

Preferences

Tell Cholesterol Coach about your usual eating habits and food preferences.

What this module does

Preferences records how you usually eat. The 7-Day Meal Plan Generator uses these saved answers when creating a new plan.

When to use it

Set your preferences before generating a meal plan and update them whenever your eating habits or preferences change.

Step-by-step tutorial

- 1 Open Settings and select Preferences.
- 2 Work through the food and eating-pattern questions shown on the page.
- 3 Choose the answer that best reflects how you usually eat.
- 4 Add any preference information requested on the page.
- 5 Save your changes.

What happens next

Your preferences stay saved and are automatically considered the next time you generate a 7-day meal plan.

Practical tips

- Answer according to your normal routine rather than an ideal day.
- Update Preferences when your eating habits change.

Präferenzen

Teilen Sie Cholesterol Coach Ihre üblichen Essgewohnheiten und Lebensmittelpräferenzen mit.

Was dieses Modul macht

Unter Präferenzen erfassen Sie, wie Sie normalerweise essen. Der 7-Tage-Menüplan-Generator berücksichtigt diese gespeicherten Antworten bei der Erstellung eines neuen Plans.

Wann Sie es nutzen

Legen Sie Ihre Präferenzen vor der Erstellung eines Menüplans fest und aktualisieren Sie sie, wenn sich Ihre Essgewohnheiten oder Vorlieben ändern.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

- 1 Öffnen Sie Einstellungen und wählen Sie Präferenzen.
- 2 Gehen Sie die angezeigten Fragen zu Lebensmitteln und Essgewohnheiten durch.
- 3 Wählen Sie jeweils die Antwort, die Ihrem normalen Essverhalten am besten entspricht.
- 4 Ergänzen Sie die auf der Seite abgefragten Präferenzangaben.
- 5 Speichern Sie Ihre Änderungen.

Was danach passiert

Ihre Präferenzen bleiben gespeichert und werden bei der nächsten Erstellung eines 7-Tage-Menüplans automatisch berücksichtigt.

Praktische Tipps

- Antworten Sie nach Ihrer normalen Routine und nicht nach einem idealen Tag.
- Aktualisieren Sie die Präferenzen, wenn sich Ihre Essgewohnheiten ändern.

Préférences

Indiquez à Cholesterol Coach vos habitudes alimentaires et vos préférences.

Ce que fait ce module

Préférences enregistre votre façon habituelle de manger. Le générateur de plan de repas sur 7 jours utilise ces réponses enregistrées lors de la création d'un nouveau plan.

Quand l'utiliser

Définissez vos préférences avant de générer un plan et mettez-les à jour lorsque vos habitudes ou préférences alimentaires changent.

Tutoriel étape par étape

- 1 Ouvrez Réglages et sélectionnez Préférences.
- 2 Parcourez les questions sur les aliments et les habitudes alimentaires affichées sur la page.
- 3 Choisissez la réponse qui correspond le mieux à votre alimentation habituelle.
- 4 Ajoutez les informations de préférence demandées sur la page.
- 5 Enregistrez vos modifications.

Ce qui se passe ensuite

Vos préférences restent enregistrées et sont automatiquement prises en compte lors de la prochaine génération d'un plan de repas sur 7 jours.

Conseils pratiques

- Répondez selon votre routine habituelle plutôt que selon une journée idéale.
- Mettez les préférences à jour lorsque vos habitudes alimentaires changent.

Preferencias

Indique a Cholesterol Coach sus hábitos alimentarios habituales y sus preferencias.

Qué hace este módulo

Preferencias registra cómo suele comer. El generador del plan de 7 días utiliza estas respuestas guardadas al crear un nuevo plan.

Cuándo usarlo

Defina sus preferencias antes de generar un plan y actualícelas cuando cambien sus hábitos o preferencias alimentarias.

Tutorial paso a paso

- 1 Abra Ajustes y seleccione Preferencias.
- 2 Revise las preguntas sobre alimentos y hábitos alimentarios que aparecen en la página.
- 3 Elija la respuesta que mejor refleje cómo suele comer.
- 4 Añada la información de preferencias que se solicite en la página.
- 5 Guarde los cambios.

Qué ocurre después

Sus preferencias permanecen guardadas y se tienen en cuenta automáticamente la próxima vez que genere un plan de comidas de 7 días.

Consejos prácticos

- Responda según su rutina habitual y no según un día ideal.
- Actualice Preferencias cuando cambien sus hábitos alimentarios.

Preferenze

Indichi a Cholesterol Coach le sue abitudini alimentari e preferenze.

Cosa fa questo modulo

Preferenze registra come mangia abitualmente. Il generatore del piano di 7 giorni usa queste risposte salvate quando crea un nuovo piano.

Quando usarlo

Imposti le preferenze prima di generare un piano e le aggiorni quando cambiano le sue abitudini o preferenze alimentari.

Tutorial passo dopo passo

- 1 Apri Impostazioni e selezioni Preferenze.
- 2 Scorra le domande su alimenti e abitudini alimentari mostrate nella pagina.
- 3 Scelga la risposta che descrive meglio come mangia abitualmente.
- 4 Aggiunga le informazioni sulle preferenze richieste nella pagina.
- 5 Salvi le modifiche.

Cosa succede dopo

Le preferenze restano salvate e vengono considerate automaticamente la prossima volta che genera un piano alimentare di 7 giorni.

Consigli pratici

- Risponda in base alla routine abituale, non a una giornata ideale.
- Aggiorni Preferenze quando cambiano le sue abitudini alimentari.

Preferências

Indique ao Cholesterol Coach os seus hábitos alimentares habituais e preferências.

O que este módulo faz

Preferências regista a forma como costuma comer. O gerador do plano de 7 dias utiliza estas respostas guardadas ao criar um novo plano.

Quando usar

Defina as preferências antes de gerar um plano e atualize-as quando mudarem os seus hábitos ou preferências alimentares.

Tutorial passo a passo

- 1 Abra Definições e selecione Preferências.
- 2 Percorra as perguntas sobre alimentos e hábitos alimentares apresentadas na página.
- 3 Escolha a resposta que melhor representa a forma como costuma comer.
- 4 Adicione as informações de preferência solicitadas na página.
- 5 Guarde as alterações.

O que acontece depois

As suas preferências ficam guardadas e são consideradas automaticamente da próxima vez que gerar um plano alimentar de 7 dias.

Dicas práticas

- Responda de acordo com a sua rotina normal e não com um dia ideal.
- Atualize Preferências quando os seus hábitos alimentares mudarem.