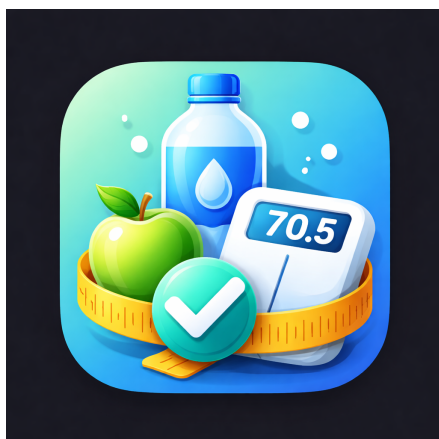




NutriTrack

Подробное руководство пользователя

NutriTrack User Guide Pack

May 2026

Содержание

1 Знакомство с приложением	2
2 Первые шаги	2
2.1 Что сделать в первые три минуты	2
3 Как устроен главный экран	3
3.1 Верхняя панель	3
3.2 Вкладки	3
3.3 Плавающие элементы	4
4 Боковая шторка: профиль, статус доступа и важные переходы	4
5 Как записывать питание	5
5.1 Главная кнопка и переключение режима	5
5.2 Голосовой ввод	5
5.3 Фото	6
5.4 Текст	6
6 Активность, вода и вес	6
6.1 Активность	6
6.2 Вода	6
6.3 Вес	7
7 Графики и AI-коуч	7
7.1 Графики	7
7.2 Советы и AI-коуч	7
8 Кулинарная книга и отчёты	7
8.1 Кулинарная книга	7
8.2 Отчёты	8
9 Настройки и интеграции	8
9.1 API и регистрационный ключ	8
9.2 Health Connect и Apple Health	8
9.3 Онбординг	9
9.4 Управление жестами	9
9.5 Информация о приложении	9
10 Статус доступа и личный кабинет оплаты	9
10.1 Бесплатный, пробный и платный режимы	9
10.2 Что доступно в бесплатном и платном режимах	10
11 NutriTrack на часах	11
12 Если интернет нестабилен	11
13 Полезные сценарии на каждый день	12
14 Частые вопросы	12
15 Вместо заключения	13

1. Знакомство с приложением

NutriTrack помогает вести питание, активность, воду и вес так, чтобы контроль не превращался в отдельную работу. Вместо бесконечных форм и поиска продуктов вы просто говорите, фотографируете, нажимаете одну кнопку или открываете уже готовый рецепт.

Главная идея сервиса проста: полезное приложение должно не нагружать, а разгружать. Поэтому NutriTrack построен вокруг коротких действий, которые удобно делать по пути: быстро записать еду, добавить воду, посмотреть баланс дня, открыть рекомендации или собрать отчёт без долгой подготовки.

NutriTrack особенно полезен в трёх сценариях:

- когда вы хотите записывать питание регулярно, но без сложных ритуалов;
- когда важно видеть день целиком: еда, активность, вода, вес, графики и рекомендации;
- когда нужен удобный доступ к тарифу, истории прогресса, отчётам и личному кабинету оплаты.

За что обычно ценят NutriTrack

- Ввод еды и активности работает голосом, текстом и, для питания, по фото.
- Главный экран даёт цельную картину дня, а не отдельные разрозненные цифры.
- Боковая шторка показывает профиль, цели, статус доступа и переходы к важным разделам.
- Кулинарная книга и отчёты доступны в один тап из верхней панели.
- Поддерживаются часы, а также синхронизация с Health Connect или Apple Health.

Здесь скриншот: Общий вид приложения после входа: верхняя панель, вкладки, сводка дня и основные кнопки действия.

2. Первые шаги

2.1 Что сделать в первые три минуты

Если вы только открыли приложение, не нужно изучать всё сразу. Достаточно сделать несколько простых шагов:

1. Откройте главный экран и посмотрите на верхнюю панель и вкладки.
2. Нажмите главную кнопку добавления записи и внесите первую еду голосом или текстом.
3. Добавьте воду одним касанием стакана внизу экрана.
4. Откройте боковую шторку и проверьте профиль, настройки, статус доступа и кнопку кабинета оплаты.

5. Нажмите на иконку кулинарной книги или отчёта в правом верхнем углу, чтобы понять, где находятся эти функции.

Даже такого короткого знакомства уже достаточно, чтобы пользоваться NutriTrack каждый день без ощущения, что сначала нужно пройти длинное обучение.

Как быстрее освоиться

- Не стремитесь к идеальному заполнению всех данных в первый день.
- Сначала попробуйте один удобный способ ввода: голос или текст.
- Затем заполните профиль и цель в боковой шторке — это улучшит расчёт норм и рекомендаций.
- После этого подключите Health Connect или Apple Health, если хотите автоматическую синхронизацию.

Здесь скриншот: Экран входа или первый экран после авторизации.

3. Как устроен главный экран

Главный экран — это центр повседневной работы с приложением. Здесь удобно не только добавлять записи, но и быстро понимать общую ситуацию за день: сколько уже съедено, сколько активности накопилось, как идёт вода, есть ли непрочитанные рекомендации и не пора ли открыть отчёт.

3.1 Верхняя панель

В верхней части экрана находятся самые частые быстрые действия:

- **Кнопка меню** слева открывает боковую шторку.
- **Кнопка темы** рядом с меню переключает варианты оформления. В приложении доступны не только светлая и тёмная темы, но и системный режим, а также контрастные варианты.
- **Иконка управления встряхиванием** показывает, включено ли жестовое управление. Короткое нажатие включает или выключает его, а долгое нажатие открывает калибровку.
- **Иконка книги** справа открывает кулинарную книгу.
- **Иконка экспорта** справа открывает создание отчёта.

Это важный момент: **книга рецептов и отчёты находятся именно в верхней панели**, а не в боковой шторке.

Здесь скриншот: Верхняя панель: меню, тема, управление встряхиванием, книга рецептов и отчёт.

3.2 Вкладки

Под сводкой дня находятся четыре основные вкладки:

- **Питание** — записи о еде и быстрый ввод дневника.
- **Активность** — тренировки, шаги, вес и другие события активности.
- **Графики** — визуальная динамика по калориям, весу, воде и другим показателям.
- **Советы** — рекомендации AI-коуча и сообщения, которые помогают заметить полезные закономерности.

Такое разделение позволяет не искать данные по разным экранам: сначала быстрый взгляд, потом конкретное действие.

3.3 Плавающие элементы

На главном экране есть два особенно удобных элемента:

- **Стакан воды** внизу слева. Одно нажатие добавляет стакан, долгое нажатие убирает один стакан, если вы внесли воду по ошибке.
- **Главная кнопка добавления записи** внизу справа. Это основной центр действия для еды и активности.

Если сеть временно пропала, приложение может показать баннер офлайн-режима с пометкой «*Только просмотр*». Это означает, что вы по-прежнему можете ориентироваться в своих данных, а запись и синхронизация снова станут доступны, когда соединение восстановится.

Здесь скриншот: Главный экран с вкладками, плавающим стаканом воды и основной кнопкой добавления записи.

4. Боковая шторка: профиль, статус доступа и важные переходы

Боковая шторка — это не просто меню, а персональная панель пользователя. В верхней части видны имя и email, а под ними — текущий уровень обслуживания. Если доступ ограничен по времени, рядом с тарифом показывается дата, до которой он действует.

Ниже в шторке находятся:

- карточка с основными данными профиля: рост, вес, возраст, пол и уровень активности;
- карточка главной цели и дополнительных целей;
- переход к редактированию профиля;
- уведомления;
- настройки приложения;
- кнопка «**Личный кабинет оплаты**»;
- кнопка «**Руководство пользователя**»;

- кнопка выхода из аккаунта.

Именно здесь удобнее всего быстро понять две вещи: что приложение знает о вас и какой у вас сейчас статус доступа.

Что полезно проверить в шторке сразу

- Корректно ли заполнены рост, вес, возраст и цель.
- Какой уровень доступа сейчас активен.
- Есть ли дата окончания доступа, если это trial или временный тариф.
- На месте ли быстрые переходы в настройки, кабинет оплаты и руководство.

Здесь скриншот: Боковая шторка: данные профиля, цель, статус доступа, настройки, кабинет оплаты и руководство пользователя.

5. Как записывать питание

Лучший способ пользоваться NutriTrack — не ждать идеального момента. Чем проще вы заносите питание, тем стабильнее работает привычка и тем полезнее становятся графики и рекомендации.

5.1 Главная кнопка и переключение режима

Большая кнопка внизу справа умеет работать в нескольких режимах. Короткое нажатие запускает текущий режим ввода, а долгое нажатие переключает его. Иконка на кнопке показывает, какой способ сейчас активен.

Для питания доступны три варианта:

- **голос** — когда быстрее сказать, чем печатать;
- **текст** — когда удобно ввести короткую фразу вручную;
- **фото** — когда состав блюда проще показать камерой.

5.2 Голосовой ввод

Голос — самый естественный режим для повседневной записи. Достаточно сказать обычной человеческой фразой, что вы съели. Не нужно подбирать специальный машинный формат.

Хорошие примеры:

- «На завтрак были два яйца, тост и кофе».
- «На обед курица, рис и салат».
- «Съел суп и кусок хлеба».

Если вам нужна примерная картина дня, говорите свободно. Если нужна большая точность, добавляйте вес или объём порции.

5.3 Фото

Фото особенно полезно для сложных блюд, ресторанной еды и домашних тарелок, где состав проще распознать визуально. Лучше всего фотографировать еду до начала приёма пищи — так результат обычно точнее.

5.4 Текст

Текстовый ввод удобен в тихих местах, на встречах или в дороге. В большинстве случаев достаточно короткой фразы. Не откладывайте запись ради идеальной формулировки: регулярность почти всегда важнее идеальной детализации.

Практический совет

Если сомневаетесь, лучше сохранить простую запись сразу, чем пытаться вспомнить детали вечером. Даже неполная, но своевременная запись полезнее, чем пропуск.

Здесь скриншот: Экран добавления еды: активный режим ввода, пример голосового сценария или текстовой панели.

6. Активность, вода и вес

NutriTrack удобен не только для еды. Активность, вода и вес встроены в ежедневный сценарий так, чтобы вы не переключались между десятком вспомогательных экранов.

6.1 Активность

На вкладке «**Активность**» можно вносить тренировки, прогулки, измерения веса и другие полезные записи. Здесь действует та же логика коротких действий: сказать вслух, ввести текстом или быстро посмотреть уже подтянутые данные.

Примеры удобных записей:

- «Пробежал пять километров».
- «Йога 40 минут».
- «Вес утром 74,8».

Для активности основная кнопка также использует текущий режим ввода. Если на вкладке активности выбран режим фото, приложение переключит действие на удобный текстовый сценарий, чтобы вы не застревали в неподходящем режиме.

6.2 Вода

Вода добавляется максимально быстро: стакан внизу слева всегда под рукой.

- Короткое нажатие добавляет один стакан.

- Долгое нажатие убирает один стакан, если запись была сделана по ошибке.

Это особенно удобно в течение рабочего дня, когда не хочется открывать отдельный раздел ради одного действия.

6.3 Вес

Вес лучше фиксировать в одно и то же время суток — например, утром. Тогда графики и отчёты будут понятнее и вам, и специалисту, если вы делитесь данными.

Здесь скриншот: Вкладка активности и пример видимого стакана воды на главном экране.

7. Графики и AI-коуч

7.1 Графики

Вкладка «**Графики**» нужна не для украшения интерфейса, а для быстрой оценки тенденций. Здесь проще увидеть, как меняются калории, вес, вода и другие показатели не по одной записи, а по нескольким дням или неделям.

Когда вы смотрите на графики регулярно, приложение перестаёт быть просто дневником и становится инструментом принятия решений: где вы устойчивы, где системно недобираете воду, а где переедание повторяется по одному и тому же сценарию.

7.2 Советы и AI-коуч

Вкладка «**Советы**» собирает рекомендации и подсказки на основе ваших записей. Это не поток абстрактных фраз, а попытка показать смысл в уже накопленных данных: где не хватает стабильности, как влияет вода, когда активность поддерживает режим, а когда запись идёт с большими паузами.

Если рядом с вкладкой видна красная точка, значит появились непрочитанные сообщения.

Здесь скриншот: Графики по неделе и вкладка рекомендаций AI-коуча.

8. Кулинарная книга и отчёты

Обе функции вынесены в правый верхний угол главного экрана, потому что ими удобно пользоваться как быстрыми рабочими инструментами.

8.1 Кулинарная книга

Кнопка с книгой открывает **выезжающую панель кулинарной книги**. Она особенно полезна, если вы часто готовите похожие блюда и не хотите каждый раз описывать их заново.

Кулинарная книга помогает:

- сохранять удачные блюда и возвращаться к ним позже;

- добавлять рецепты знакомым способом — голосом, текстом и фото;
- экономить время на повторяющихся записях.

Именно здесь хорошо чувствуется пользовательский смысл NutriTrack: приложение запоминает вашу повседневность и постепенно уменьшает объём рутинных действий.

8.2 Отчёты

Кнопка экспорта открывает **выезжающую панель создания отчёта**. В отчёте можно:

- выбрать период от 1 до 4 недель;
- при желании включить фотографии блюд;
- защитить отчёт паролем;
- получить PDF по ссылке для передачи специалисту или скачивания.

Важно помнить, что ссылка на отчёт действует ограниченное время и рассчитана на контролируемое скачивание. Это сделано для удобства и безопасности.

Здесь скриншот: Выезжающая панель кулинарной книги и панель создания PDF-отчёта.

9. Настройки и интеграции

Экран настроек нужен не только для технических параметров. Это место, где вы настраиваете поведение приложения под себя: синхронизацию, онбординг, жесты, подключение к серверу и дополнительные служебные функции.

В настройках есть несколько важных блоков.

9.1 API и регистрационный ключ

В некоторых сценариях NutriTrack позволяет настраивать адрес сервера и регистрационный ключ. Если ваш доступ выдаётся через администратора, врача или рабочий контур, эти данные можно ввести вручную или считать по QR-коду.

9.2 Health Connect и Apple Health

Через этот блок можно подключить синхронизацию с системой здоровья на устройстве.

Что приложение умеет делать после подключения:

- **экспортировать** в систему здоровья данные о питании и воде;
- **импортировать** тренировки, вес, шаги и калории;
- вручную запускать импорт, если вы хотите быстро подтянуть свежие данные.

Также здесь можно открыть управление разрешениями, если нужно проверить доступы или изменить их.

9.3 Онбординг

В настройках можно включать и отключать подсказки по интерфейсу, а также сбрасывать их, если вы хотите пройти знакомство с приложением заново.

9.4 Управление жестами

Здесь включается управление встряхиванием телефона. В активном состоянии:

- горизонтальное движение помогает переключаться между вкладками;
- вертикальное движение запускает текущий способ ввода.

При необходимости можно выбрать чувствительность жестов.

9.5 Информация о приложении

Внизу настроек видны версия приложения, текущий сервер и базовая информация о продукте.

Здесь скриншот: Экран настроек: синхронизация со здоровьем, онбординг, встряхивание и служебные параметры.

10. Статус доступа и личный кабинет оплаты

Личный кабинет оплаты сделан как понятное продолжение приложения. Он нужен не для того, чтобы отвлекать пользователя, а чтобы быстро ответить на простой вопрос: какой у меня сейчас доступ и что делать дальше.

10.1 Бесплатный, пробный и платный режимы

При первом подключении NutriTrack открывает пробный период на 14 дней. В это время доступен реальный полный режим: можно пользоваться всеми функциями так же, как в платном доступе.

После окончания пробного периода есть два варианта. Если доступ оплачен, приложение остаётся в платном режиме с полным набором функций. Если оплата не оформлена или оплаченный период закончился, аккаунт переходит в бесплатный режим: базовые записи и графики остаются доступны, но часть возможностей ограничивается или отключается.

Платный доступ оформляется в личном кабинете оплаты на сайте. Там можно выбрать оплату на 1 месяц или на 12 месяцев, посмотреть предыдущие платежи и открыть справочную информацию. В любой момент можно не продлевать оплату: после окончания оплаченного периода приложение вернётся в бесплатный режим. Из бесплатного режима можно снова перейти в платный, оплатив доступ в кабинете.

10.2 Что доступно в бесплатном и платном режимах

Функция	Бесплатный режим	Платный режим
Вода и гидратация	Без ограничений	Без ограничений
Питание: текстовый ввод	Без ограничений	Без ограничений
Питание: голосовой ввод	До 2 голосовых записей питания в день	Без ограничений
Питание: фото или видео	До 1 записи по фото или видео в день	Без ограничений
Активность: текстовый ввод	Без ограничений	Без ограничений
Активность: голосовой ввод	До 2 голосовых записей активности в день	Без ограничений
Активность по фото	Не предусмотрена	Не предусмотрена
Статистика и графики	Без ограничений	Без ограничений
AI-коуч	Ответы недоступны	Ответы доступны
PDF-отчёты	Недоступны	Доступны
Кулинарная книга	Недоступна	Доступна
Health Connect / Apple Health / умные часы и браслеты	Недоступно	Доступно

Самый быстрый способ проверить доступ — открыть боковую шторку. Под именем пользователя виден текущий уровень обслуживания. Если доступ ограничен по времени, рядом сразу показывается дата «действует до». Для бессрочного доступа дата не показывается.

Если нужно подробнее посмотреть оплату, перейти к продлению, открыть историю платежей или документы, используйте кнопку «**Личный кабинет оплаты**» в шторке. Кабинет открывается во внешнем браузере по безопасной ссылке.

Обычно в кабинете доступны:

- текущий статус доступа;
- выбор или продление тарифа;
- история платежей;
- юридические документы и справочная информация;
- переход к поддержке, если возник вопрос по оплате.

Рядом в шторке находится и кнопка «**Руководство пользователя**», которая открывает PDF-документацию на нужном языке.

Какие скриншоты стоит добавить в этот раздел

- Боковая шторка со статусом доступа и датой окончания trial или платного периода.
- Личный кабинет оплаты в браузере: выбор тарифа, текущий статус и история платежей.

Здесь скриншот: Статус доступа в шторке и личный кабинет оплаты во внешнем браузере с выбором тарифа и историей платежей.

11. NutriTrack на часах

Часы не заменяют телефон целиком, но отлично дополняют ежедневный сценарий. Они полезны тогда, когда телефон неудобно доставать: на прогулке, на тренировке, на кухне или в дороге.

На часах удобно:

- продиктовать еду;
- продиктовать активность;
- быстро добавить воду;
- посмотреть краткое состояние дня и статус сервиса.

Лучше всего воспринимать часы не как отдельную мини-версию приложения, а как короткое действие без лишнего контекста: один взгляд, одна команда, одно быстрое подтверждение.

Здесь скриншот: Интерфейс NutriTrack на часах: быстрые действия и краткий статус.

12. Если интернет нестабилен

Иногда приложение может перейти в офлайн-режим. В этом случае вы увидите соответствующий баннер, а интерфейс будет работать осторожнее.

Практически это означает следующее:

- вы по-прежнему сможете ориентироваться в уже загруженных данных;
- некоторые действия могут временно перейти в режим только просмотра;
- как только связь восстановится, обычный сценарий продолжится.

Для пользователя здесь важна не техническая деталь, а спокойное ощущение: даже при нестабильной сети приложение не становится бесполезным.

13. Полезные сценарии на каждый день

Если у вас мало времени утром

- Продиктуйте завтрак одной фразой.
- Добавьте воду одним касанием.
- Вечером откройте графики или советы, чтобы увидеть общую картину дня.

Если вы работаете со специалистом

- Заполняйте профиль и цели максимально точно.
- Регулярно фиксируйте вес и активность.
- Раз в неделю формируйте PDF-отчёт и отправляйте его по ссылке.

Если вы часто едите одно и то же

- Добавляйте повторяющиеся блюда в кулинарную книгу.
- Используйте голос и короткие записи вместо ручного поиска.
- Не стремитесь перепроверять каждую мелочь — важнее стабильность и регулярность.

14. Частые вопросы

Вопрос	Короткий ответ
Где искать кулинарную книгу?	В правом верхнем углу главного экрана, по кнопке с книгой. Она открывается как выезжающая панель.
Где искать отчёт?	Там же, в правом верхнем углу. Используйте кнопку экспорта, чтобы открыть создание PDF-отчёта.
Где посмотреть тариф и дату действия?	Откройте боковую шторку. Под именем пользователя отображается уровень доступа и, если нужно, дата действия.
Как быстро добавить воду?	Нажмите на стакан воды внизу слева. Долгое нажатие убирает один стакан.
Как переключить способ ввода?	Долго нажмите основную кнопку добавления записи. Иконка на ней показывает текущий режим.
Что делать, если нужна синхронизация с шагами и тренировками?	Откройте настройки и подключите Health Connect или Apple Health.
Где включить или выключить подсказки по интерфейсу?	В настройках, в разделе «Онбординг». Там же можно сбросить показанные подсказки.
Что делать, если нет интернета?	Откройте приложение спокойно: данные могут быть доступны в режиме просмотра, а обычная работа вернётся после восстановления связи.

15. Вместо заключения

NutriTrack лучше всего работает не тогда, когда вы пытаетесь вести идеальный учёт, а тогда, когда приложение естественно встраивается в день. Один быстрый голосовой ввод, одна отметка воды, один взгляд на графики, один отчёт в нужный момент — и этого уже достаточно, чтобы система действительно помогала.

Если пользоваться приложением спокойно и регулярно, оно начинает экономить время, а не отнимать его. Именно в этом и состоит главная ценность NutriTrack.