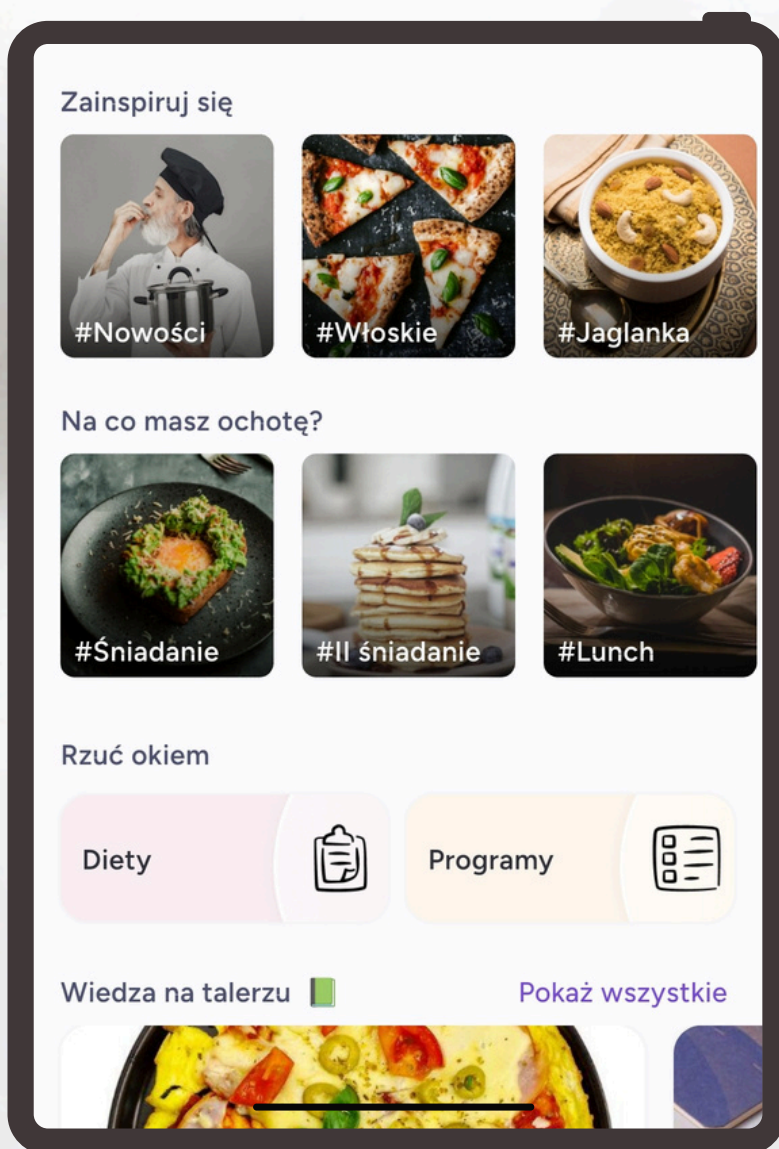


Jak działa aplikacja?

Prosty przewodnik dla osób, które chcą jeść zdrowo i zmienić swoją dietę



Dlaczego ta aplikacja?

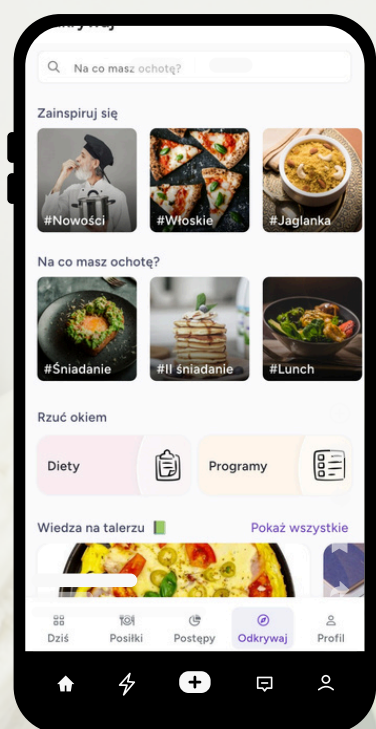
Przez lata większość z nas słyszała jedno: żeby schudnąć, trzeba mieć idealną dietę. Jadłospis, zakazy, liczenie, presja i kontrola.

A potem przychodziło życie i wszystko się sypało.

Dlatego stworzyłam coś innego.

Narzędzie, które nie mówi Ci co masz jeść, tylko pomaga Ci zrozumieć Twoje jedzenie.

Bo prawdziwa zmiana nie zaczyna się od idealnej diety. Zaczyna się od świadomych wyborów.



Wsparcie
PRZEPISY
JADŁOSPISY
EBOOKI
wszystko w jednym miejscu



Aplikacja, która nie narzuca zasad

Ta aplikacja nie jest dietą.

Nie dostajesz tu sztywnego jadłospisu, którego musisz się trzymać.

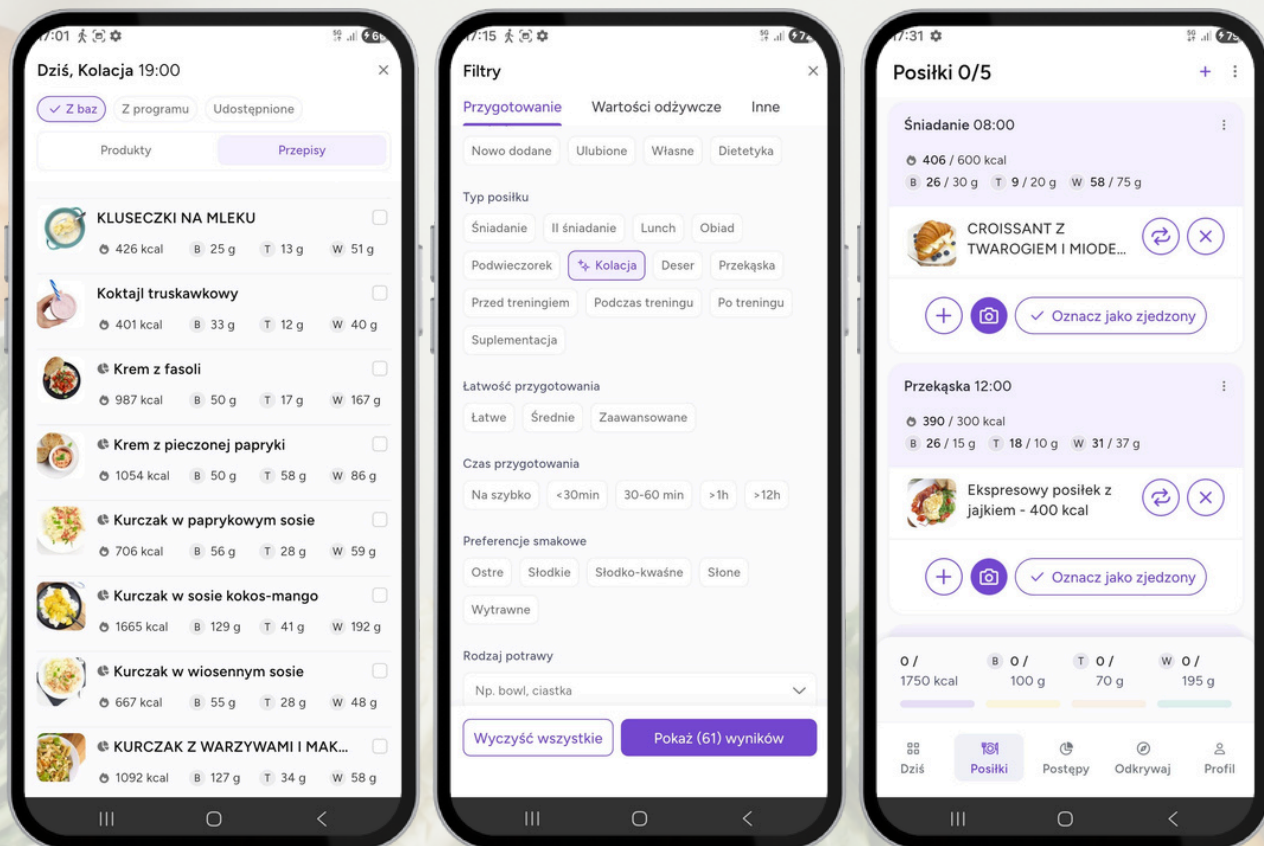
Możesz:

- jeść swoje ulubione potrawy,
- korzystać z moich przepisów,
- jeść na mieście,
- wybierać gotowe produkty ze sklepu.

I nadal mieć kontrolę nad tym, co robisz.

Bo nie chodzi o perfekcję.

Chodzi o kierunek.



APLIKACJA - kliknij, aby dołączyć

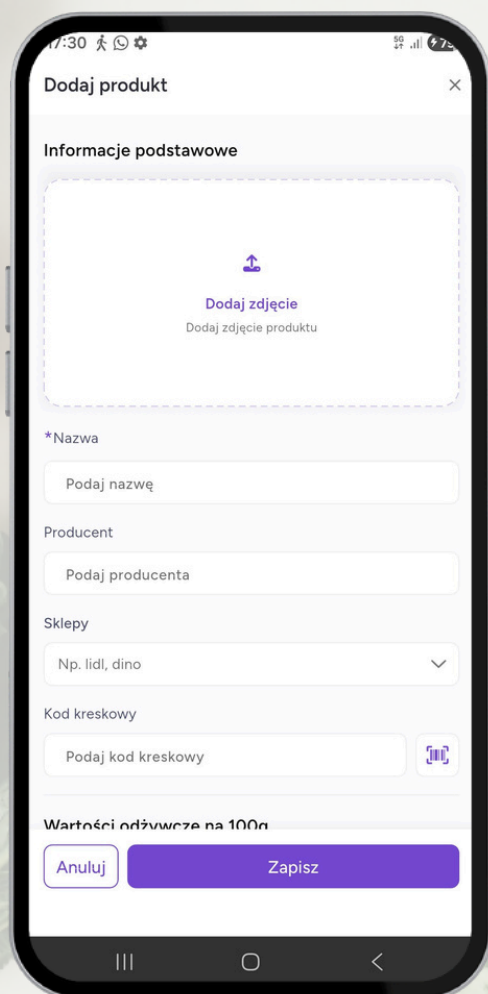
Jak dodajesz posiłki?

Aplikacja daje Ci kilka prostych sposobów, żeby dodać to, co jesz:

- wpisujesz produkt ręcznie
- skanujesz kod kreskowy
- robisz zdjęcie posiłku
- mówisz, co zjadłeś / zjadłaś (dodawanie głosowe)
- wybierasz gotowy przepis
- zapisujesz własne posiłki, które jesz często

Nie ma jednej „poprawnej” drogi.

Wybierasz tę, która jest dla Ciebie najwygodniejsza.



Dodaj produkt

Informacje podstawowe


Dodaj zdjęcie
Dodaj zdjęcie produktu

*Nazwa

Podaj nazwę

Producent

Podaj producenta

Sklepy

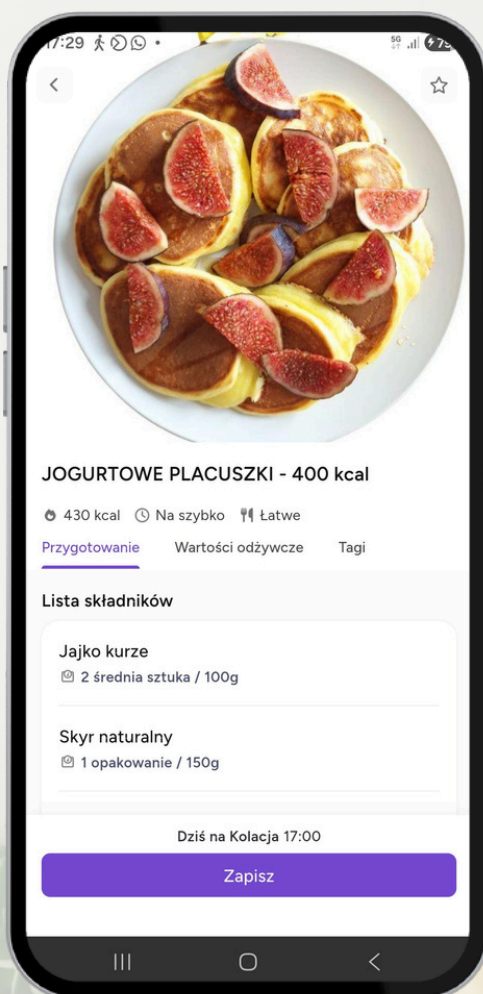
Np. lidl, dino

Kod kreskowy

Podaj kod kreskowy

Wartości odżywcze na 100g

Anuluj Zapisz



JOGURTOWE PLACUSZKI - 400 kcal

430 kcal Na szybko Łatwe

Przygotowanie Wartości odżywcze Tagi

Lista składników

Jajko kurze
2 średnia sztuka / 100g

Skyr naturalny
1 opakowanie / 150g

Dziś na Kolacja 17:00

Zapisz

APLIKACJA - kliknij, aby dołączyć

Co dzieje się po dodaniu posiłku?

Aplikacja automatycznie przelicza wszystko za Ciebie.

Od razu widzisz:

- kalorie
- białko
- tłuszcze
- węglowodany

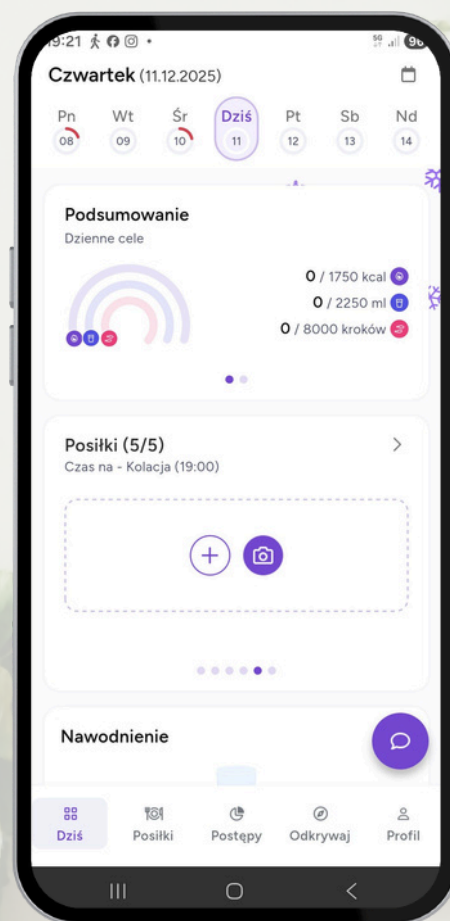
Ale to nie wszystko.

Widzisz też:

- ile zostało Ci do dziennego celu
- jak Twój dzień wygląda w kontekście Twoich założeń
- czy jesteś w deficycie, czy nadwyżce

Nie musisz nic liczyć w głowie.

Aplikacja robi to za Ciebie.



APLIKACJA - kliknij, aby dołączyć

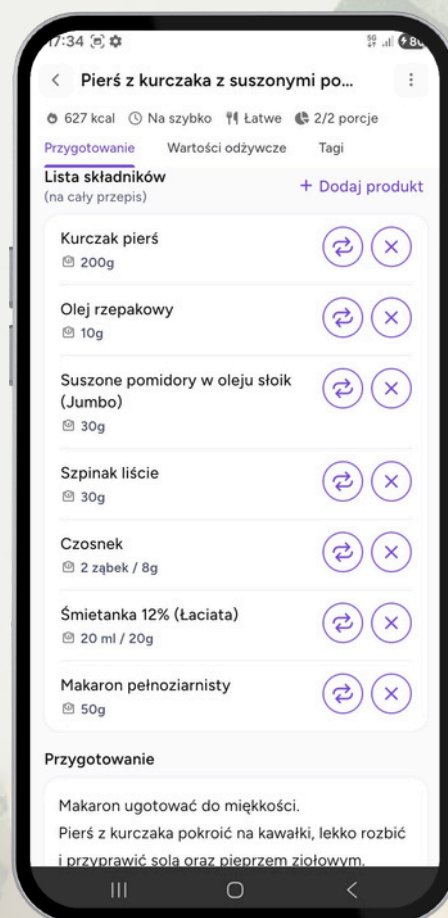
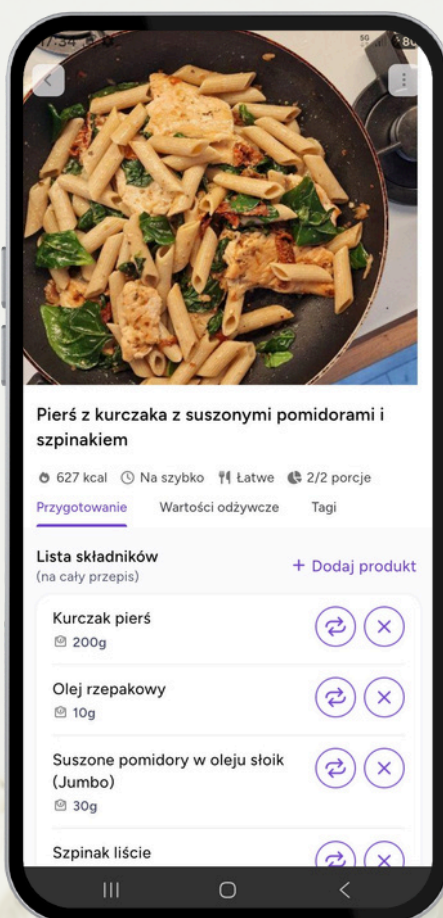
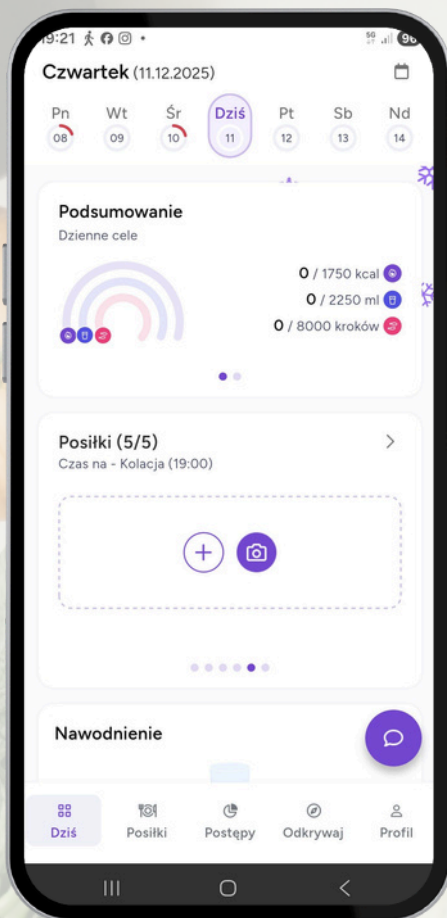
Koniec z liczeniem i zgadywaniem

Nie potrzebujesz kalkulatora kalorii.

Nie potrzebujesz tabel i notatek.

Wystarczy, że dodasz to, co jesz, a aplikacja pokaże Ci resztę.

Dzięki temu możesz skupić się na życiu, nie na matematyce jedzenia.



APLIKACJA - kliknij, aby dołączyć

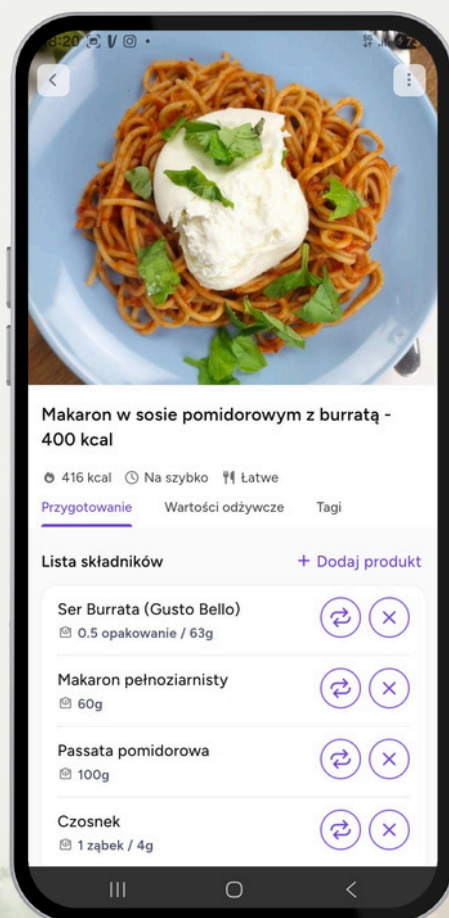
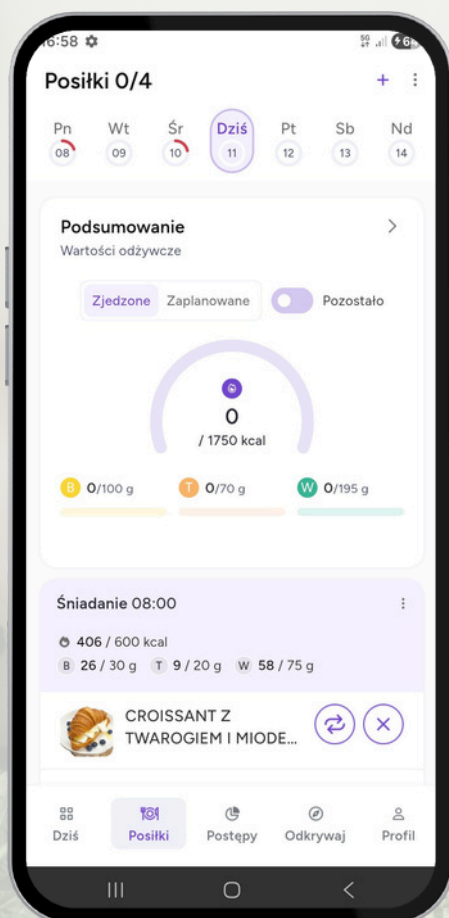
Przepisy w aplikacji

W aplikacji znajdziesz gotowe przepisy, które możesz:

- dodać jednym kliknięciem do dziennika,
- od razu zobaczyć ich kaloryczność i makroskładniki,
- wykorzystać jako inspirację na każdy dzień.

To nie jest sztywny jadłospis.

To baza pomysłów, z której możesz korzystać kiedy chcesz.



APLIKACJA - kliknij, aby dołączyć

Jedzenie na mieście i gotowe produkty

Nie musisz rezygnować z życia towarzyskiego ani restauracji.

Możesz dodać:

- posiłki z restauracji
- gotowe dania ze sklepu
- przekąski, które zjadasz spontanicznie

Aplikacja pomoże Ci to uwzględnić w Twoim dniu - bez stresu i bez wyrzutów sumienia.



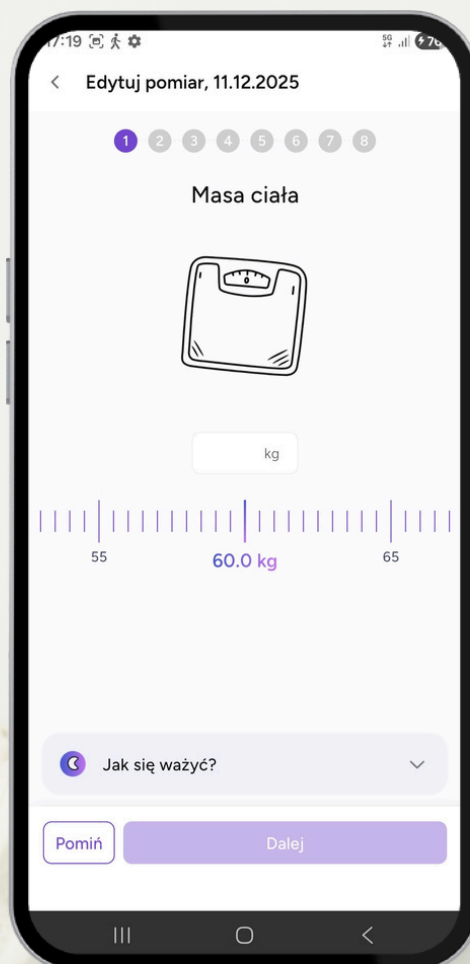
APLIKACJA - kliknij, aby dołączyć

Twoje postępy w jednym miejscu

Możesz na bieżąco obserwować:

- zmianę masy ciała
- pomiary
- wykresy postępów
- historię swoich dni

Dzięki temu widzisz nie tylko „tu i teraz”, ale też całą drogę, którą przechodzisz.



APLIKACJA - kliknij, aby dołączyć

Nie chodzi o idealne dni

W tej aplikacji nie ma „zepsutych dni”.

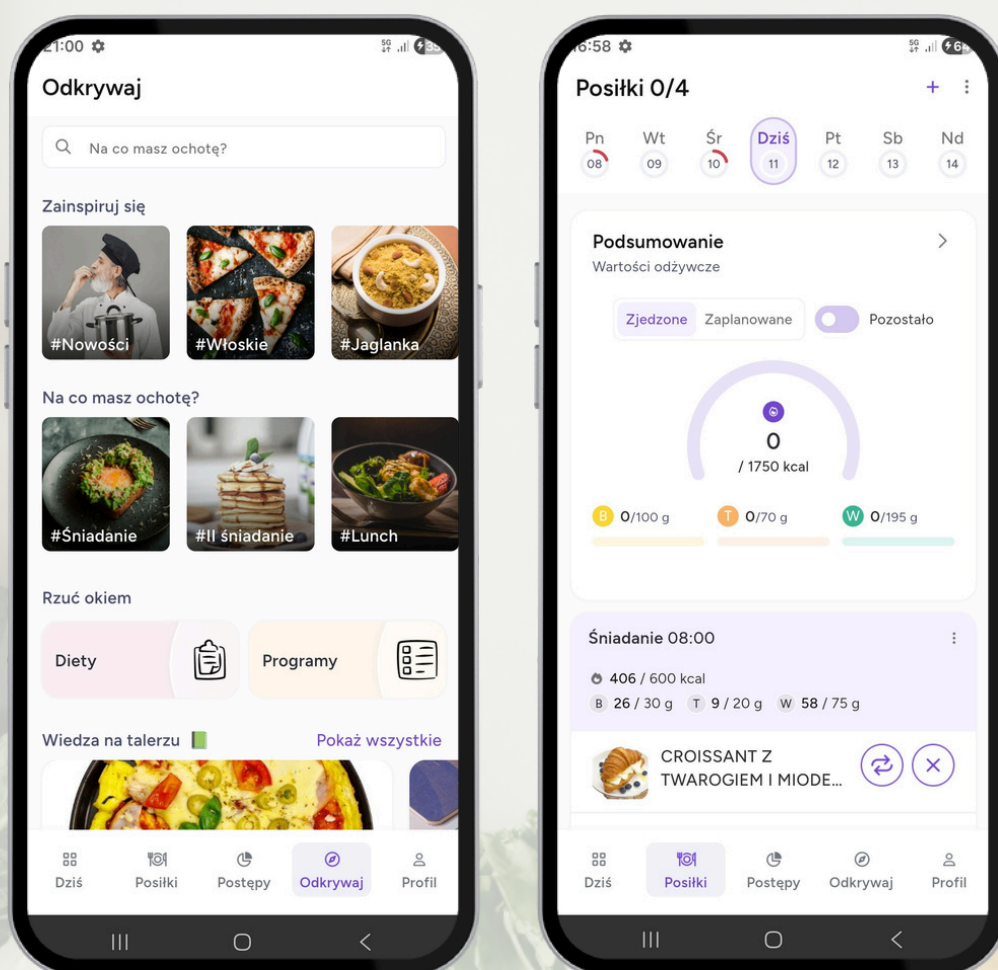
Są tylko decyzje, które możesz korygować następnego dnia.

Jeśli zjesz więcej - nic się nie kończy.

Jeśli zjesz mniej zdrowo - wracasz do swoich wyborów.

Bo zmiana to nie perfekcja.

Zmiana to konsekwencja.

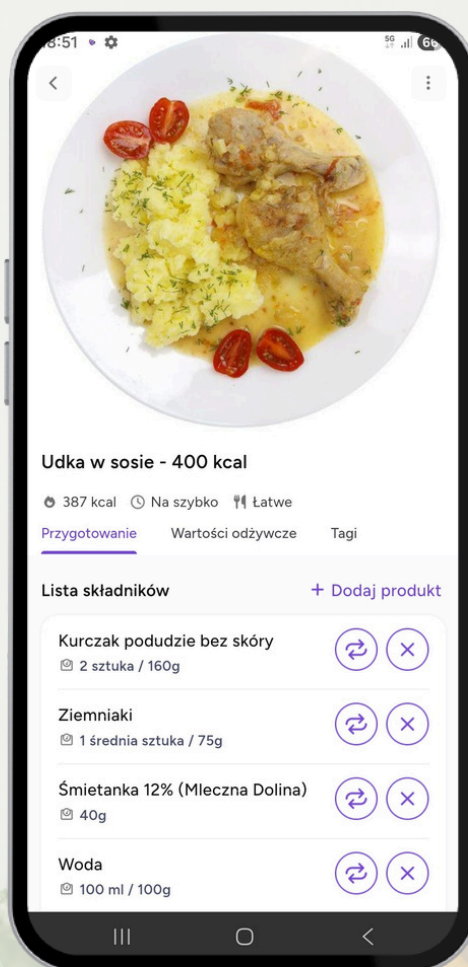
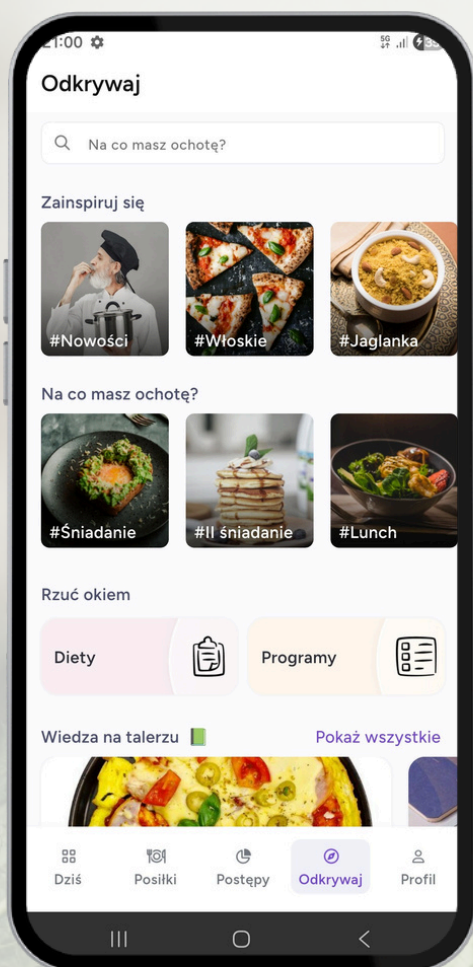


APLIKACJA - kliknij, aby dołączyć

Dla kogo jest ta aplikacja?

Dla Ciebie, jeśli:

- chcesz schudnąć bez restrykcyjnych diet
- chcesz utrzymać wagę
- chcesz jeść bardziej świadomie
- masz dość efektu jo-jo
- chcesz w końcu zrozumieć swoje jedzenie



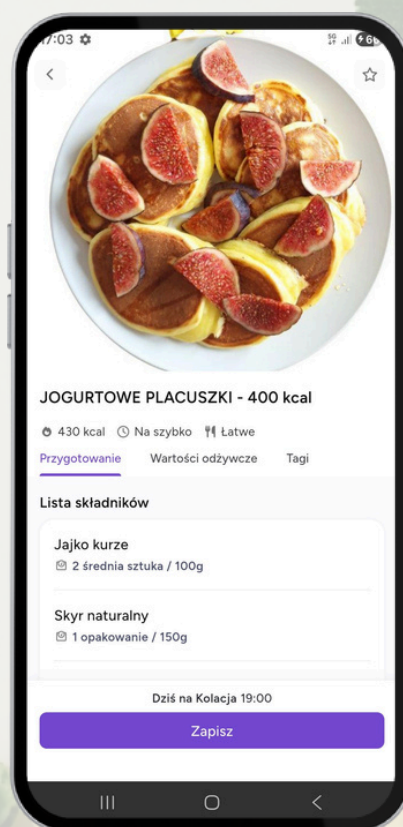
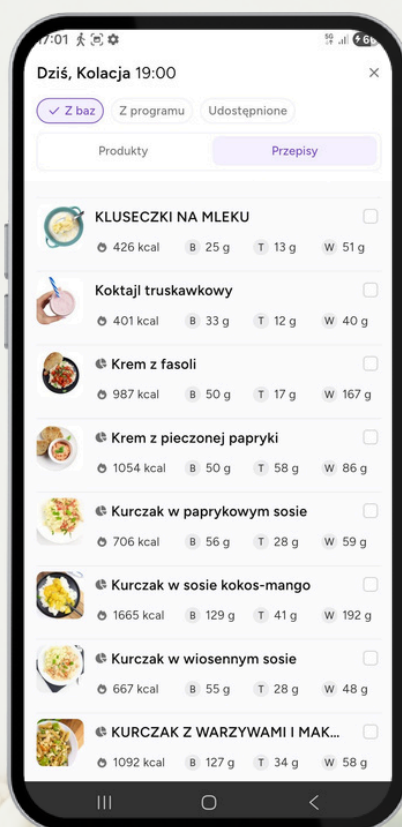
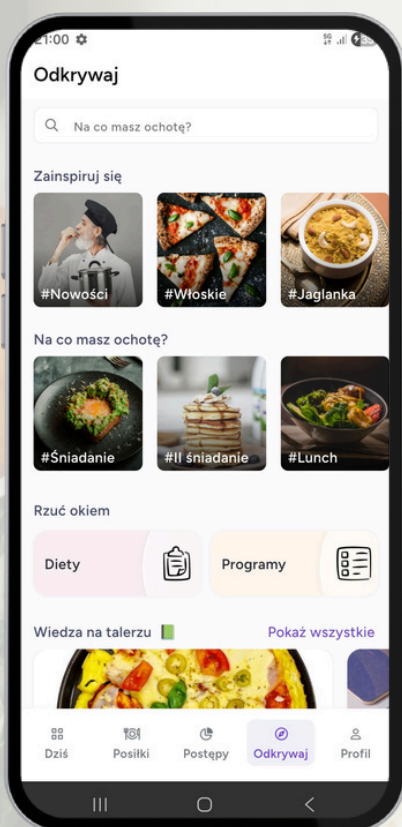
APLIKACJA - kliknij, aby dołączyć

Nie stworzyłam tej aplikacji po to, żeby powiedzieć
Ci, co masz jeść.

Stworzyłam ją po to, żebyś z czasem nie
potrzebował/a już żadnej diety.

Bo prawdziwa zmiana nie polega na idealnych
dniach.

Polega na tym, że wracasz do siebie - każdego
kolejnego dnia. ❤️



APLIKACJA - kliknij, aby dołączyć