

COME USARE DIETACLUB

Questo articolo vuole essere una guida rapida all'utilizzo del servizio DietaClub, concentrandosi in particolar modo sulla spiegazione di come usare il Diario, che rappresenta il cuore di tutto il metodo.

La funzione del Diario è quella di tenere traccia di tutto quello che mangi e degli esercizi che fai, in modo da evidenziare direttamente il bilancio energetico della tua giornata e aiutarti a mantenerti in linea con quanto consigliato da DietaClub in base ai tuoi obiettivi di dimagrimento.

Facciamo un esempio concreto:

- entriamo nella sezione Diario
- facciamo click sulla freccia dell'ultimo bottone verde "menu consigliato" in basso a destra: appare il menu consigliato per il giorno (figura 1)

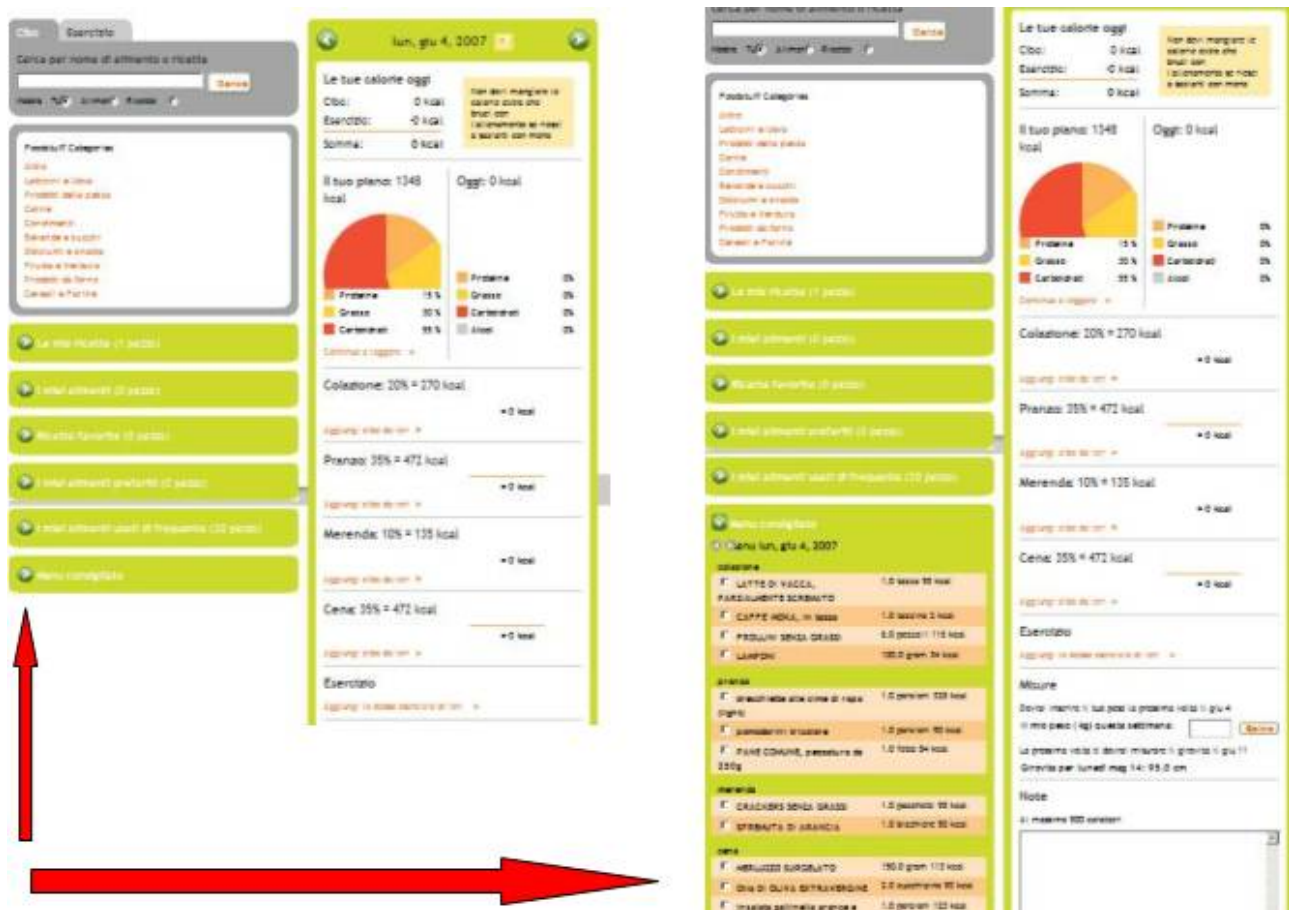


Figura 1 -Visualizzare il menu consigliato

- selezioniamo gli alimenti del menu voluti e premiamo "aggiungi al diario": a questo punto nella colonna di destra appaiono gli alimenti del menu in corrispondenza dei vari pasti (figura 2).

A fianco di ogni alimento compaiono due icone:



per modificare le porzioni dell'alimento

 per rimuovere l'alimento

Menu consigliato

Menu lun, giu 4, 2007

colazione

- LATTE DI VACCA, PARZIALMENTE SCREMATO 1.0 tazza 98 kcal
- CAFFE' MOKA, in tazza 1.0 tazza 2 kcal
- FROLLINI SENZA GRASSI 6.0 pezzo/i 116 kcal
- LAMPONI 100.0 gram 34 kcal

pranzo

- orecchiette alle cime di rapa (light) 1.0 porzioni 328 kcal
- pomodorini tricolore 1.0 porzioni 90 kcal
- PANE COMUNE, pezzatura da 250g 1.0 fette 84 kcal

merenda

- CRACKERS SENZA GRASSI 1.0 pacchetti 98 kcal
- SPREMITA DI ARANCIA 1.0 bicchiere 50 kcal

cena

- MERLUZZO SURGELATO 150.0 gram 113 kcal
- Olio DI OLIVA EXTRA VERGINE 2.0 cucchiaino 90 kcal
- insalata gallinella arance e noci 1.0 porzioni 123 kcal
- PANE DI SEGALE 60.0 gram 131 kcal

[Aggiungi al diario](#)

Colazione: 20% = 270 kcal

- 1.0 tazza CAFFE' MOKA, in tazza 2 kcal
- 6.0 pezzo/i FROLLINI SENZA GRASSI 116 kcal
- = 117 kcal**

[Aggiungi cibo da ieri >](#)

Pranzo: 35% = 472 kcal

- 1.0 porzioni orecchiette alle cime di rapa (light) 328 kcal
- 1.0 porzioni pomodorini tricolore 90 kcal
- 1.0 fette PANE COMUNE, pezzatura da 250g 84 kcal
- = 502 kcal**

[Aggiungi cibo da ieri >](#)

Merenda: 10% = 135 kcal

- 1.0 bicchiere SPREMITA DI ARANCIA 50 kcal
- = 50 kcal**

[Aggiungi cibo da ieri >](#)

Cena: 35% = 472 kcal

- 2.0 cucchiaino Olio DI OLIVA EXTRA VERGINE 90 kcal
- 1.0 porzioni insalata gallinella arance e noci 123 kcal
- 60.0 gram PANE DI SEGALE 131 kcal
- = 344 kcal**

[Aggiungi cibo da ieri >](#)

Figura 3 - aggiungere il menu al diario

- dopo avere pescato dal menu consigliato, possiamo controllare quante calorie abbiamo raggiunto e in caso aggiungere altri alimenti a scelta.

Ad esempio nel caso illustrato a fianco il piano consigliato prevede circa 1350 calorie al giorno, mentre per il momento sono stati aggiunti alimenti per sole 1013 calorie: quindi è possibile aggiungere liberamente altri alimenti pescandoli dal box di ricerca in alto sulla colonna di sinistra.

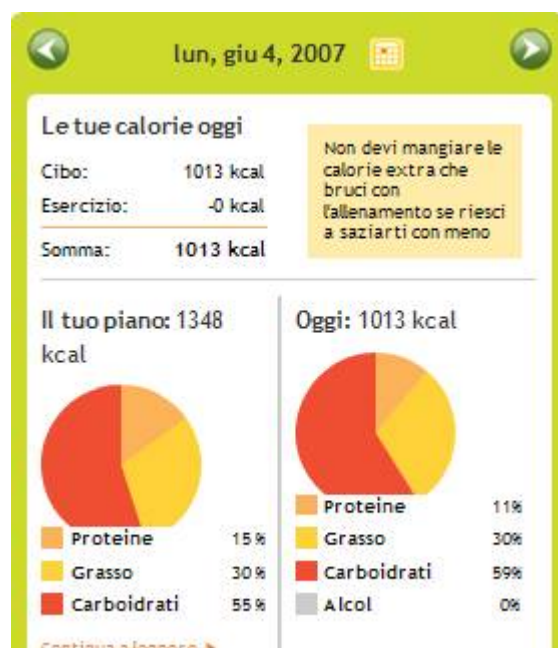
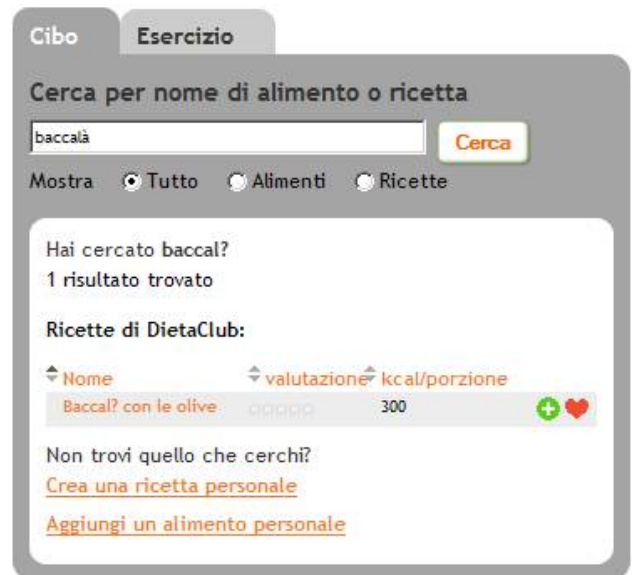



Figura 2 - bilancio energetico

5. cerchiamo qualcosa da aggiungere alla cena, la ricerca funziona indifferentemente sugli alimenti singoli e sulle ricette: per esempio cerchiamo "baccalà", comparirà la ricetta del "baccalà con le olive".



6. A questo punto basterà cliccare sull'icona verde  per fare comparire una finestra da cui potremo scegliere di aggiungere al diario una porzione di baccalà con le olive, per un totale di 300 calorie in più.



7. Il diario permette di tenere traccia anche di quante calorie bruciamo con l'esercizio fisico: basta cliccare sul tab "Esercizio" in alto a sinistra per fare comparire un menu di ricerca. Se ad esempio oggi abbiamo fatto una passeggiata di mezzora, inseriamo "camminata" nel box di ricerca e premiamo "cerca", compaiono 6 risultati, divisi per l'intensità dello sforzo, se pensiamo di avere fatto una camminata a media intensità, clicchiamo l'icona verde a fianco del relativo risultato. Si apre allora una popup dove possiamo specificare quanti minuti di camminata abbiamo fatto e salvarlo nel diario.



8. A questo punto vedremo nel diario in alto a destra ("Le tue calorie oggi") che l'esercizio ci ha permesso di bruciare un po' di calorie.

