

Goals

Review and update the personal goals and starting information used by Cholesterol Coach.

What this module does

Goals stores your starting information and the nutrition goals that Cholesterol Coach uses when building meal plans and interpreting your daily nutrition.

When to use it

Use Goals during setup and whenever your starting information, weight target or nutrition goals change.

Step-by-step tutorial

- 1 Open Settings and select Goals.
- 2 Review your starting information.
- 3 Update your current weight and target weight when you use a weight goal.
- 4 Review the available goal options and select the ones that apply to you.
- 5 Save your changes.

What happens next

Your updated goals are saved and used by Cholesterol Coach, including when a new 7-day meal plan is generated.

Practical tips

- Keep your information current when your situation changes.
- Only enter a weight target when weight management is part of your goal.

Ziele

Prüfen und aktualisieren Sie die persönlichen Ziele und Ausgangsdaten, die Cholesterol Coach verwendet.

Was dieses Modul macht

Unter Ziele werden Ihre Ausgangsdaten und Ernährungsziele gespeichert. Cholesterol Coach nutzt diese Angaben für Menüpläne und zur Einordnung Ihrer täglichen Ernährung.

Wann Sie es nutzen

Nutzen Sie Ziele bei der Einrichtung und immer dann, wenn sich Ihre Ausgangsdaten, Ihr Gewichtsziel oder Ihre Ernährungsziele ändern.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- 1 Öffnen Sie Einstellungen und wählen Sie Ziele.
- 2 Prüfen Sie Ihre Ausgangsdaten.
- 3 Aktualisieren Sie Ihr aktuelles Gewicht und Ihr Zielgewicht, wenn Sie ein Gewichtsziel verwenden.
- 4 Prüfen Sie die verfügbaren Zieloptionen und wählen Sie die für Sie passenden aus.
- 5 Speichern Sie Ihre Änderungen.

Was danach passiert

Ihre aktualisierten Ziele werden gespeichert und von Cholesterol Coach verwendet, auch bei der Erstellung eines neuen 7-Tage-Menüplans.

Praktische Tipps

- Halten Sie die Angaben aktuell, wenn sich Ihre Situation ändert.
- Geben Sie nur dann ein Gewichtsziel ein, wenn Gewichtsmanagement zu Ihren Zielen gehört.

Objectifs

Vérifiez et mettez à jour les objectifs personnels et les informations de départ utilisés par Cholesterol Coach.

Ce que fait ce module

La section Objectifs enregistre vos informations de départ et vos objectifs nutritionnels. Cholesterol Coach les utilise pour créer les plans de repas et interpréter votre alimentation quotidienne.

Quand l'utiliser

Utilisez Objectifs lors de la configuration et chaque fois que vos informations de départ, votre objectif de poids ou vos objectifs nutritionnels changent.

Tutoriel étape par étape

- 1 Ouvrez Réglages et sélectionnez Objectifs.
- 2 Vérifiez vos informations de départ.
- 3 Mettez à jour votre poids actuel et votre poids cible si vous utilisez un objectif de poids.
- 4 Vérifiez les options d'objectif disponibles et sélectionnez celles qui vous concernent.
- 5 Enregistrez vos modifications.

Ce qui se passe ensuite

Vos objectifs mis à jour sont enregistrés et utilisés par Cholesterol Coach, notamment lors de la création d'un nouveau plan de repas sur 7 jours.

Conseils pratiques

- Mettez vos informations à jour lorsque votre situation change.
- N'indiquez un poids cible que si la gestion du poids fait partie de vos objectifs.

Objetivos

Revise y actualice los objetivos personales y la información inicial que utiliza Cholesterol Coach.

Qué hace este módulo

Objetivos guarda su información inicial y sus objetivos nutricionales. Cholesterol Coach utiliza estos datos al crear planes de comidas y al interpretar su alimentación diaria.

Cuándo usarlo

Use Objetivos durante la configuración y siempre que cambien su información inicial, su objetivo de peso o sus objetivos nutricionales.

Tutorial paso a paso

- 1 Abra Ajustes y seleccione Objetivos.
- 2 Revise su información inicial.
- 3 Actualice su peso actual y su peso objetivo si utiliza un objetivo de peso.
- 4 Revise las opciones disponibles y seleccione las que se apliquen a usted.
- 5 Guarde los cambios.

Qué ocurre después

Sus objetivos actualizados quedan guardados y Cholesterol Coach los utiliza, también al generar un nuevo plan de comidas de 7 días.

Consejos prácticos

- Mantenga los datos actualizados cuando cambie su situación.
- Indique un peso objetivo solo si el control del peso forma parte de sus objetivos.

Obiettivi

Controlli e aggiorni gli obiettivi personali e le informazioni di partenza utilizzati da Cholesterol Coach.

Cosa fa questo modulo

Obiettivi memorizza le informazioni di partenza e gli obiettivi nutrizionali. Cholesterol Coach usa questi dati per creare i piani alimentari e interpretare l'alimentazione quotidiana.

Quando usarlo

Usi Obiettivi durante la configurazione e ogni volta che cambiano le informazioni di partenza, l'obiettivo di peso o gli obiettivi nutrizionali.

Tutorial passo dopo passo

- 1 Apri Impostazioni e selezioni Obiettivi.
- 2 Controlli le informazioni di partenza.
- 3 Aggiorni il peso attuale e il peso obiettivo se utilizza un obiettivo di peso.
- 4 Controlli le opzioni disponibili e selezioni quelle pertinenti.
- 5 Salvi le modifiche.

Cosa succede dopo

Gli obiettivi aggiornati vengono salvati e utilizzati da Cholesterol Coach, anche quando viene generato un nuovo piano alimentare di 7 giorni.

Consigli pratici

- Mantenga aggiornate le informazioni quando la situazione cambia.
- Inserisca un peso obiettivo solo se la gestione del peso fa parte dei suoi obiettivi.

Objetivos

Reveja e atualize os objetivos pessoais e as informações de partida utilizados pelo Cholesterol Coach.

O que este módulo faz

Objetivos guarda as suas informações de partida e os objetivos nutricionais. O Cholesterol Coach utiliza estes dados ao criar planos alimentares e ao interpretar a sua alimentação diária.

Quando usar

Use Objetivos durante a configuração e sempre que mudarem as suas informações de partida, o objetivo de peso ou os objetivos nutricionais.

Tutorial passo a passo

- 1 Abra Definições e selecione Objetivos.
- 2 Reveja as suas informações de partida.
- 3 Atualize o peso atual e o peso-alvo se utilizar um objetivo de peso.
- 4 Reveja as opções disponíveis e selecione as que se aplicam a si.
- 5 Guarde as alterações.

O que acontece depois

Os objetivos atualizados ficam guardados e são utilizados pelo Cholesterol Coach, incluindo ao gerar um novo plano alimentar de 7 dias.

Dicas práticas

- Mantenha as informações atualizadas quando a sua situação mudar.
- Indique um peso-alvo apenas se a gestão do peso fizer parte dos seus objetivos.