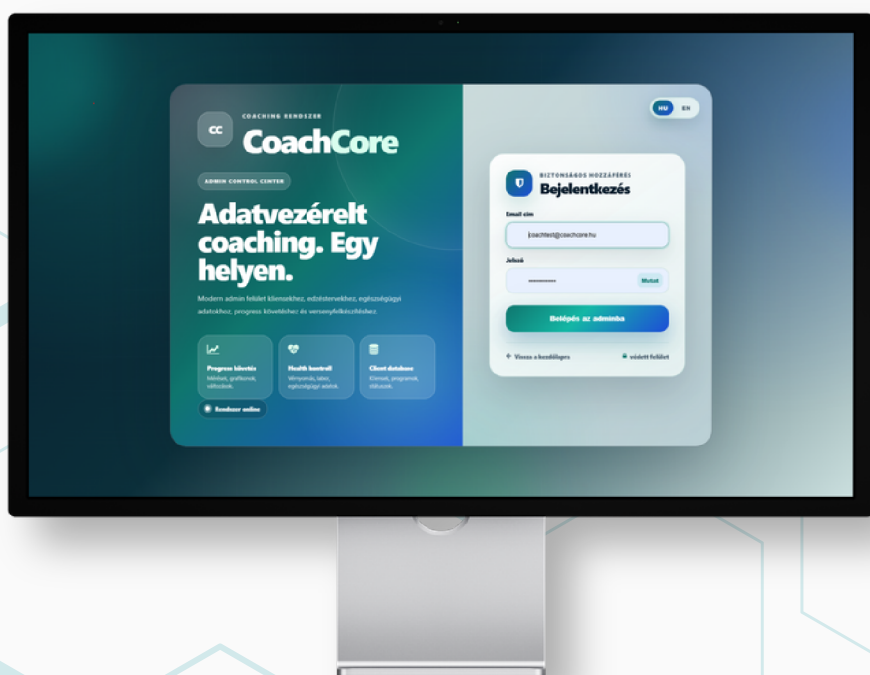


Bejelentkezés

1



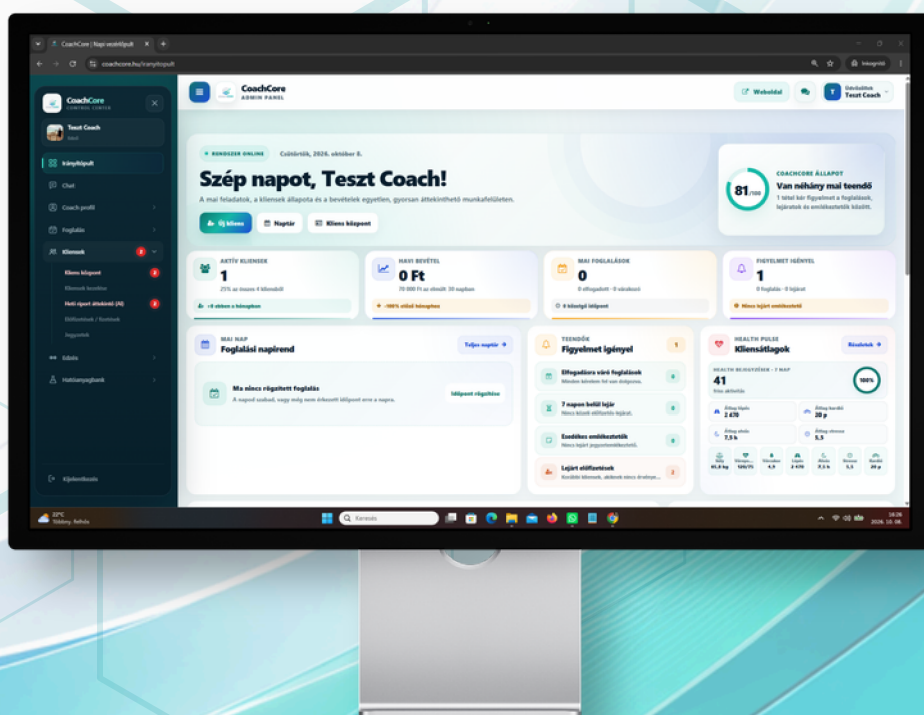
Bejelentkezés

Add meg a regisztráció során használt e-mail-címedet és jelszavadat, majd kattints a Belépés az adminba gombra.

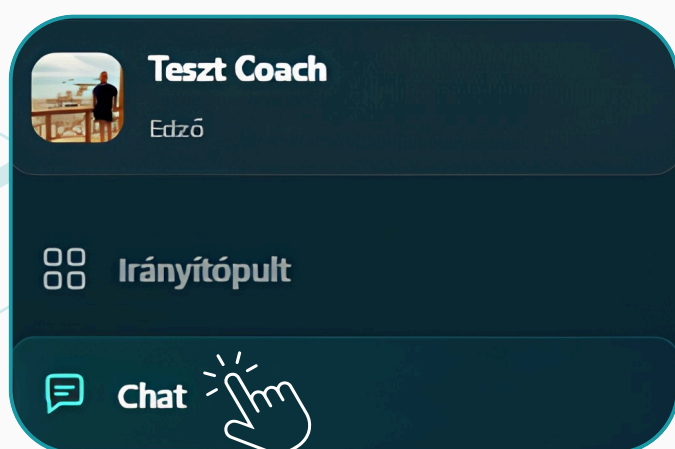
2

Sikeres bejelentkezés

Sikeres bejelentkezés után az Irányítópultra érkezel, ahol áttekintheted a rendszer legfontosabb információit.

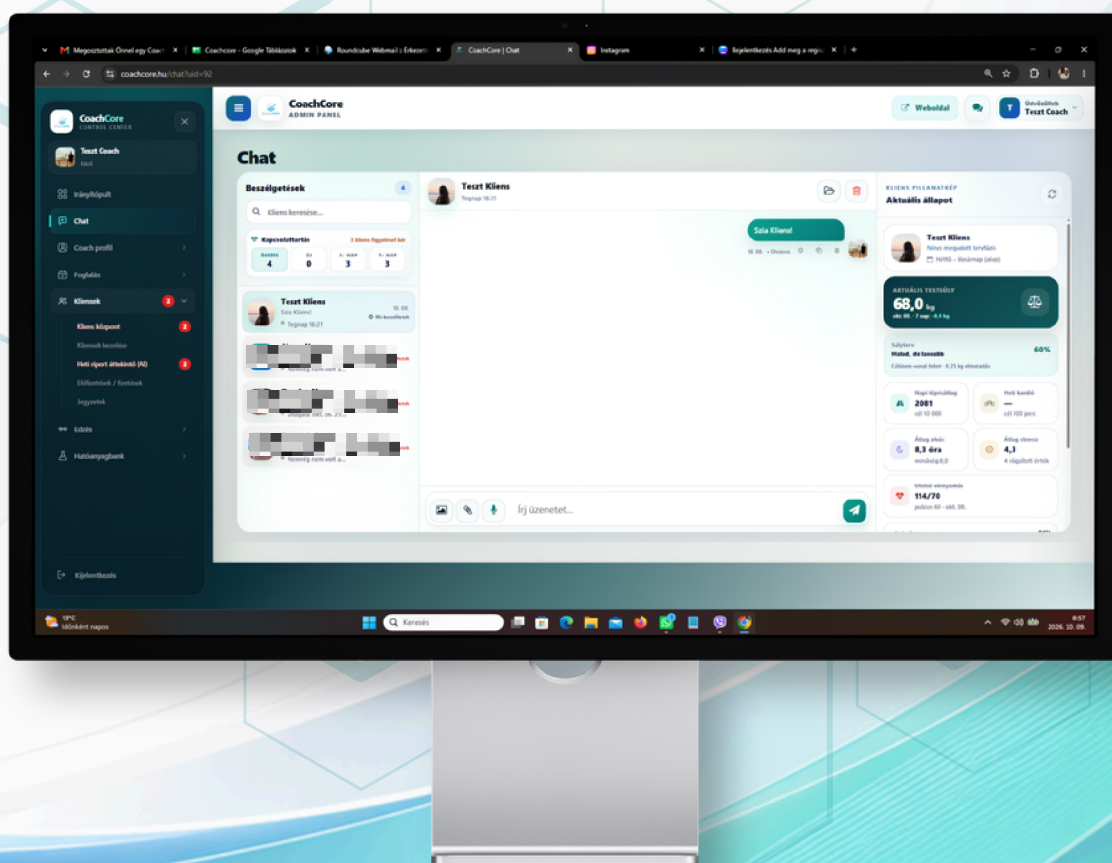


Chat

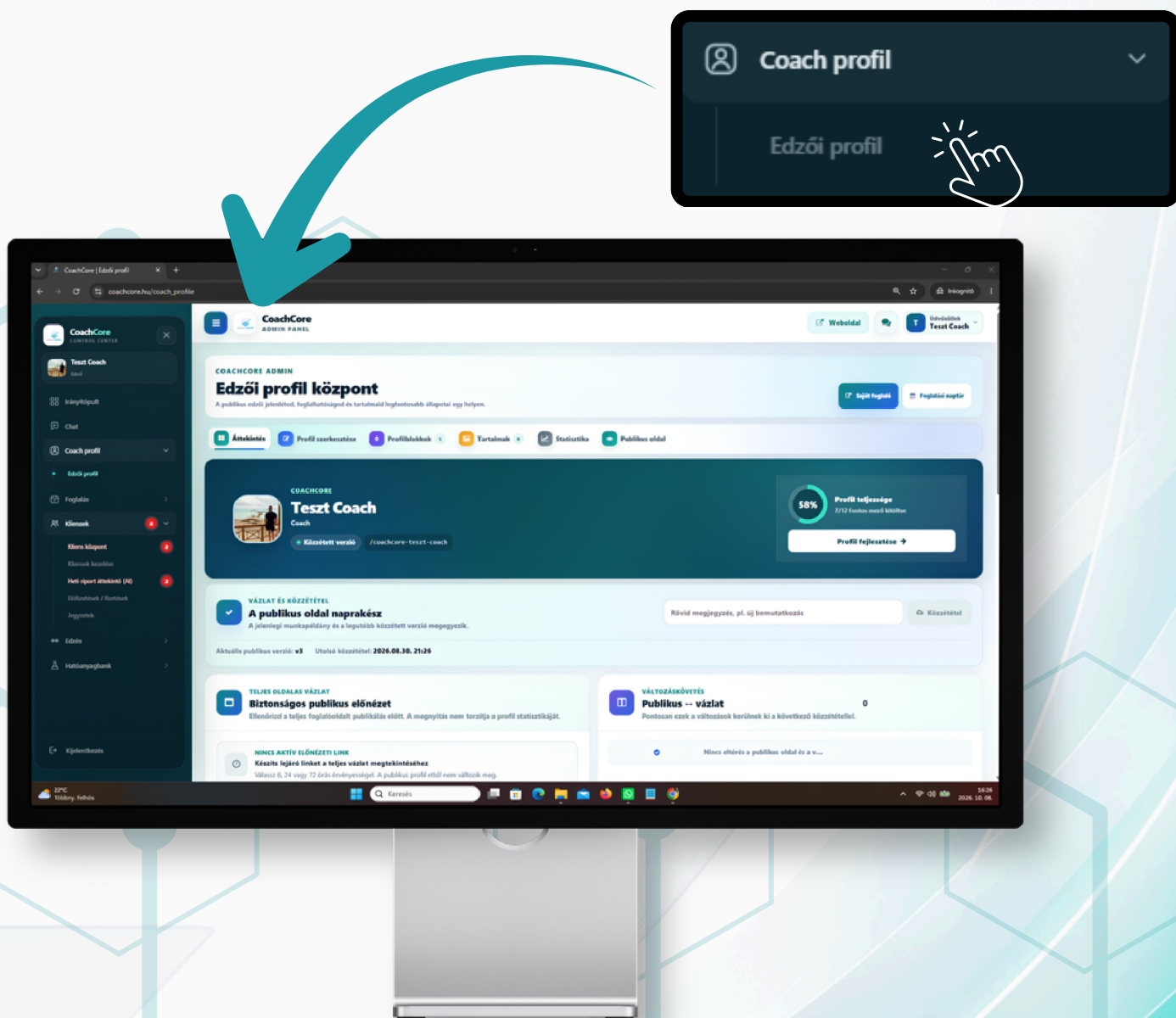


Chat

Belépés után az első választható menüpont a **Chat**.
Erre kattintva a kiválasztott klienseddel közvetlenül tudsz kommunikálni.



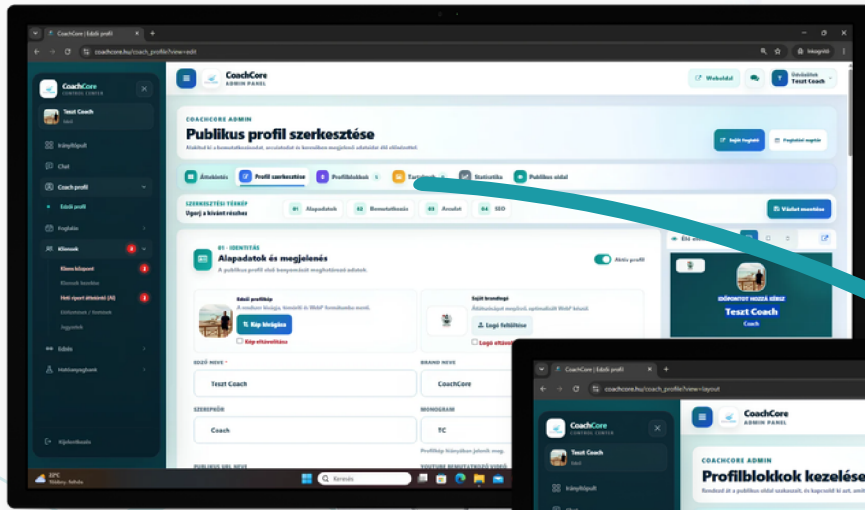
Az edzői profil szerkesztése



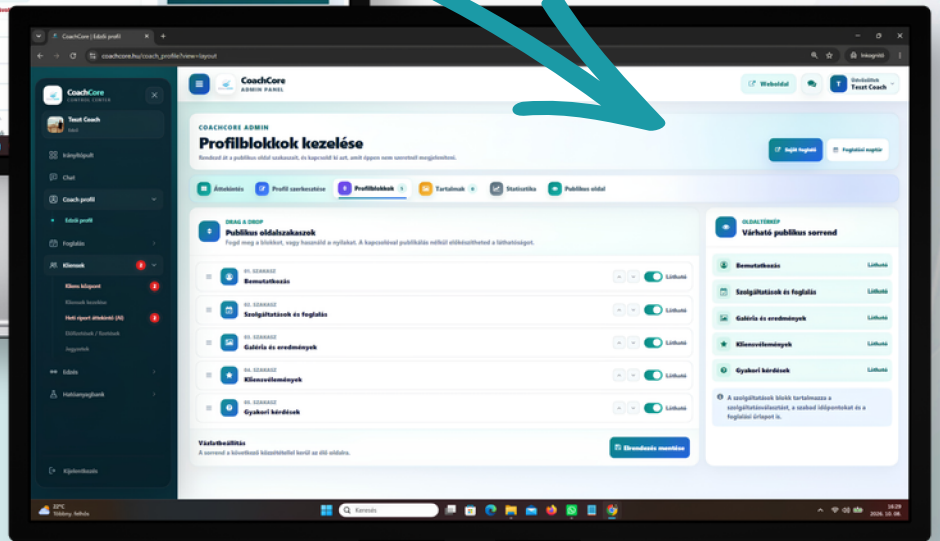
Az edzői profil megnyitása

Az edzői profilod kitöltéséhez nyisd meg a bal oldali menüben a Coach profil menüpontot, majd kattints az Edzői profil lehetőségre.

1



2



Áttekintés

Profil szerkesztése

Profilblokkok 5

Tartalmak 0

Statisztika

Publikus oldal



Az edzői profil szerkesztése

Az Edzői profil központban kattints a felső menüsor **Profil szerkesztése** menüpontjára. Itt adhatod meg és módosíthatod a publikus edzői profilodon megjelenő adatokat.

Töltsd ki az alapadatokat, adj hozzá profilképet és akár saját brandlogót. Ezután egészítsd ki a bemutatkozásodat, állítsd be az arculati elemeket és add meg a kereséshez szükséges információkat. A jobb oldali élő előnézetben folyamatosan ellenőrizheted, hogyan látják majd a profilodat az érdeklődők.

A fenti menük között kattintva személyre szabhatod a Profilblokkokat, tartalmakat, megtekintheted a statisztikákat és leellenőrizheted, hogy mit látnak a Publikus oldaladon.

A módosítások megőrzéséhez kattints a **Vázlat mentése** gombra.

Új kliens hozzáadása

1



Kliensek

4



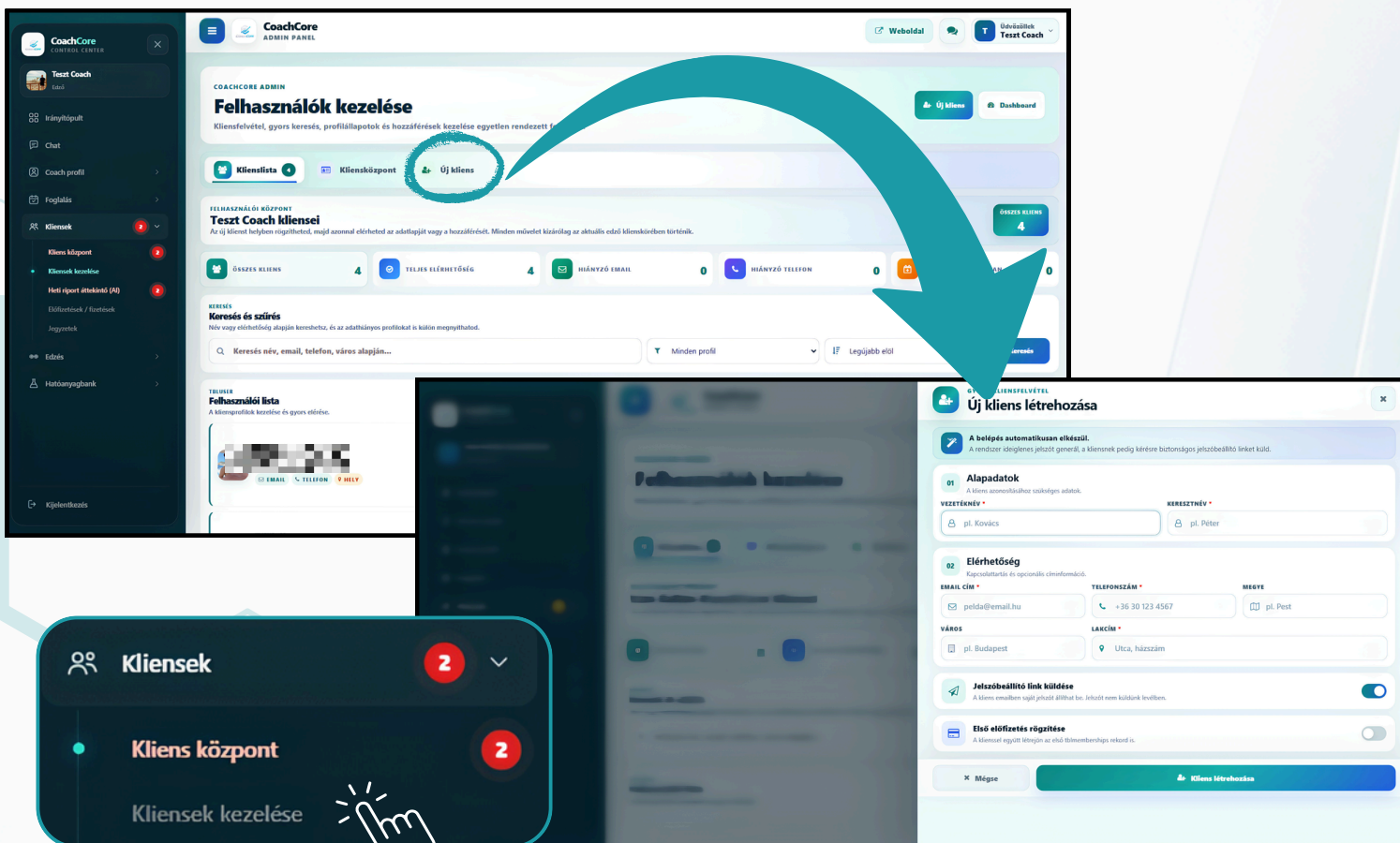
2

Kliensek kezelése

3



Új kliens



The screenshot shows the CoachCore Admin Panel. On the left is a sidebar menu with 'Kliensek' highlighted. The main area is titled 'Felhasználók kezelése' (User Management) and contains a 'Kliensek kezelése' (Manage Clients) section. In this section, the 'Új kliens' (Add New Client) button is circled in blue. A large blue arrow points from this button to the 'Új kliens létrehozása' (Add New Client) form on the right. The form contains fields for 'Alapadatok' (Basic Data) and 'Elérhetőség' (Contact Information), including fields for name, email, phone, and address. There are also checkboxes for 'Jelszóbeállító link küldése' (Send password reset link) and 'Első előfizetés rögzítése' (Record first subscription).

1. Kliensfelvétel indítása



A bal oldali menüben nyisd meg a **Kliensek**, majd a **Kliensek kezelése** menüpontot. Új kliens felvételéhez kattints az **Új kliens** gombra. Ezt akár a kliens központból is elérheted.

2. A kliens adatainak megadása



Töltsd ki a kliens alapadatait és elérhetőségeit. Hagyd bekapcsolva a **Jelszóbeállító link küldése** lehetőséget, hogy a kliens e-mailben beállíthassa saját jelszavát.

3. Előfizetés és létrehozás



Kapcsold be az **Első előfizetés rögzítése** lehetőséget, majd add meg a fizetés dátumát, az összeget és a lejáratot. Végül kattints a **Kliens létrehozása** gombra.

A létrehozást követően a rendszer automatikusan elküldi a jelszóbeállító e-mailt a kliens megadott e-mail-címére.

Kliens adatlap

The screenshot displays the 'Fizetés' (Payment) section of the 'Környezet' (Environment) app. The main heading is 'Előfizetés és befizetések' (Subscription and Payments), with a subtitle 'Az aktuális állapot, a hosszabbítás és az előzmények egy helyen.' (All current status, extension, and history in one place).

AKTUÁLIS ELŐFIZETÉS (Aktív) (Current Subscription (Active))

Hátralévő futamidő: 100% (Remaining term: 100%)

UTOLSÓ FIZETÉS: 2026.08.06. (Last Payment: 2026.08.06.)

ÖSSZEG: 50 000 Ft (Amount: 50,000 Ft)

LEJÁRAT: 2026.09.05. (Expiration: 2026.09.05.)

HOSSZABBÍTÁS IDEJE (Extension Period): 1 hónap (1 month)

Előfizetés hosszabbítása (Extend subscription)

ÚJ BEJEGYZÉS: Fizetés rögzítése (New Entry: Record payment)

Add meg az összeget és az előfizetés időszakát. (Specify the amount and the subscription period.)

ÖSSZEG: 70000

FIZETÉS DÁTUMA: 08/06/2026

LEJÁRAT: 09/06/2026

+ Új fizetés mentése (+ Save new payment)

PROFILADATOK (Profile Data)

Elérhetőségek (Contacts)

The interface includes a sidebar with navigation icons for Home, Payments, Profile, and Settings. A 'Részletes oldal' (Detailed page) link is also present.

+ Új fizetés mentése

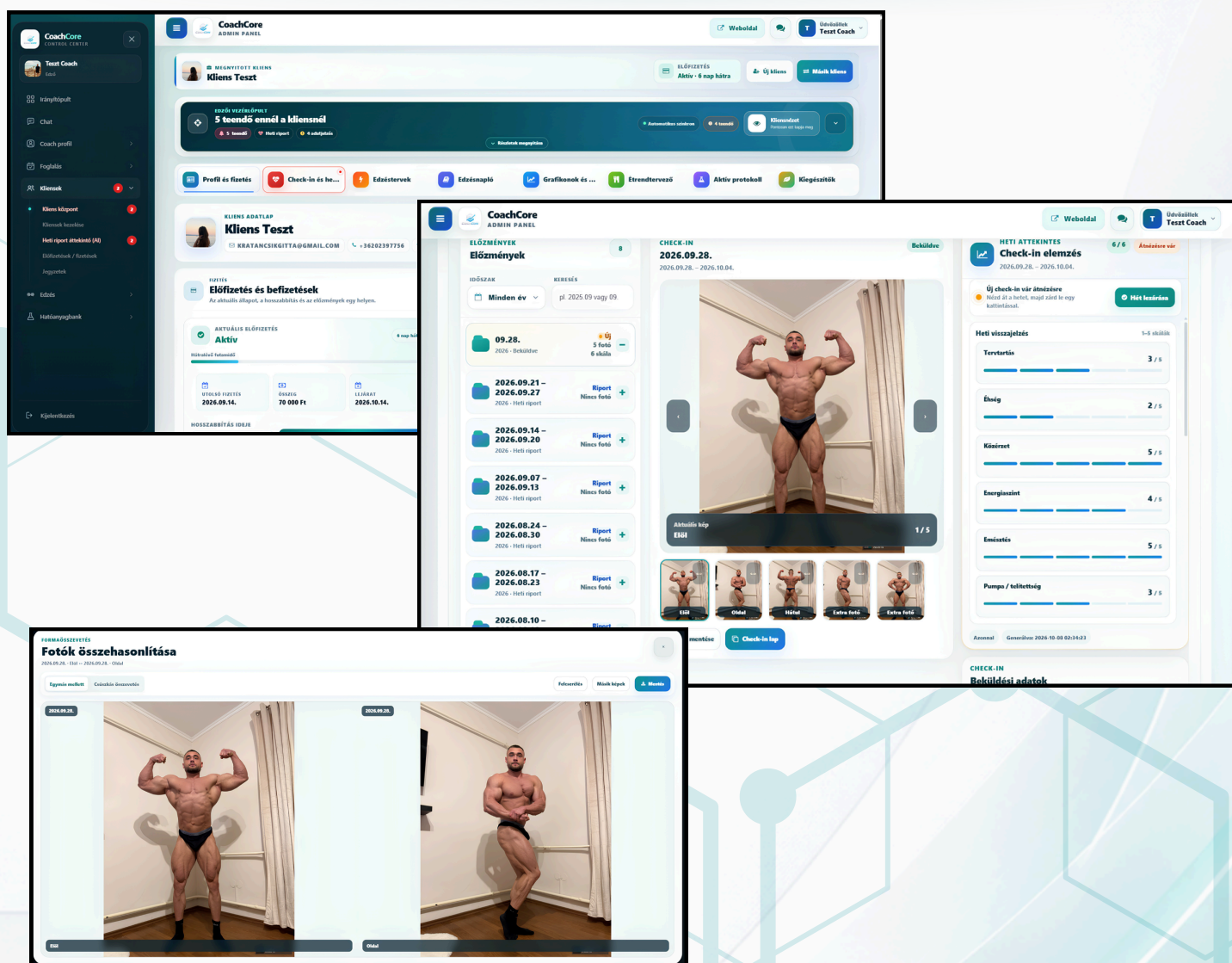


Profil és fizetés



Az új kliens hozzáadása után a rendszer automatikusan az új kliens adatlapjára irányít. Amennyiben a klienshez nem rendeltél aktív tagságot – akár véletlenül, akár szándékosan –, azt ezen az oldalon bármikor hozzáadhatod az **Új fizetés mentése** gombra kattintva.

Check-in és heti riport



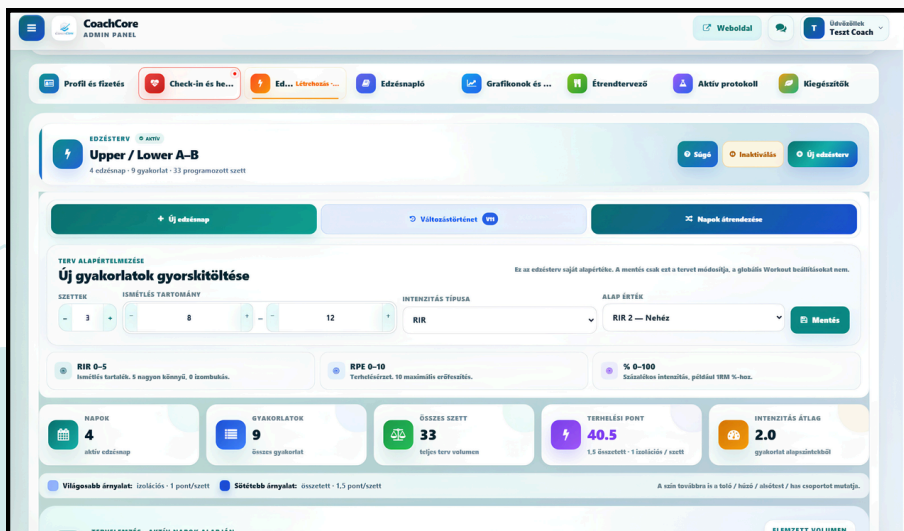
Check-in és heti riport

A kliens adatlapján belül a **Check-in és heti riport** fülön megtekintheted a heti összesítést, ahol minden fontos információt egy helyen láthatsz. Részletezi neked a rendszer, hogy mire figyelj oda az adott kliensnél és mi az, ami kiválóan lett teljesítve.

Továbbá itt fogod tudni megtekinteni a beküldött Check-in képeket is, amiket össze is tudsz hasonlítani a rendszeren belül, hogy vizuálisan is láthasd a fejlődést.

Új edzésterv létrehozása

1

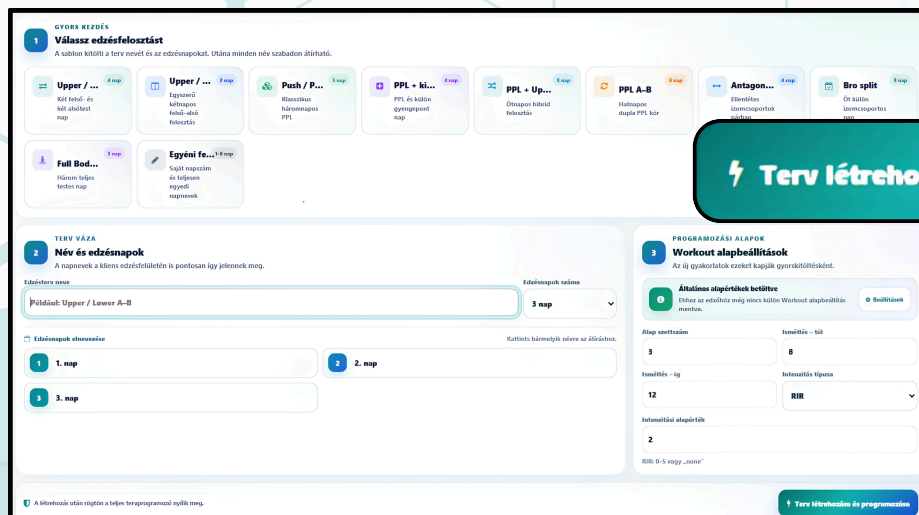


Edzéstervek megnyitása

Nyisd meg a kiválasztott kliens adatlapját, majd kattints az **Edzéstervek** menüpontra. Itt áttekintheted a kliens meglévő edzéstervét, annak edzésnapjait, gyakorlatait és főbb terhelési adatait.

Új edzésterv létrehozását az oldal jobb felső részén található **Új edzésterv** gombbal indíthatod el.

2



Terv létrehozása és programozása



Az edzésterv beállítása

Válassz egy edzésfelosztást, vagy készíts egyéni felosztást. Add meg az edzésterv nevét és az edzésnapok számát, majd szükség szerint nevezd át az egyes napokat. Ezután ellenőrizd vagy módosítsd az alapértelmezett szettszámot, ismétléstartományt és intenzitást. Ezeket az értékeket a rendszer az újonnan hozzáadott gyakorlatoknál automatikusan alkalmazza.

Az edzésterv létrehozása

A folytatáshoz kattints a **Terv létrehozása és programozása** gombra. Ezt követően hozzáadhatod az edzésnapokhoz a kívánt gyakorlatokat.

Gyakorlatok hozzáadása

+ Új gyakorlat



The screenshot shows the CoachCore interface for adding exercises. A red box highlights the '+ Új gyakorlat' button in the top left. A red arrow points from this button to the 'Új gyakorlat' button in the table below. The interface displays two days of training (1. nap and 2. nap) with various statistics and a table of exercises.

#	GYAKORLAT	SZETTEK	ISMÉTLÉS TARTOMÁNY	INTENZITÁS	ÉRTÉK	KEZDŐ SÚLY	SZETTENKÉNT	MEGJEGYZÉS	MŰVELET
	Automatikusan mentve	Visszavonás		+ Új gyakorlat				Nap mentése	Gyakorlatok rendezése



Új gyakorlat hozzáadása

Az edzésterv létrehozása után az edzésterv automatikusan megnyílik. A napok alapértelmezetten nyitott állapotban jelennek meg. Új gyakorlat hozzáadásához kattints az oldal alján található **Új gyakorlat** gombra.

EDZÉSTERV ÖSSZEÁLLÍTÁSA

Gyakorlat kiválasztása

★ Kedvencek

Globális adatbázis

TERHELÉSI CSOPORT

GYAKORLAT JELLEGE

ÉRINTETT IZOM

Összes típus

Összes jelleg

Összes izomcsoport

6 kedvenc gyakorlat

Karhajlítás gépen háttámasszal

Bicepsz

Izolációs Húzó

Karhajlítás gépen melltámasszal

Bicepsz

Izolációs Húzó

Fordított hiperhajlítás gépen

Farizom

Összetett Alsótest

Padra lépés csigán kapaszkodóval

Farizom

Összetett Alsótest

Padra lépés kézi súlyzóval

Farizom

Összetett Alsótest

Döntött törzsű oldalemelés

Hátso váll

Izolációs Húzó

6

Tricepsz letolás test mell...

2

8 - 12

RIR

RIR 2

Nincs

☐ Egyedi

KAR > TRICEPSZ

Globális

Izolációs

Opcionális



Gyakorlat kiválasztása

Keress rá a kívánt gyakorlatra név vagy kategória alapján. A találatokat terhelési csoport, gyakorlatjelleg és érintett izom szerint is szűrheted. A hozzáadáshoz kattints a kiválasztott gyakorlatra.



A gyakorlat beállítása

A hozzáadást követően állítsd be a szettek számát, az ismétléstartományt és az intenzitást. Szükség esetén megjegyzést is írhat a kliensnek, például a végrehajtással kapcsolatos instrukciókat.

A módosítások véglegesítéséhez kattints a **Nap mentése** gombra.

CoachCore
ADMIN PANEL

Weboldal

1. NAPI

1. nap

Aktív

Inaktív

GYAKORLAT

SZETT

TERHELÉSI PONT

INTENZITÁS ÁTLAG

DOMINÁNS IZOM

GYAKORLAT

SZETT

ISMÉTLÉS TARTOMÁNY

INTENZITÁS

ÉRTÉK

KEZDŐ SÚLY

SZETTENKÉNT

MEGJEGYZÉS

MŰVELET

Automatizusan mentve

Vissza

+ új gyakorlat

Nap mentése

Gyakorlatok rendezése

2. NAPI

2. nap

Aktív

Inaktív

GYAKORLAT

SZETT

TERHELÉSI PONT

INTENZITÁS ÁTLAG

DOMINÁNS IZOM

GYAKORLAT

SZETT

ISMÉTLÉS TARTOMÁNY

INTENZITÁS

ÉRTÉK

KEZDŐ SÚLY

SZETTENKÉNT

MEGJEGYZÉS

MŰVELET

Automatizusan mentve

Vissza

+ új gyakorlat

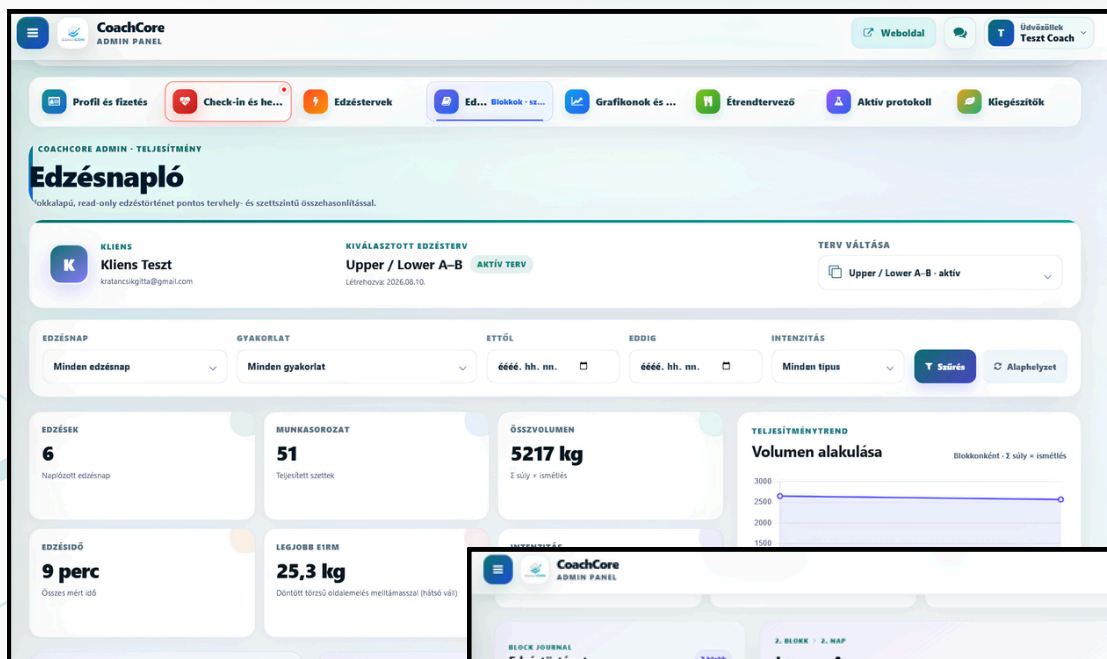
Nap mentése

Gyakorlatok rendezése



Nap mentése

Edzésnapló



CoachCore ADMIN PANEL

Edzésnapló

KLIENS: **Kliens Teszt** (klienstest@gmail.com)

KIVÁLASZOTT EDZÉSTERV: **Upper / Lower A-B** (Aktív Terv)

TERV VÁLTÁSA: Upper / Lower A-B - aktiv

EDZÉSNAPOK: Minden edzésnap

GYAKORLAT: Minden gyakorlat

EDZÉSEK: 6 (Napközött edzésnap)

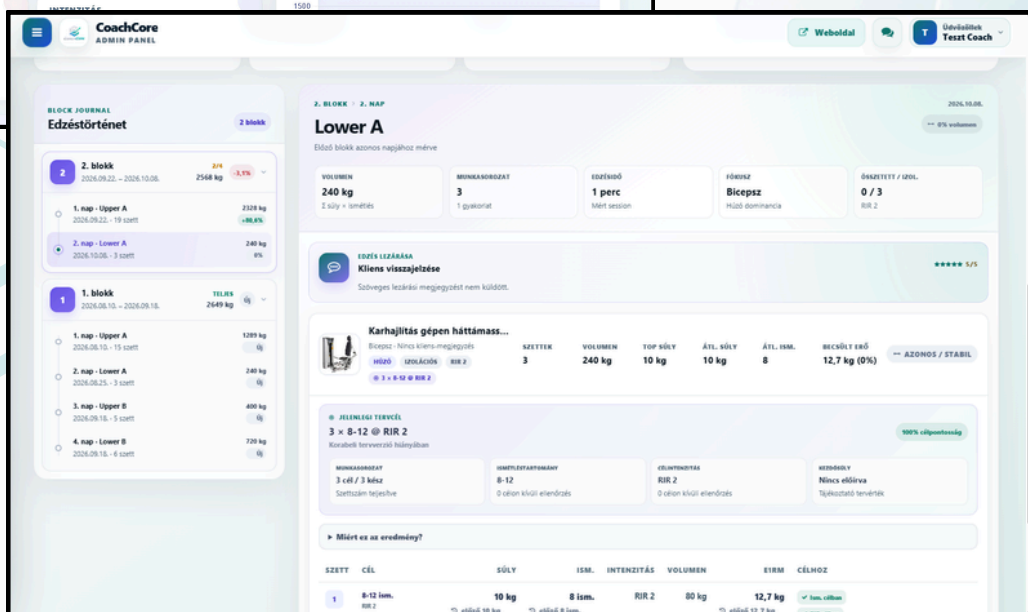
MUNKASOROZAT: 51 (Teljesített sorozatok)

ÖSSZVOLUMEN: 5217 kg (2 súly + ismétlés)

TELJESÍTMÉNYTREND: Volumen alakulása (Blokksorozat - 2 súly + ismétlés)

EDZÉSIDŐ: 9 perc (Összes mért idő)

LEGJOBB EIRM: 25,3 kg (Döntött törzsi oldalemeles mértámmal (jobb váll))



CoachCore ADMIN PANEL

BLOCK JOURNAL Edzésnapló

2. blokk (2024.09.22 - 2024.10.08) 2568 kg (-1,1%)

1. nap - Upper A (2024.09.22 - 19 sorozat) 2328 kg (+8,6%)

2. nap - Lower A (2024.10.08 - 3 sorozat) 240 kg (0%)

1. blokk (2024.09.16 - 2024.09.16) 2649 kg (0%)

1. nap - Upper A (2024.09.16 - 15 sorozat) 1289 kg (0%)

2. nap - Lower A (2024.09.25 - 3 sorozat) 240 kg (0%)

3. nap - Upper B (2024.09.16 - 6 sorozat) 400 kg (0%)

4. nap - Lower B (2024.09.16 - 6 sorozat) 720 kg (0%)

2. BLOKK - 2. NAP Lower A

Edzés blokk aminoszajához mére

VOLUMEN: 240 kg (2 súly + ismétlés)

MUNKASOROZAT: 3 (1 gyakorlat)

EDZÉSIDŐ: 1 perc (Mért session)

FŐMUNK: Bicepsz (Húzó dominancia)

ÖSSZETETT / ISM.: 0 / 3 (RIR 2)

EDZÉS LEZÁRÁSA Kliens visszajelzése (Súlyeszköz lezárását nem küldött)

Karhajtás gépen háttámass... (Bicepsz - Nincs kliens-megjegyzés)

JELENYLÉGI TERVÉL 3 x 8-12 @ RIR 2 (Korábbi tervezési helyén)

MUNKASOROZAT 8-12 (3 cél / 3 hely) (Sorozatban teljesítve)

HELYTILTASZMUNKASOROZAT 8-12 (0 célon kívüli elrendezés)

OLVARTARTÁS RIR 2 (0 célon kívüli elrendezés)

KEZELÉS Nincs előírva (Tájékoztató tervek)

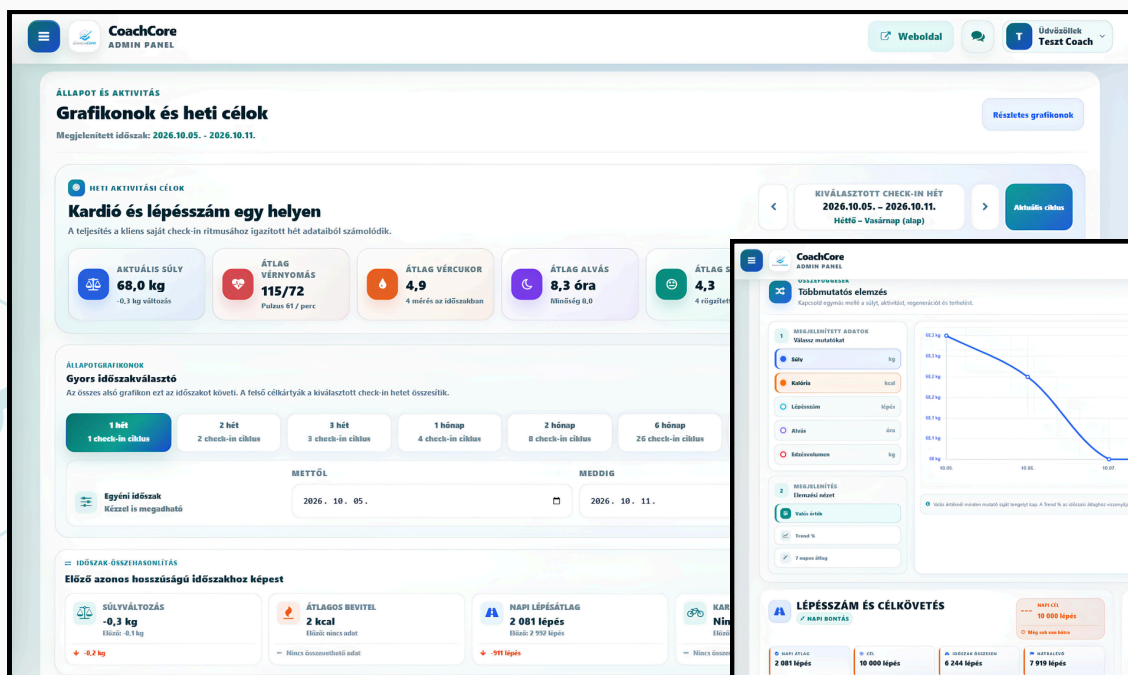
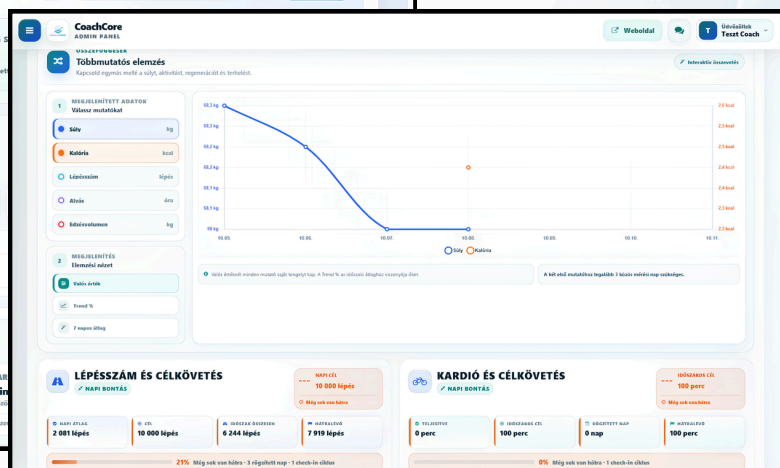
Mért az az eredmény?

SZETT	CÉL	SÚLY	ISM.	INTENZITÁS	VOLUMEN	EIRM	CÉLHOZ
1	8-12 Ism. RIR 2	10 kg	8 Ism.	RIR 2	80 kg	12,7 kg	✓ Ism. Célhoz

Edzésnapló

Az edzésnapló fülön belül tudsz keresni edzésnapra, gyakorlatra, időszakra és meg tudod nézni a volumen alakulását, illetve a teljesítéseket.

Grafikonok és célok



Grafikonok és célok

Nyisd meg a kiválasztott kliens adatlapján a **Grafikonok és célok** menüpontot. Itt egy helyen követheted a kliens legfontosabb állapot- és aktivitási adatait, valamint a heti célok teljesülését.



ÁLLAPOTGRAFIKONOK

Gyors időszakválasztó

Az összes alsó grafikon ezt az időszakot követi. A felső célkártyák a kiválasztott check-in hetet összesítik.

MEGJELENÍTETT IDŐSZAK

2026.10.05. - 2026.10.11.

Check-in ciklusokhoz igazítva

1 hét

1 check-in ciklus

2 hét

2 check-in ciklus

3 hét

3 check-in ciklus

1 hónap

4 check-in ciklus

2 hónap

8 check-in ciklus

6 hónap

26 check-in ciklus

1 év

52 check-in ciklus

Aktuális check-in ciklus

Hétfő - Vasárnap (alap)

METTŐL

MEDDIG



Egyéni időszak

Kézzel is megadható

2026. 10. 05.



2026. 10. 11.



Alkalmaz



Kiválasztott ciklus



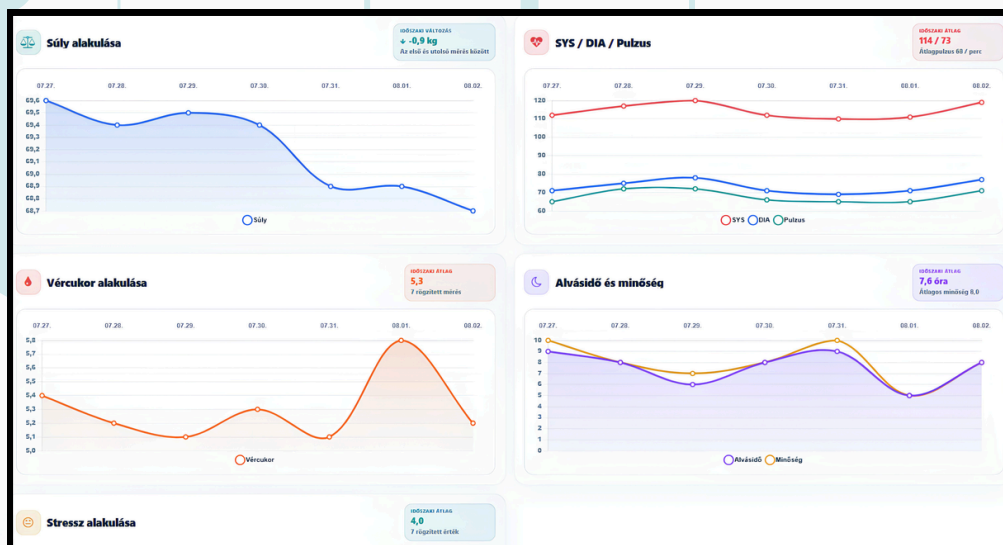
Időszak kiválasztása

A dátummezők segítségével válaszd ki a megjeleníteni kívánt időszakot, majd kattints a **Alkalmaz** gombra. A **Kiválasztott ciklus** lehetőséggel visszatérhetsz az aktuálisan megnyitott hét adataihoz

Alkalmaz



Kiválasztott ciklus

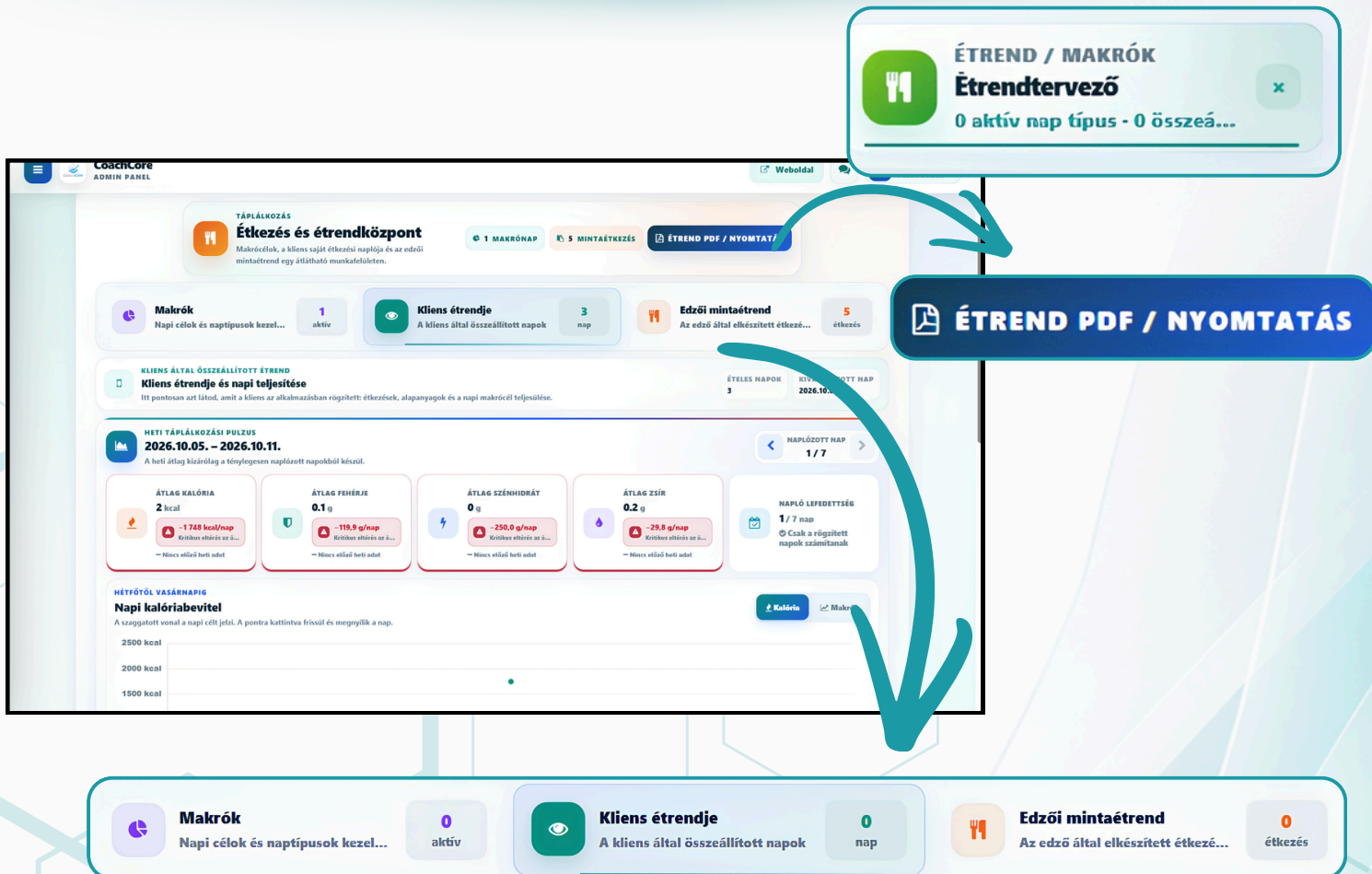


A változások áttekintése

A részletes grafikonokon nyomon követheted többek között a kliens:

testsúlyát
vérnyomását és pulzusát
vércukorszintjét
alvásidejét és alvásminőségét
stressz-szintjét
lépésszámát és
kardiótevékenységét

Étrendtervező megismerése



ÉTREND / MAKRÓK
Étrendtervező
0 aktív nap típus - 0 összeá...

ÉTREND PDF / NYOMTATÁS

Makrók
Napi célok és naptípusok kezel...

Kliens étrendje
A kliens által összeállított napok

Edzői mintaétrend
Az edző által elkészített étkezé...

ÉTREND PDF / NYOMTATÁS

ÉTREND / MAKRÓK
Étrendtervező
0 aktív nap típus - 0 összeá...

ÉTREND PDF / NYOMTATÁS

Makrók
Napi célok és naptípusok kezel...

Kliens étrendje
A kliens által összeállított napok

Edzői mintaétrend
Az edző által elkészített étkezé...



Étrendtervező megismerése

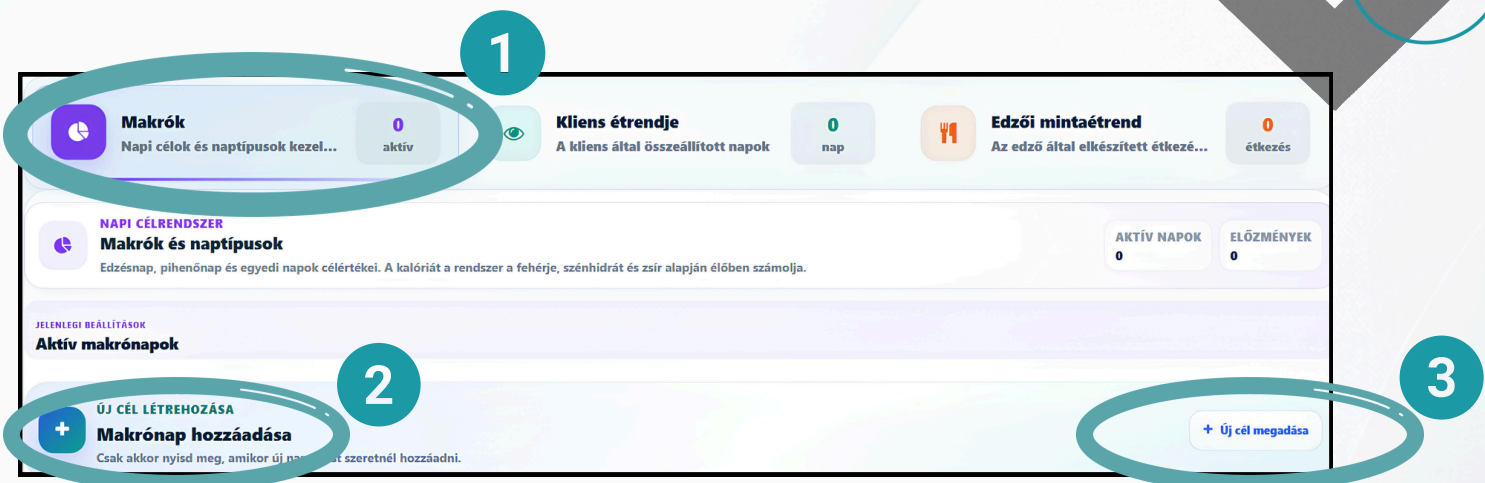
Nyisd meg a kiválasztott kliens adatlapján az **Étrendtervező** menüpontot.
Az **Étkezés és étrendközpontban** három fő területet érhetsz el:

Makrók: napi kalória- és makrócélok beállítása, valamint különböző naptípusok kezelése.

Kliens étrendje: a kliens által a mobilalkalmazásban összeállított és rögzített étkezések megtekintése.

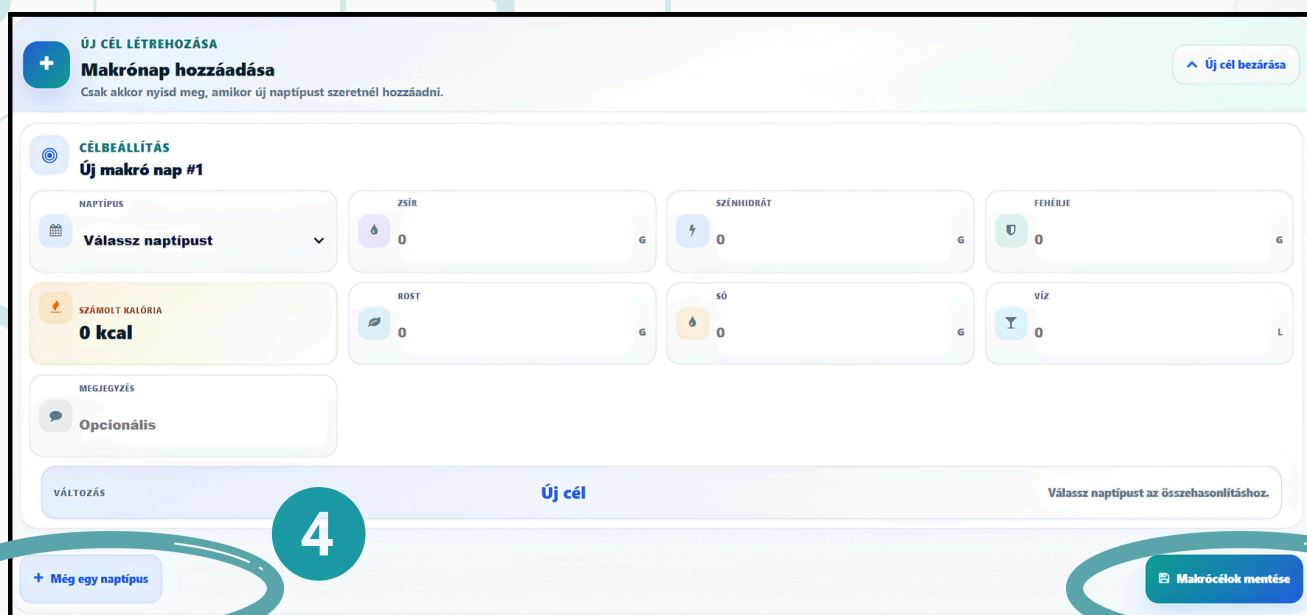
Edzői mintaétrend: az edző által elkészített mintaétkezések kezelése.

Az elkészült étrendet az **Étrend PDF / Nyomtatás** gombbal letölthető vagy nyomtatható formában is megnyithatod.



Étrend létrehozása

Ahhoz, hogy étrendet hozz létre a kliensed számára és Ő maga is tudjon étkezéseket rögzíteni az appban, először kattints a **Makrók** fülre, ahol megadhatod a kívánt makrotápanyag-célokat.



Makrók megadása

A **Makrónap hozzáadása** résznél kattints az **Új cél megadása** gombra. Itt kiválaszthatod a kívánt naptípust, például: Edzésnap, Pihenőnap, Hétvége, Magas nap, Alacsony nap, Normál nap

A naptípus kiválasztása után megadhatod a napi célértékeket: zsír, szénhidrát, fehérje, rost, só és víz. Emellett lehetőséged van megjegyzést is hozzáadni az adott naphoz.

Ha további naptípust szeretnél létrehozni, kattints a **Még egy naptípus** gombra.

A beállítások mentéséhez kattints a jobb alsó sarokban található **Makrócélok mentése** gombra.



Edzői mintaétrend

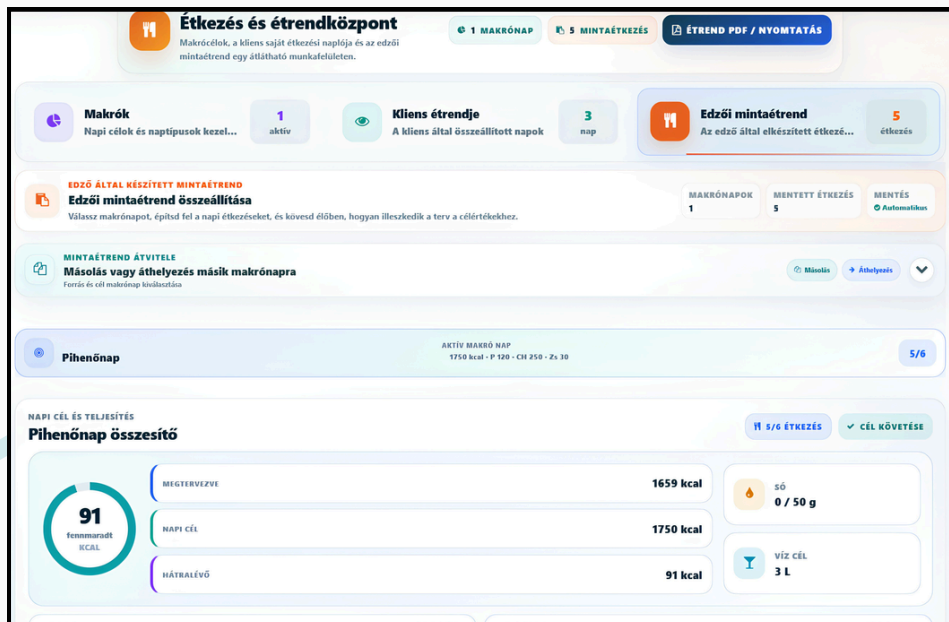
Az edző által elkészített étkezé...

0

étkezés

1

2



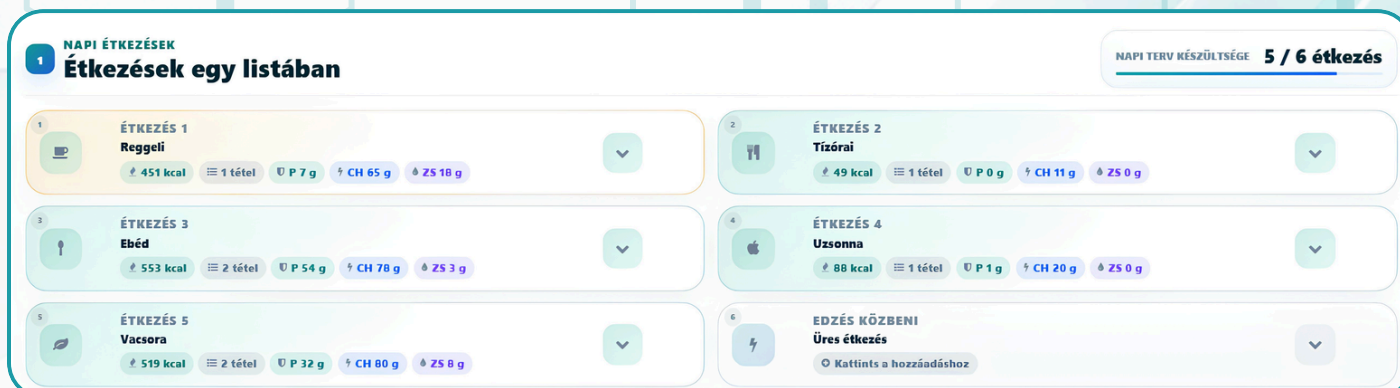
Étkezések létrehozása

Miután beállítottad a makrókat, lépj át az *Edzői mintaétrend* fülre. Itt rögtön megjelennek az általad korábban létrehozott makrónapok.

Ha csak egy makrónapot hoztál létre, az automatikusan kiválasztásra kerül. Amennyiben több napot is létrehozta, *kattints arra a napra*, amelyikhez az étrendet szeretnéd összeállítani.

A napok alatt egy összesítőben láthatod, hogyan áll az étrend az adott napi célokhoz képest: megjelenik, hogy az egyes makrókból mennyit értél már el, valamint az összesített kalóriabevitelt is nyomon követheted.

3



Ételek beillesztése

Lejjebb görgetve, az *Étkezések egy listában* résznél tudod hozzáadni és összeállítani az egyes étkezéseket. Összesen 5 étkezést adhatsz meg, emellett lehetőség van az edzés közbeni étkezés külön felvitelére is.

ÚJ ÉTKEZÉS ÖSSZEÁLLÍTÁSA

Étkezés 1

Alapanyagok hozzáadása, mennyiségek módosítása és a napi célokra gyakorolt hatás egy helyen.

Alapanyag > Mennyiség > Automatikusan mentés

Vissza Váloztatások elvetése Étkezés törlése

ALAPANYAGOK KIVÁLASZTÁSA

Új étkezés összeállítása

MAKRONAP Magas nap

AKTÍV ÉTKEZÉS Étkezés 1

MÖVELET Új étkezés létrehozása

ÉTKEZÉS NEVE Étkezés 1

Átnevezés

KERESÉS

Keress az ételkatalógusban

Írj be legalább 2 karaktert

pl. csirkemell, rizs, skyr...

Kezdj el keresni

A találatokból egy kattintással hozzáadhatod az ételt.

AKTUALIS ÉTKEZÉS ÉS MENNYISÉGEK

Étkezés 1

Étkezés 1 - új étkezés

ITT ÁLLÍTOD A MENNYISÉGET 0 tétel

KUMULÁLT NAPI VÁLTOZÁS

Megnyitás óta nincs változás

KALORIA 0 / 1860 kcal

1860 kcal van vissza

FEHERJE 0 / 130 g

130 g van vissza

SZÉNHYDRÁT 0 / 200 g

200 g van vissza

ZSÍR 0 / 60 g

60 g van vissza

AKTUALIS ÉTKEZÉS ÖSSZEÍTO

Ennek az étkezésnek a makrói

AKTUALIS KCAL 0 kcal

FEHERJE 0 g

SZÉNHYDRÁT 0 g

ZSÍR 0 g

ROST 0 g

Még nincs hozzáadott étel

Keress bal oldalon, majd add hozzá a kívánt alapanyagokat.

Ételek keresése

A kiválasztott étkezés (például *Étkezés 1* vagy *Étkezés 2*) után az *Új étkezés összeállítása* felületre jutsz, ahol az ételek nevére rákeresve könnyedén megtalálhatod a kívánt ételt. Az adatbázisban jelenleg 4,5 millió tétel közül választhatsz, valamint hamarosan vonalkód alapján is kereshetsz. Amikor beírod a keresett étel nevét, az alkalmazás több lehetőséget is megjelenít. A *kiválasztott ételre kattintva* módosíthatod a mennyiséget, ha viszont a zöld plusz (+) ikonra kattintasz, az étel automatikusan 100 grammos mennyiségben kerül hozzáadásra.

ÉTEL HOZZÁADÁSA

Keress az ételkatalógusban

30 találat

marha

Marha (fehér pecsenye) 119 KCAL +

100 g • P 23 • CH 0 • Zs 3

Marha (fehér pecsenye) 119 KCAL +

100 g • P 23 • CH 0 • Zs 3

Marhasonka 287 KCAL +

100 g • P 29 • CH 0 • Zs 19

Marhasonka 287 KCAL +

Automatikus mentés

A hozzáadott étel automatikusan mentésre kerül, így azonnal megjelenik az étkezésben, valamint láthatod az eddig hozzáadott ételek kalória- és makrotápanyag-mennyiségét, illetve azt is, hogy ezek hogyan viszonyulnak a teljes napi célértékeidhez. Ha végeztél az étkezés összeállításával, egyszerűen kattints a „X” ikonra a felület bezárásához.

AKTUALIS ÉTKEZÉS ÉS MENNYISÉGEK

Étkezés 1

Étkezés 1 - mentett étkezés szerkesztése

ITT ÁLLÍTOD A MENNYISÉGET 2 tétel

KUMULÁLT NAPI VÁLTOZÁS

Megnyitás óta: +506 kcal

KALORIA 506 / 1860 kcal

1354 kcal van vissza

FEHERJE 33 / 130 g

97 g van vissza

SZÉNHYDRÁT 80 / 200 g

120 g van vissza

ZSÍR 6 / 60 g

54 g van vissza

AKTUALIS ÉTKEZÉS ÖSSZEÍTO

Ennek az étkezésnek a makrói

AKTUALIS KCAL 506 kcal

FEHERJE 33 g

SZÉNHYDRÁT 80 g

ZSÍR 6 g

ROST 8 g

Marha (fehér pecsenye)

100 g: 119 kcal • P 23 • CH 0 • Zs 3

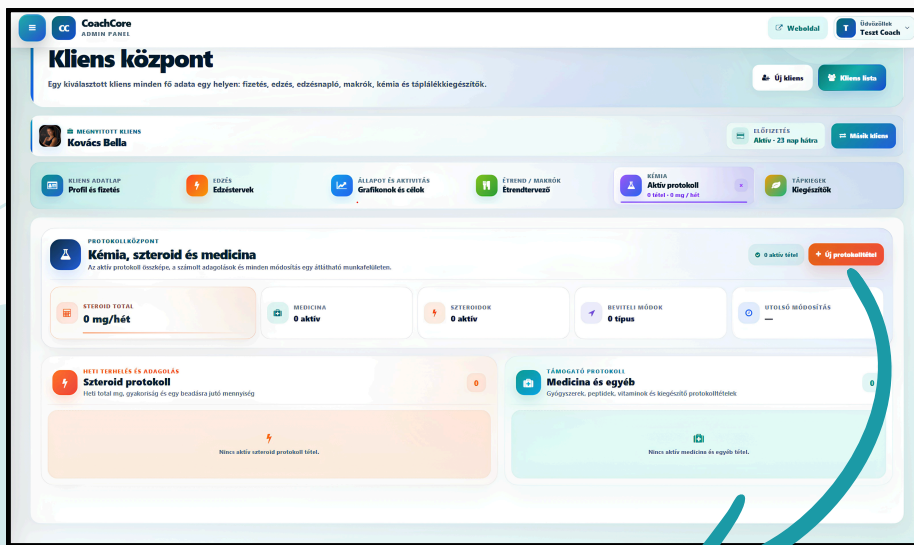
-10 -1 100 g +1 +10

119 kcal

P 23 • CH 0 • Zs 3

Aktív protokoll: kémia és medicina

1



A protokoll megnyitása

Nyisd meg a kiválasztott kliens adatlapján az **Aktív protokoll** menüpontot. Itt egy helyen áttekintheted a kliens aktuális protokolltégeit, a heti összesített mennyiségeket és a legutóbbi módosításokat.

+ Új protokolltétel

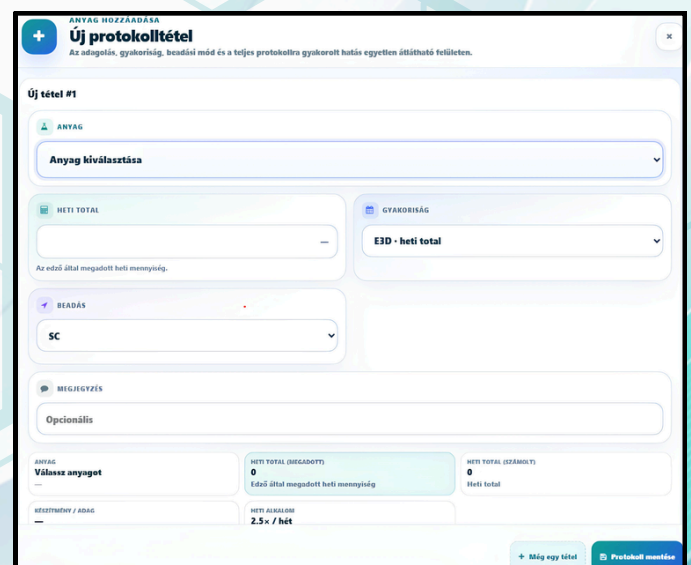
Új protokolltétel hozzáadása

Új tétel rögzítéséhez kattints az **Új protokolltétel** gombra. Válaszd ki a kívánt anyagot, majd add meg:

- a heti teljes mennyiséget;
- az alkalmazás gyakoriságát;
- a beadás módját;

szükség esetén egy rövid megjegyzést.

2

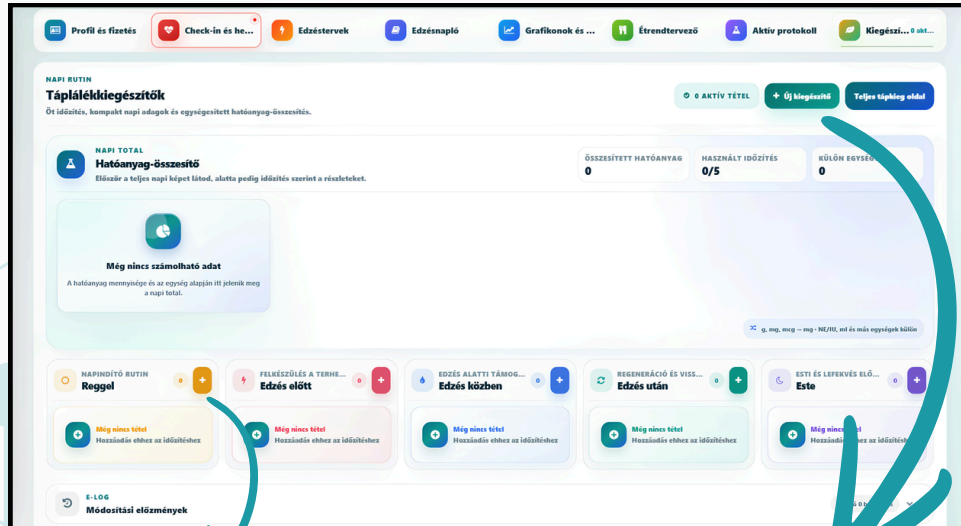


Ha további tételt szeretnél rögzíteni, kattints a **Még egy tétel** gombra. A beállítások véglegesítéséhez válaszd a **Protokoll mentése** lehetőséget.

Táplálékkiegészítők

Kiegészítők kezelése

Nyisd meg a kiválasztott kliens adatlapján a **Kiegészítők** menüpontot. Itt időzítés szerint áttekintheted a kliens napi rutinját, valamint a napi összesített hatóanyag-mennyiségeket.

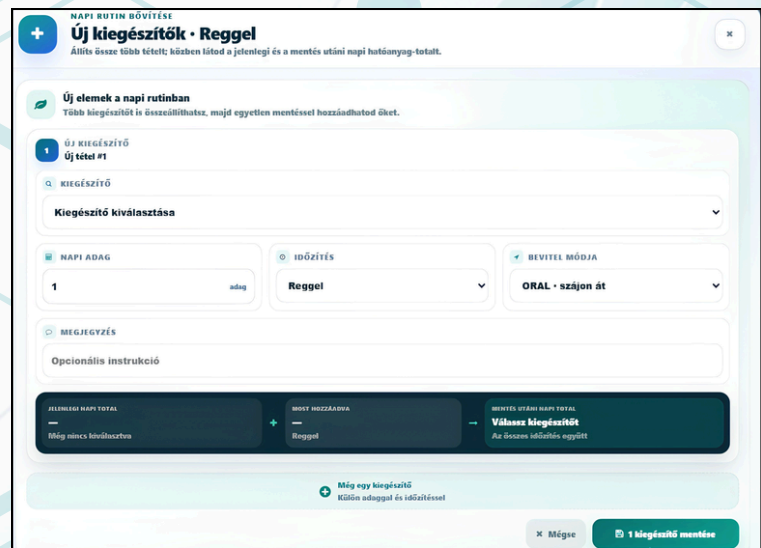


NAPINDÍTÓ RUTIN
Reggel

+ Új kiegészítő

+ Új kiegészítő hozzáadása

Új tétel hozzáadásához kattints az **Új kiegészítő** gombra vagy a kívánt napszaknál látható + jelre. Válaszd ki a kiegészítőt, majd add meg a napi adagot, az időzítést, a bevétel módját és szükség esetén egy rövid instrukciót.

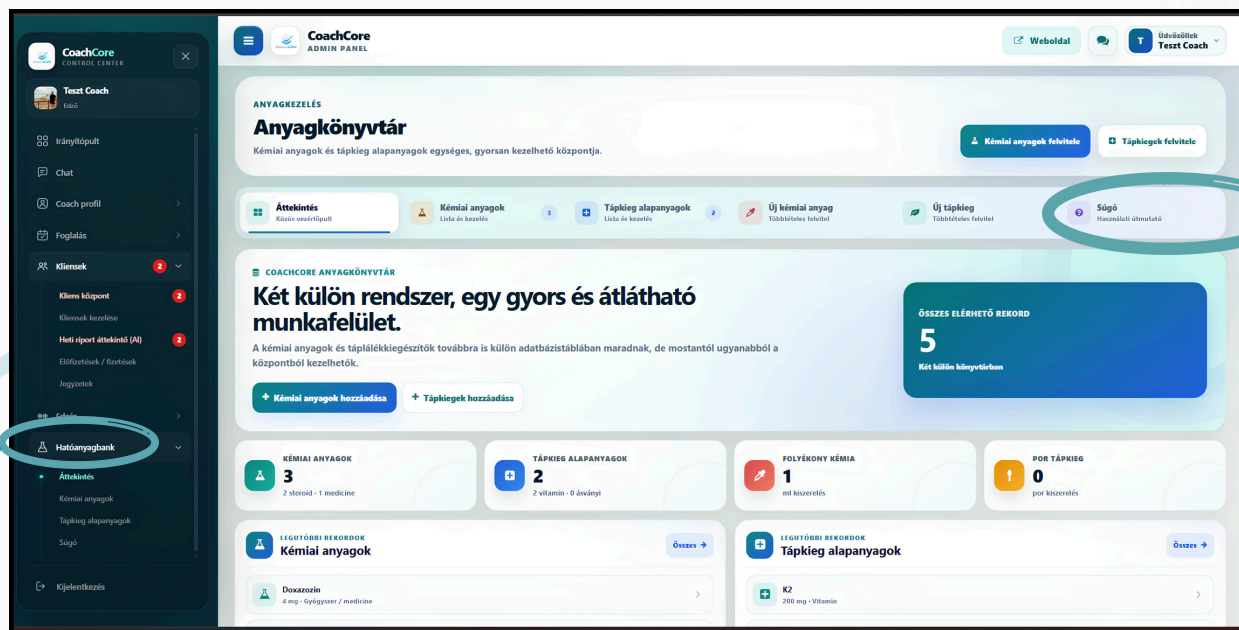


+ Még egy kiegészítő
Külön adaggal és időzítéssel

1 kiegészítő mentése

További tételhez kattints a **Még egy kiegészítő** lehetőségre. Végül válaszd a **Kiegészítő mentése** gombot.

Hatóanyagbank áttekintése



1 Anyagkönyvtár áttekintése

A bal oldali menüben nyisd meg a **Hatóanyagbank** menüpontot. Az **Áttekintés** gombra kattintva az **Anyagkönyvtárba** jutsz, ahol két külön adatbázisban kezelheted a protokollokhoz és a napi rutinokhoz használható tételeket:

- Kémiai anyagok
- Tápkiegészítő-alapanyagok

Az áttekintőfelületen láthatod a rögzített tételek számát és a legutóbb hozzáadott rekordokat.

2

Súgó opció

A felső menüsorban megnyithatod a két adatbázist, új tételeket vihetsz fel, valamint a **Súgóban** további segítséget találhatsz a használathoz.


Kémiai anyagok felvitele

Tápkiegészítők felvitele



Új kémiai anyag
Többsétes felvitel



Új tápkieg
Többsétes felvitel

ANYAGKEZELÉS

Kémiai anyagok

Keresés, szűrés, módosítás és biztonságos törlés egyetlen listában.

Áttekintés **Kémiai anyagok** Tápkieg alapanyagok Új kémiai anyag Új tápkieg

TALÁLATOK 3 rekord

Keresés név, hatóanyag vagy leírás alapján...

Összes kategória Összes egység Összes kiszorítás Szűrés

Új tételek

ID	NÉV	HATÓANYAG	EGYSÉG	KISZERELÉS	KATEGÓRIA	LEÍRÁS	MŰVELET
#144	Doxosolin 4 mg / tab.	4	mg	Tabletta	Gyógyszer / medicine	Nincs megjegyzés	Módosítás
#143	Testosteron ena 200 mg / ml	200	mg	Tabletta	Steroid	Nincs megjegyzés	Módosítás
#142	Oxandrolone 10 mg / tab.	10	mg	Tabletta	Steroid	Nincs megjegyzés	Módosítás

Szűrés

+ Új tételek

Módosítás



Az adatbázisok megtekintése

A **Kémiai anyagok** és a **Tápkieg alapanyagok** menüpontokban áttekintheted a már rögzített tételeket.

A keresőmező és a szűrők segítségével név, kategória, mértékegység vagy kiszorítás alapján is kereshetsz.

A meglévő rekordokat a **Módosítás** gombbal szerkesztheted, új elem rögzítését pedig az **Új tételek** gombbal indíthatod el.

ANYAGKEZELÉS
Kémiai anyagok felvétele
Egyszerre több kémiai anyagot is rögzíthetsz.

Áttekintés Kémiai anyagok Tápkieg alapanyagok **Új kémiai anyag** Új tápkieg Súly

YÖBBTÉLEK FELVÉTEL
Kémiai anyagok hozzáadása
Adj hozzá új sorokat, töltsd ki őket, majd egyetlen mentéssel rögzíted az összes tételel.

1 Anyag adatai
A csillaggal jelölt mezők kötelezők.

Név * pl. Testosterone Enanthate Kategória * Válassz kategóriát Hatóanyag * pl. 250 Egység * Egység Kiszerezés * Kiszerezés

Leírás / megjegyzés
Belső megjegyzés vagy használati információ...

Új sor hozzáadása

Biztonságos csoportos mentés
Ha egy sor több, egyetlen rekord sem kerül fel az adatbázisba.

1

Új tételek hozzáadása

Az **Új kémiai anyag** vagy az **Új tápkieg** menüpontban saját tételekkel bővítheted az adatbázisokat.

1

ANYAGKEZELÉS
Tápkieg alapanyagok felvétele
Egyszerre több tápkieg alapanyagot is rögzíthetsz.

Áttekintés Kémiai anyagok Tápkieg alapanyagok **Új tápkieg** Új kémiai anyag Súly

YÖBBTÉLEK FELVÉTEL
Tápkieg alapanyagok hozzáadása
Adj hozzá új sorokat, töltsd ki őket, majd egyetlen mentéssel rögzíted az összes tételel.

1 Anyag adatai
A csillaggal jelölt mezők kötelezők.

Név * pl. D3 vitamin Kategória * Válassz kategóriát Hatóanyag * pl. 1000 Egység * Egység Kiszerezés * Kiszerezés

Leírás / megjegyzés
Belső megjegyzés vagy használati információ...

Új sor hozzáadása

Biztonságos csoportos mentés
Ha egy sor több, egyetlen rekord sem kerül fel az adatbázisba.

Összes sor mentése

2

Add meg a tétel:

nevét,
kategóriáját,
hatóanyag-mennyiségét,
mértékegységét,
kiszerezését,
szükség esetén egy rövid leírást
vagy megjegyzést.

2

1 Anyag adatai
A csillaggal jelölt mezők kötelezők.

Név * pl. D3 vitamin Kategória * Válassz kategóriát Hatóanyag * pl. 1000 Egység * Egység Kiszerezés * Kiszerezés

Leírás / megjegyzés
Belső megjegyzés vagy használati információ...

Az **Új sor hozzáadása** lehetőséggel egyszerre több tételt is rögzíthetsz.
Végül kattints az **Összes sor mentése** gombra.