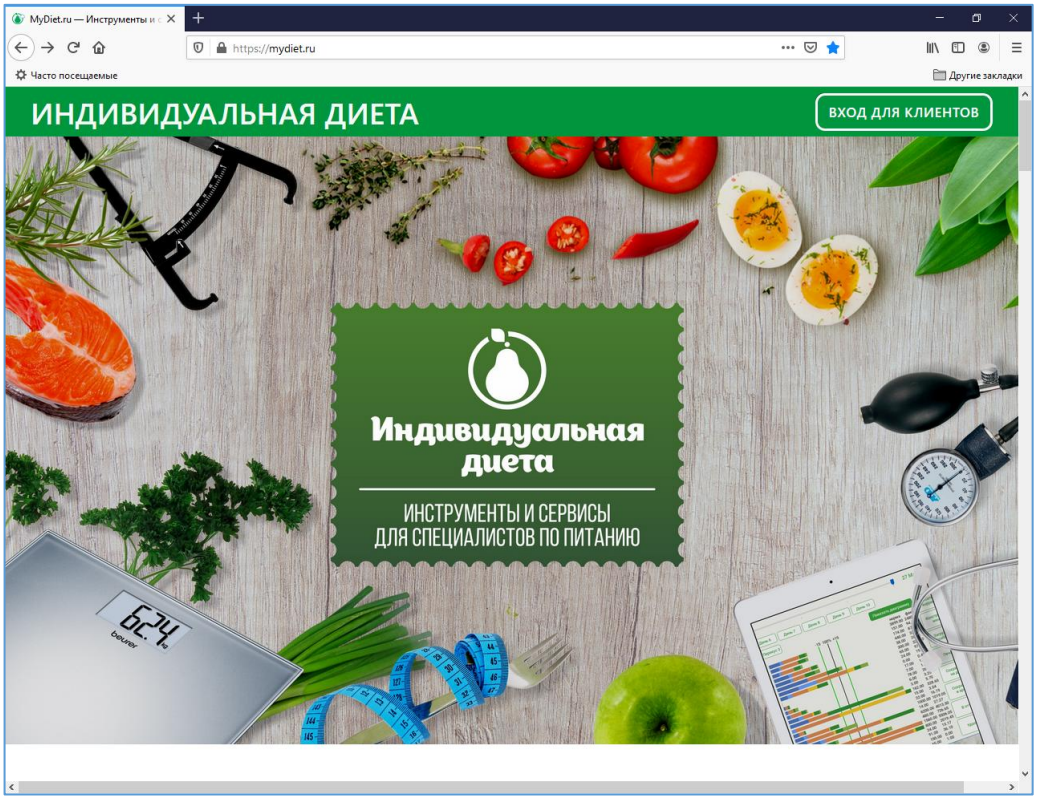
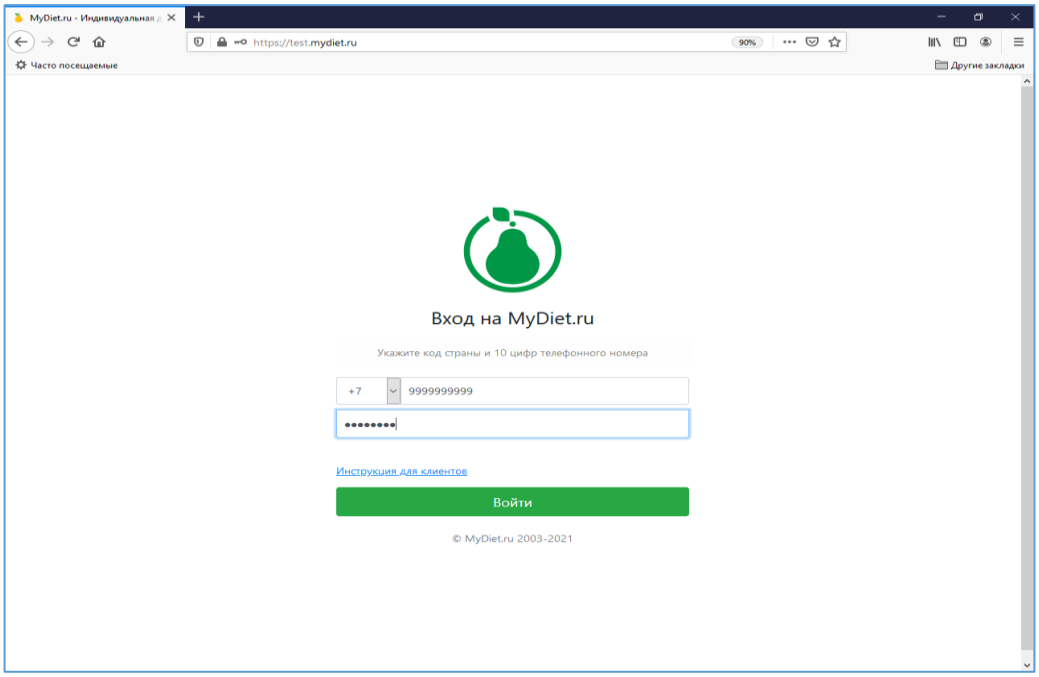
ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С ПИЩЕВЫМ ДНЕВНИКОМ

Регистрация на сайте mydiet.ru

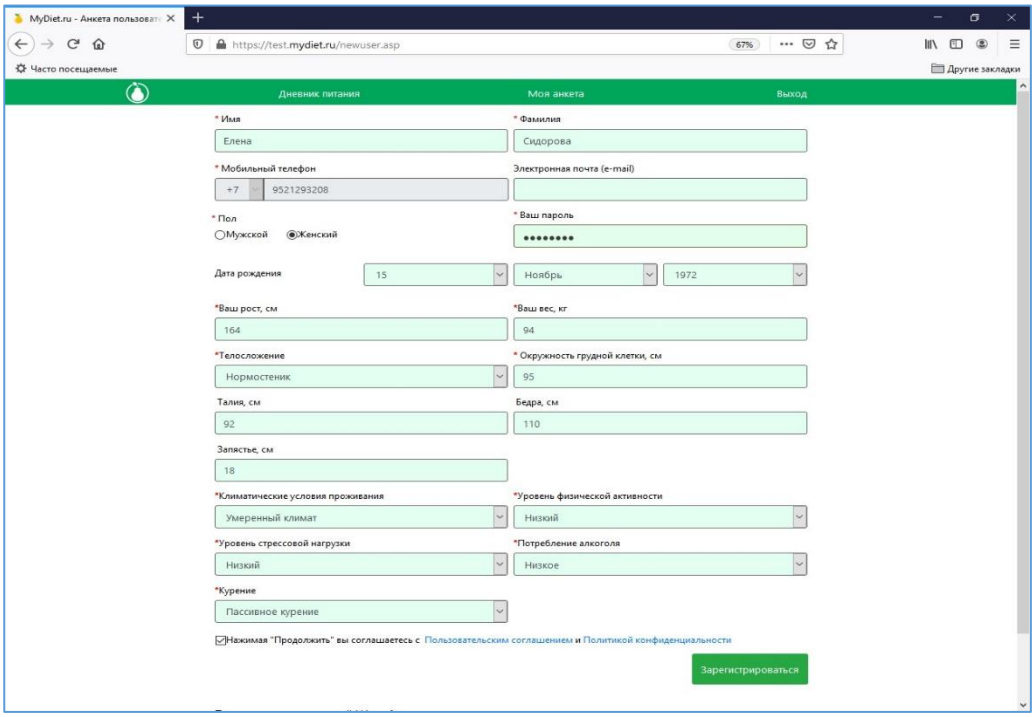
1. На указанный вами номер телефона диетолог пришлёт SMS-сообщение с паролем, который вам нужно будет ввести на сайте **mydiet.ru**.
2. Откройте страницу **mydiet.ru** в интернет-браузере.
3. Нажмите кнопку **Вход для клиентов** в верхней части экрана.



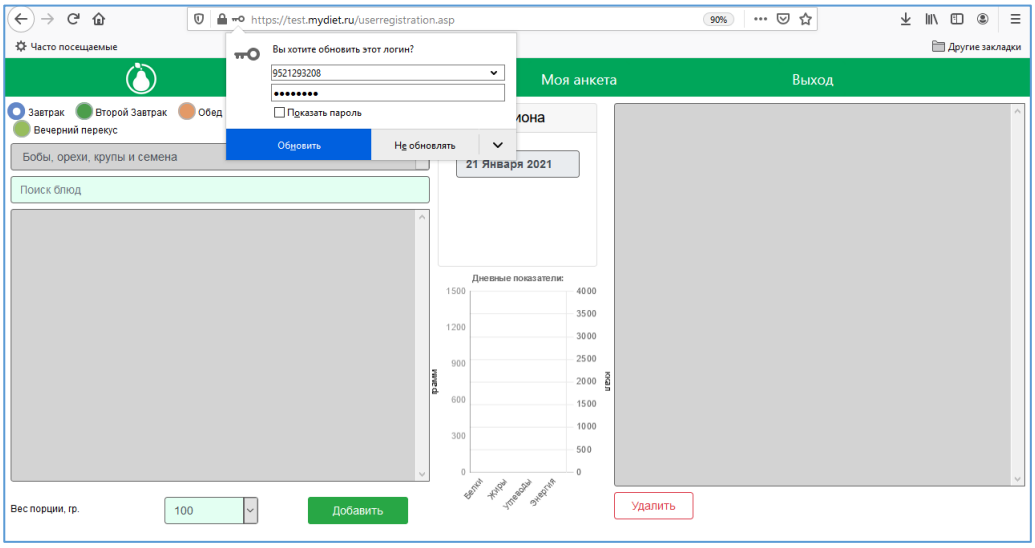
4. После этого, вы будете перемещены на экран входа (регистрации).



5. Заполните поля **Телефон** (телефонный номер, на который пришло SMS-сообщение о регистрации) и **Пароль** (пароль из SMS-сообщения).
6. Нажмите кнопку **Войти.**
7. Откроется страница Личного кабинета **Дневник питания**.
8. Перейдите в раздел **Моя анкета**, нажав соответствующую кнопку в верхней части экрана.

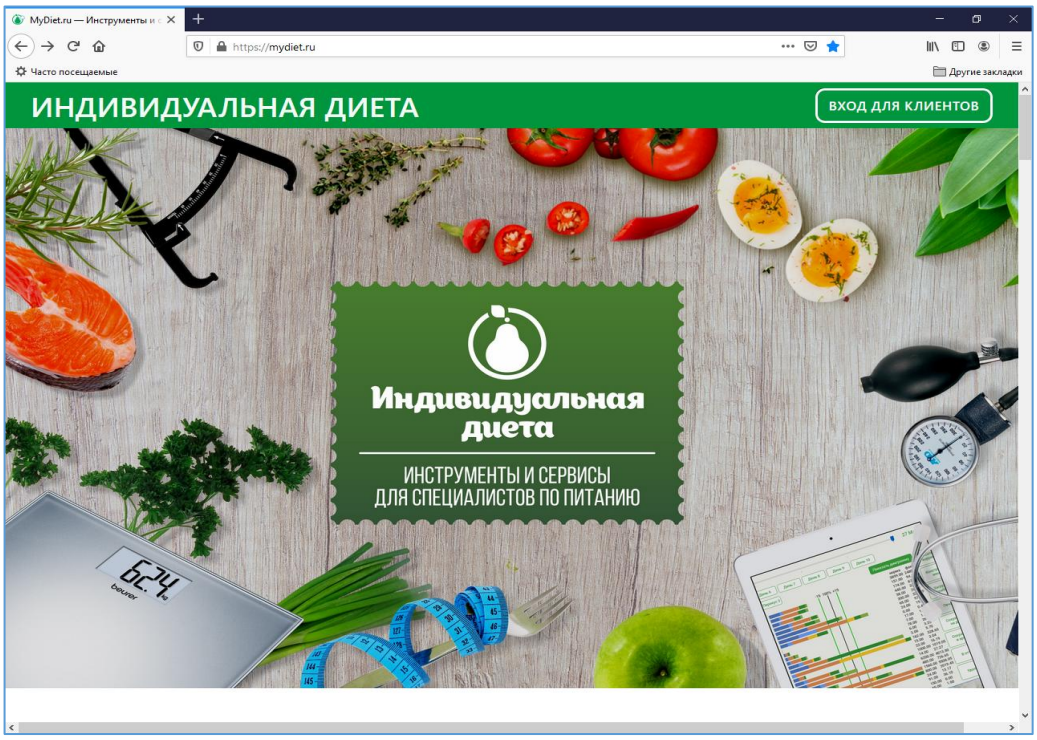


9. В открывшемся разделе заполните поля анкеты.
10. При необходимости измените пароль для входа в поле **Ваш пароль** (по умолчанию стоит пароль для входа, полученный вами в SMS-сообщении).
11. Поставьте отметку о согласии с Пользовательским соглашением в поле внизу страницы.
12. Нажмите кнопку **Зарегистрироваться**. Регистрация завершена. Вы будете автоматически перемещены в раздел **Дневник питания**, где сможете приступить к заполнению своего пищевого дневника.
13. Если вы изменили пароль для входа (см. пункт 10), то подтвердите это действие, выбрав команду **Обновить** в выпадающем окне.

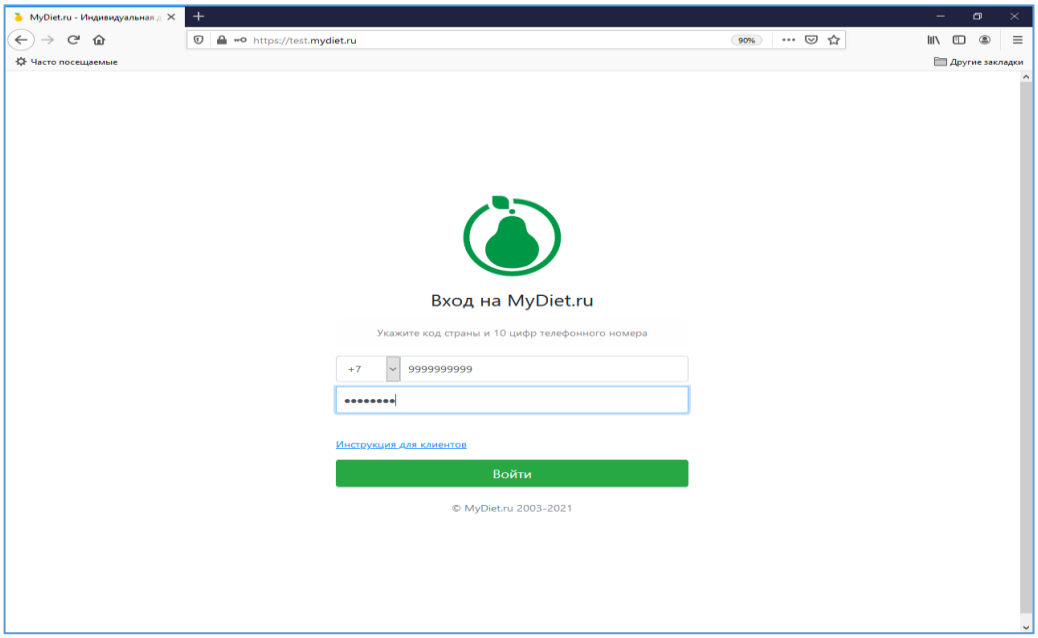


Вход в Личный кабинет на сайте mydiet.ru

Для входа в Личный кабинет нажмите кнопку **Вход для клиентов** в верхней части экрана на сайте **mydiet.ru.**



На открывшемся экране заполните поля **Телефон** (ваш телефонный номер, который был указан при регистрации) и **Пароль** (по умолчанию - пароль из SMS-сообщения, либо новый пароль, который вы указали в разделе Моя анкета вашего Личного кабинета).

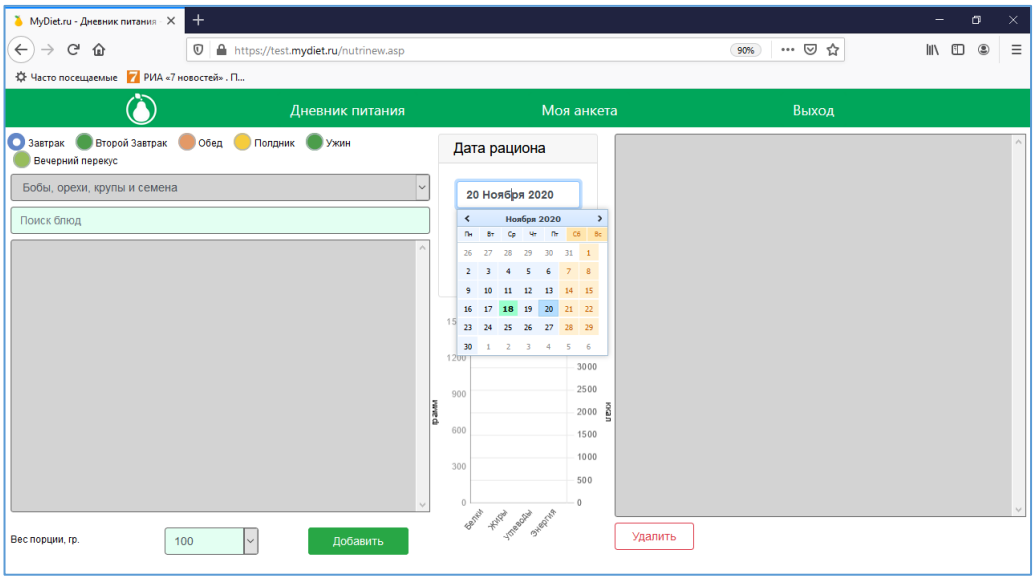


После этого вы будете перемещены в свой Личный кабинет.

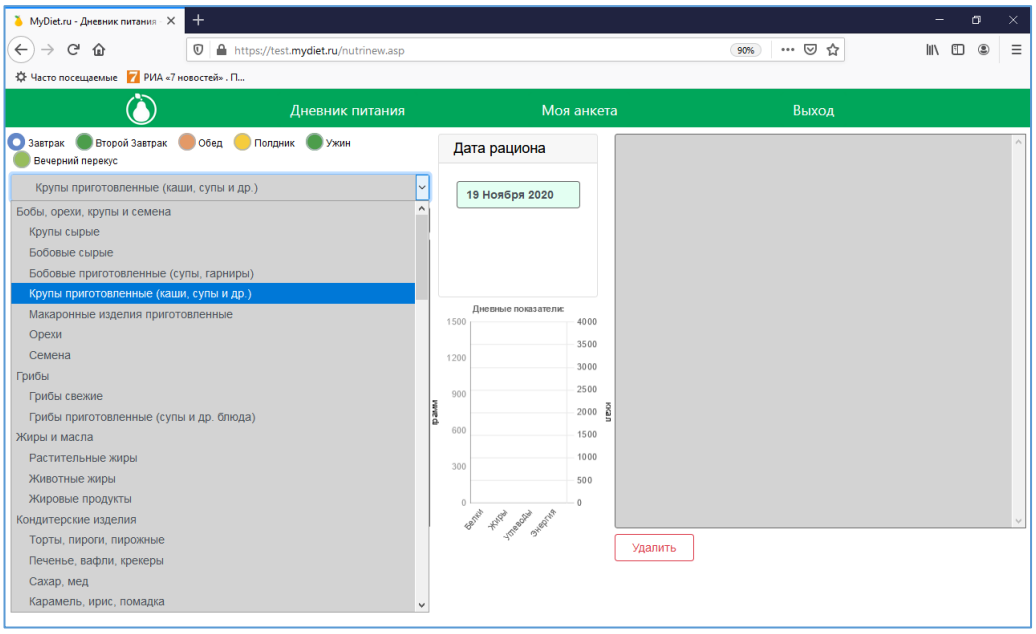
Вы можете ежедневно заполнять пищевые дневники и пересылать их своему диетологу для анализа и коррекции своего питания.

Заполнение пищевого дневника в личном кабинете на сайте mydiet.ru

1. Выберите дату. Для этого наведите курсор на окошко с датой в центре экрана и кликните один раз левой кнопкой мыши. В открывшемся **календаре** выберите **нужную дату**, например, 19 ноября. После этого выбранная дата отобразится в поле **Дата рациона**.

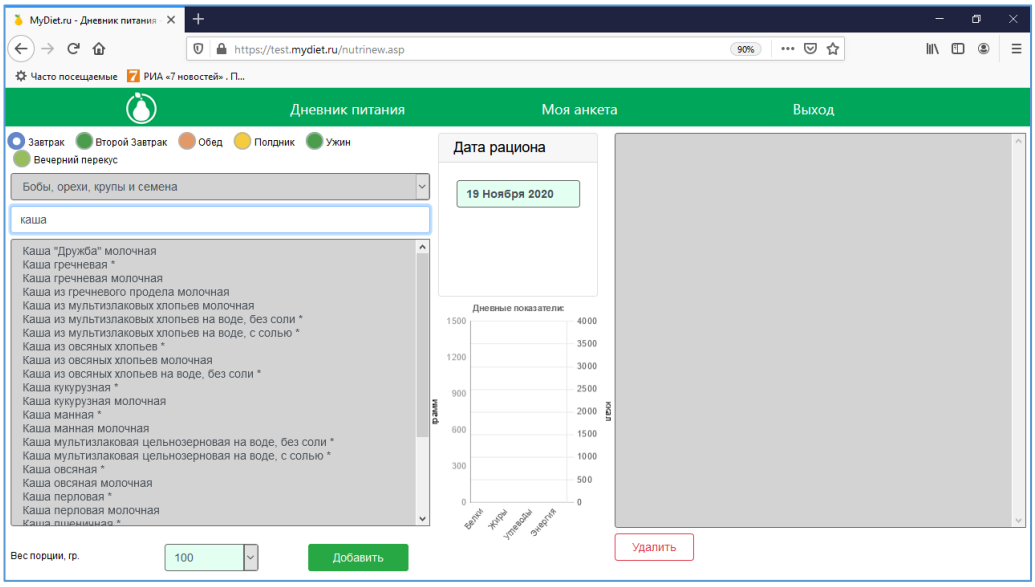


2. Выберите прием пищи. Для этого нажмите кнопку с названием приема пищи в левой верхней части экрана, например, **Завтрак**. Обратите внимание, что каждый из приемов пищи имеет собственную цветовую метку (например, **Завтрак** – обозначен синим цветом, а **Обед** – оранжевым цветом).

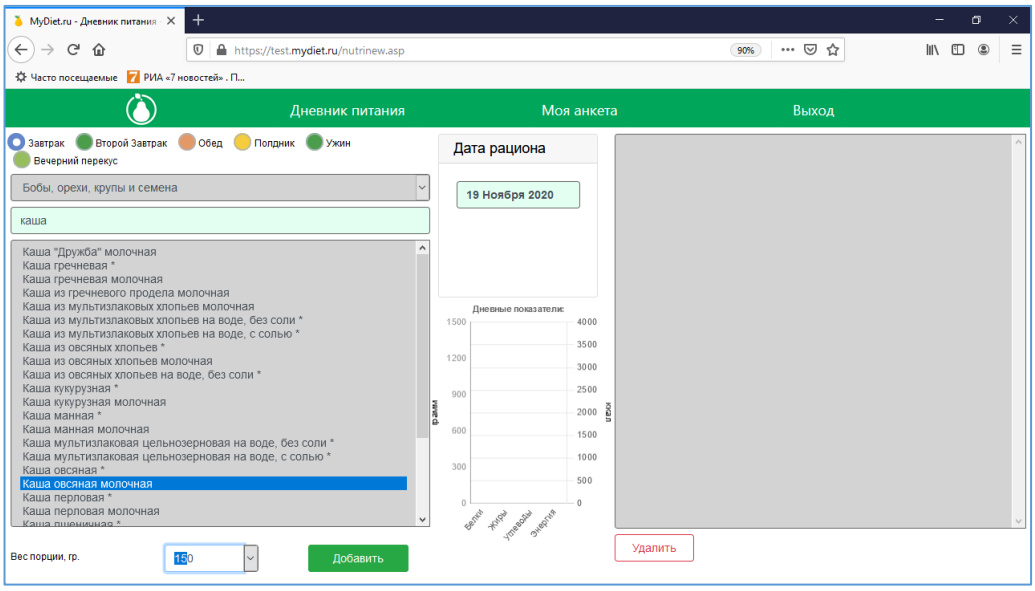


3. В левой части экрана выберите продукт или блюдо. Для этого в **выпадающем списке** (верхняя серая строка) выберите нужную группу и подгруппу продуктов, затем кликните 1 раз левой кнопкой мыши на выбранную подгруппу и в открывшемся списке наведите курсор на нужный продукт или блюдо.

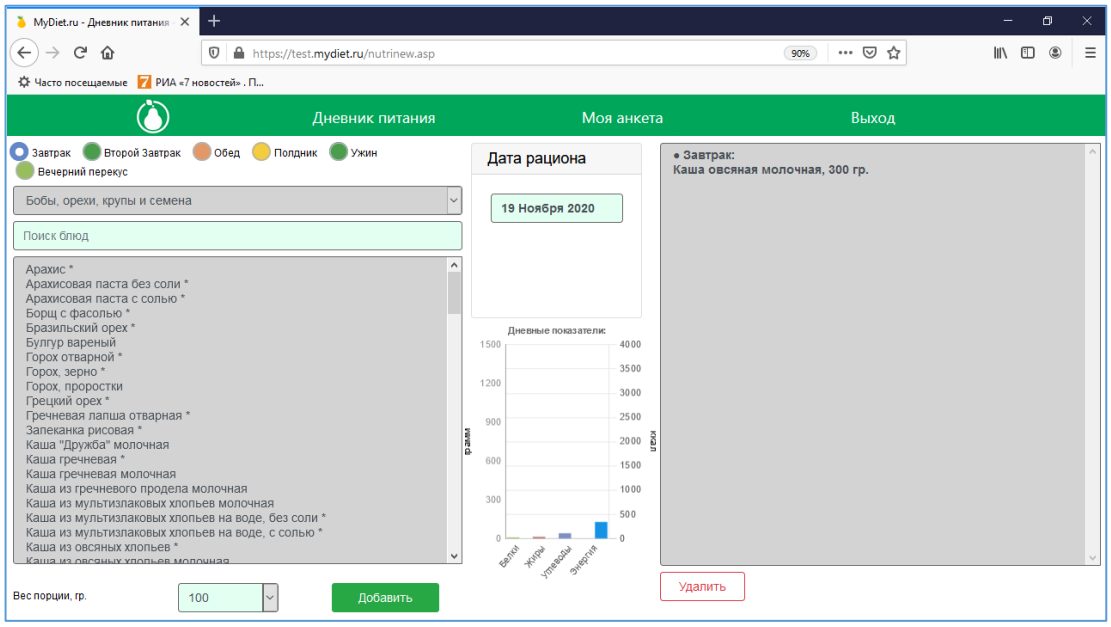
4. Для выбора продукта или блюда из базы данных вы можете также воспользоваться строкой **Поиск блюд**, начав вводить в нее название искомого продукта или блюда. После того, как в поле списка блюд (продуктов) появится искомое, выберите его, кликнув 1 раз на нужную строку.



5. Укажите вес порции выбранного блюда в поле **Вес порции** в нижней левой части экрана под списком продуктов и блюд. Обратите внимание, что изначально в поле указывается вес порции по умолчанию, который вы можете изменить.

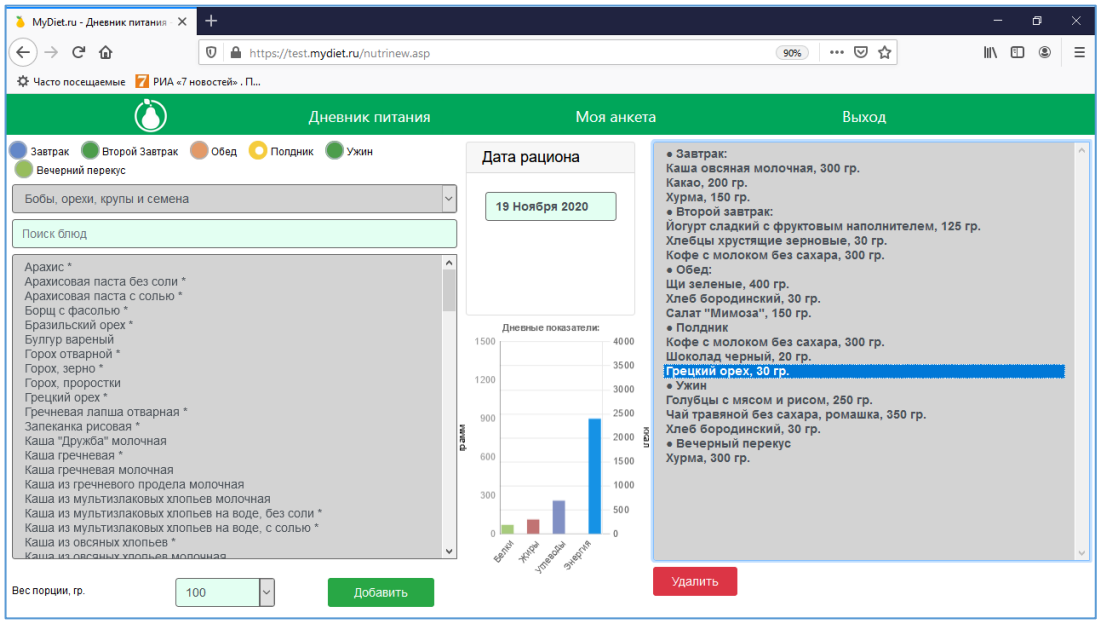


6. Нажмите кнопку **Добавить**. Выбранное блюдо будет добавлено в указанный прием пищи.

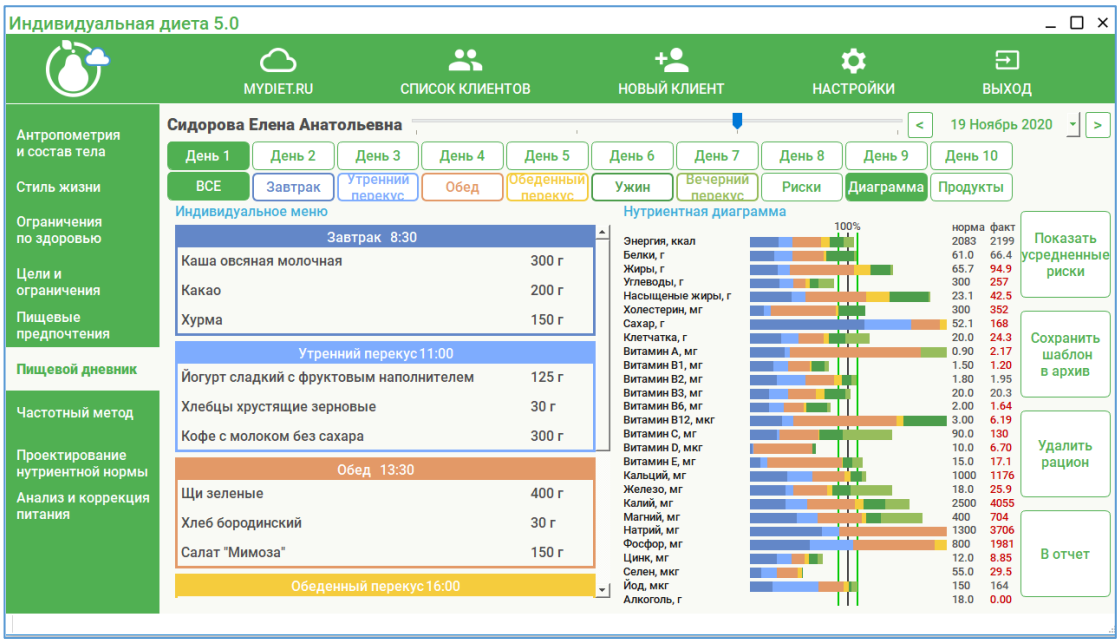


7. Повторите пункты 3 – 6 необходимое количество раз и перейдите к следующему приему пищи.

8. Если вы по ошибке внесли в рацион какое-то блюдо или продукт, то его можно удалить, выделив строку с блюдом или продуктом и нажав кнопку «Удалить».



9. Набранный вами пищевой рацион автоматически пересылается диетологу и отображается в вашей учетной записи после запуска диетологом программы.



10. Диетолог, в свою очередь, может в программе вносить изменения в пересланные вами рационы (например, скорректировать вес порции или убрать ошибочно набранное блюдо). Эти изменения будут моментально автоматически переданы на сайт и отобразятся в вашем Личном кабинете в набранном вами рационе.