

رفيقك الذكي في رحلة نمط الحياة الصحي

تسعة أسس، ٥٠ صفحة، ومكان واحد يجمعُ يومك كله – من لقميتك إلى نومك.

٢٤/٧

مساعد ذكي

يقرأ بياناتك ويجيب عليها

٩

أسس لنمط الحياة

كلُّ أساس له صفحته وسجله

٣,٦٠٠+

مدخلًا ممكنًا

حقلٌ تكتبه أو خيارٌ من كتالوج معتمد

0٠

ميزة وصفحة

في ثمانية أقسام

6 إدارة التوتر

5 الحركة كإشارة أمان

4 الأكل كسلوك

3 التوازن الهرموني

2 القرارات التنفيذية

1 الدماغ

9 النوم

8 العبادة كنمط حياة

7 العلاقات الاجتماعية

ما هذا التطبيق؟



هذا التطبيق ليس تطبيق حمية ولا عدّاد سعرات. هو رفيقٌ يمشي معك في تسعة أسس يقوم عليها نمط الحياة الصحي – يعرفُ حالتك الصحيّة وتحاليك وتفضيلاتك ونومك وحركتك، ويربطها ببعضها ليقول لك ما ينفعك أنت لا ما ينفع متوسط الناس. الدليل التالي يفتح لك كل باب في التطبيق: ما هو، ولمن، وخطوات استعماله.

ابدأ من هنا – خمس خطوات



أكملها بالترتيب، ثم تصفح الباقي على مهلك.

- ١ **أكمل ملقك الشخصي** – الطول ووزن البداية والوزن المستهدف وتاريخ الميلاد – عليها يُبنى كل حساب بعدها.
- ٢ **عَبِّ ملقك الطَّبِّي** – حالاتك وأعراضك المزمنة وأدويتك وتحاليك. تُغيّر التوصيات فعلًا، ولا تُشارك إلّا مع فريقك الطَّبِّي.
- ٣ **اختر نظامك الغذائي** – خمسة عشر نظاماً مصنّفاً. لست متأكّداً؟ استبيان «ساعدي أختار» يرشّح لك ثلاثة بأساليبها.
- ٤ **اضبط تفضيلاتك** – عدد وجباتك وأوقاتها وممنوعاتك ومفضلاتك – منها يُبنى كل اقتراح يصلّك.
- ٥ **سجّن أوّل وجبة** – من الحاسبة أو من اقتراح لوحة التحكم. أوّل تسجيل يفتح لك بقية الأرقام.

نقطة انطلاقك اليومية، وملفك، وباب التواصل مع الفريق الطبيّ. – 7 صفحة، و46 خياراً بداخلها.

شاشتك الأولى كلَّ صباح: مهامُّ اليوم، وتقدُّمُ تحديك، والمتبقي من سعراتك، واقتراحُ وجبتك القادمة، وتسجيلُ وزنك – كلُّها في مكان واحد.

لمن: كلُّ مشترك – تُفَتَّحُ تلقائيًّا عندَ الدخول.

مساهم اليوم

مشاركك تجريبي

اسأل مساند د. عمار

ما أكثر كافر - ومن يستغني؟

كيف أسأل يومي؟

أو اكتب سؤالك هنا...

تحدي

التي يشارك 4/9

الصرام الملتصق

تابع قائمة مياكك وأكثك بمسيرة

مياكك الآن

مياكك اليوم

أكون 4 من 4 اليوم

وعد الخروج 4 مساهمات

05:45

مخرج 30 دقيقة

06:30

إغلاق المساهمات 30

23:00

4 أكواب مياه

10

عرض

عرض الكل

التحديات الشخصية

عرض

متجر بعد العشاء 10 دقيقة

4/5

لا شغلي بعد العشاء 10 دقيقة

3/6

التحدي الأسبوعي النشط

تحدي الأسبوع الحالي

38%

نقاطي 428/1120

ترانكي 1248

يوم 3 من متفانية

تسجيل الوزن اليومي

أكون 0/1

88.2

التاريخ

26/08/2026

تسجيل

88.2 كغ

2026-08-26

88.7 كغ

2026-08-19

89.4 كغ

2026-08-12

90.6 كغ

2026-08-05

90.7 كغ

2026-07-29

اقتراح الوجبة القادمة

سعره متفانية 179 بعد الأضاحي

المتفاني اليوم

51

متفاني

أكثر متفاني 1790

2

متفاني

أكثر متفاني 1000

0

متفاني

أكثر متفاني 90

تسجيل وجبة جديدة

عرض التقييم

تقييم نمط الحياة

آخر تقييم 29-08-2026



من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

١ اقرأ شريط الإعلان الأخضر في الأعلى – منه تصلك أخبار التحدي.

٢ راجع بطاقة «مهام اليوم» واضغط ✓ بجانب ما أنجزته.

٣ اكتب وزنك في بطاقة «تسجيل الوزن اليومي» ثم «تسجيل».

٤ افتح «اقتراح الوجبة القادمة» – واضغط «افتحها في الحاسبة» إن أعجبك.

٥ اسأل المساعد الذكي مباشرة من مربع السؤال أعلى الصفحة.

الماكروز المتبقية

اقتراح الوجبة

ملخص الوزن

تسجيل الوزن

التحديات الشخصية

التحدي الأسبوعي

مهام اليوم

اختصارات مثبتة

مؤقت الصيام

تقييم نمط الحياة

النسبة الكيتونية

💡 ترتيب البطاقات وإخفاؤها بيدك – من «تخصيص الواجهة».

لمن: كلُّ مشترك - أوَّل صفحةٍ تُمَلَأُ بعدَ التسجيل.

الملف الشخصي

تعديل

معلومات الشخصية

الاسم

مشارك تجريبي

الجنس

ذكر

تاريخ الميلاد

1987-09-03

العمر

38 سنة

الطول

176 سم

هذه من الاشتراك

تعديل

الهدف الحالي

غير محدد

استكشف رحلتك من جديد

الخطط الغذائية، الملف الطبي، والتفضيلات - بشارة واحدة

حذف حسابي نهائياً

يُحذف حسابك وكل بياناتك فوراً ومن داخل التطبيق: ملفك الشخصي والبطي وجباتك وسجل وزيادتي يومياتك ومحادثاتك مع د. عمار وصورها، تحدياتك وطلباتك وتفضيلاتك. لا يمكن التراجع، ولا توجد نسخة احتياطية. استثنى سجلات الدفع - إزمنا حفظها لأغراض محاسبية.

حذف حسابي

أعد الجولة من البداية

تري تمر على التدفق من جديد؟ يبدأ من الترحيب، ثم التعريفه وسؤال الاستعداد والتقديم - بلا مسح أي شيء. جولاتك تحيك معيئة تقدر تأكيدها أو تعادها. وحفظك وجوبتك وسجلك ويوميائك كلها كما هي.

أعد الجولة

اشتراتي

البريد الإلكتروني

demo@example.com

تاريخ الانضمام

-

مدة الاشتراك

-

انتهاء الاشتراك

2027-03-24

المباقي

7 شهر و0 يوم

وزنك الحالي

88.2 كغ

المسار الكامل والقياسات >>

التحدي

الحماسية

الرئيسية

اللائحة

من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

- ١ املأ «معلوماتي الشخصية»: الاسم وتاريخ الميلاد والجنس والطول.
- ٢ أدخل وزن البداية والوزن المستهدف - بلا هذين لا هدف سعرات يُحسب لك.
- ٣ راجع «اشتراكي» لمعرفة تاريخ الانتهاء.
- ٤ عند الحاجة لبداية جديدة: « ابدأ خطة جديدة» يصفّر الخطة الغذائية وحدها ولا يمسّ وجباتك ولا وزنك ولا ملفك الطبي.

تغيير كلمة المرور

تثبيت التطبيق

ابدأ خطة جديدة

لمحة الوزن

اشتراكي

معلوماتي الشخصية

💡 العمر يُحسب من تاريخ الميلاد تلقائياً كل سنة - لا تحتاج تحديثه بيدك.

تقييم الأسس التسعة: تقييم عام من تسعة أسئلة، وتقييم تفصيلي لكل أساس على حدة، ونتيجتك تُرسم على شبكة تُظهر أقوى أسسك وأضعفها.

لمن: كل مشترك – يُنصح بإعادته كل شهر أو شهرين.



من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

١ ابدأ بـ«التقييم العام» – تسعة أسئلة، دقيقتان.

٢ اقرأ شبكة النتيجة: كلُّ رأسٍ أساسيّ، والمساحةُ حاليُّكَ اليوم.

٣ افتحْ أضعفَ أساسيين وأكملْ تقيّمَهما التفصيليَّ.

٤ اربطِ النتيجةَ بصفحةِ الأساسيّ نفيّسه (النومُ · التوتُّر · الحركة...) وابدأ من هناك.

سجلُّ التقيّماتِ السابقة

شبكة النتيجة

تسعةُ تقيّماتٍ تفصيليّة

التقييمُ العامُ (٩ أسئلة)

💡 أجبْ بصدقٍ لا بالأحسن – التقييمُ أداةٌ قياسٍ لا امتحان.

خَطَّتْكَ من د. عقّار في أحد عشرَ قسمًا، وموعدُ متابعيتك، ومحادثةً مباشرةً مع الفريق، ويوميّاتٌ تكتبُها ويعلِّقُ عليها.
لمن: مشتركو المتابعة الإلكترونية.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

عند وصول خطّةٍ جديدةٍ تظهرُ نقطةٌ حمراءُ على اسمِ الصفحة - افتحها واقرأ الأقسام.

٢ اضغط « ✓ اعتماد الخطة » - النسخة السابقة تُرشف تلقائياً ولا تضيع.

٣ احرز موعدك من بطاقة المتابعة، ويظهر التاريخ والوقت والرابط.

٤ تحدّث مباشرة في تبويب « المحادثة » - نصّ وصور.

٥ اكتب يوميّة في « اليوميات » مع أعراضك وحتى ثلاث صور، وستصلك ملاحظة الفريق.

أرشف نسخ الخطة

يوميّات المتابعة

المحادثة المباشرة

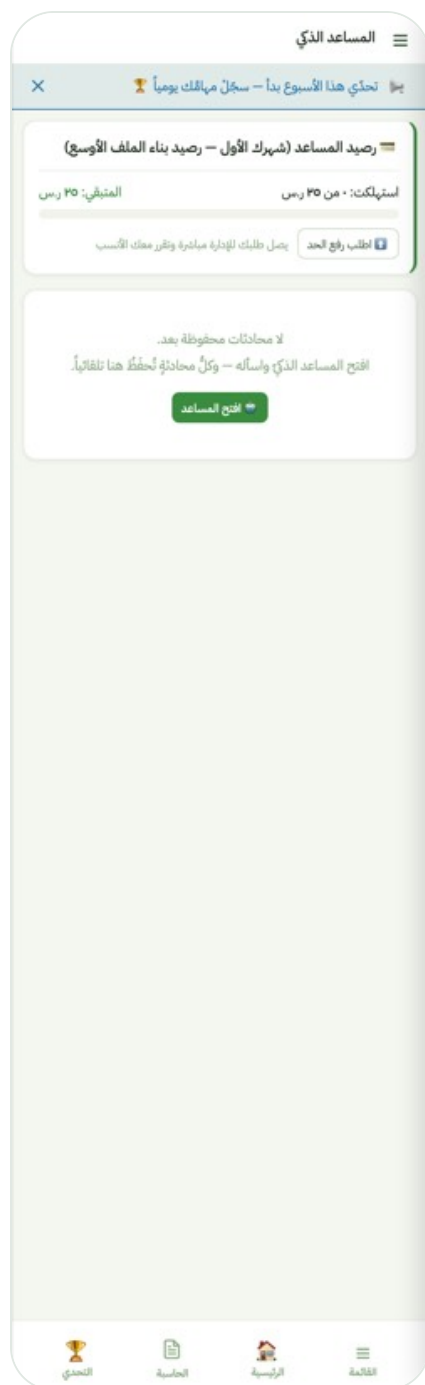
الموعد والمتابعة

الخطة (١١ قسمًا)

💡 يوميّتك قابلة للتعديل والحذف في أيّ وقت.

مساعدُ يقرأُ بياناتك الفعليّة – تحاليلك ووجباتك ونومك وحركتك وخطّتك – فيجيبُ عليها لا على العموم. ويقترحُ تعديلاتٍ حقيقيّةً تعتمدُها بضغطةٍ واحدة. وهذه الصفحةُ سجلُ محادثاتك.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ افتحه من الأيقونة العائمة في أيّ صفحة، أو من مرتّج السؤال في لوحة التحكم.

٢ اسأل بلغيتك: «وش عشاء خفيف يناسبني؟» · «ليه وزني ثابت؟» · «اقرأ تحليلي».

٣

أرفق صورة تحليل أو ملف PDF – يقرأه ويستخرج القيم ويسألك قبل الحفظ.

٤

عند اقتراحه خطة (نظاماً غذائياً · مهام · خطة نشاط) تظهر بطاقة مراجعة – اعتمد أو ارفض.

٥

ارجع لأي محادثة قديمة من هذه الصفحة، أو ابدأ «محادثة جديدة».

سؤال حر

قراءة تقارير التحليل

اقتراح نظام غذائي

اقتراح مهام ومشاريع

اقتراح خطة نشاط

توصية مقالات من المكتبة

التنقل لأي صفحة

سجل المحادثات

💡 المساعد لا يرى «مسااحتك الخاصة» إطلاقاً – لا اسماً ولا رقماً.

💡 له رصيد شهري يظهر في أعلى الصفحة، ويمكنك طلب رفع الحد.

تحذّر تصنّعه أنت لنفسيك: عنوانٌ وهدفٌ أيامٍ في الأسبوع. ويمكنك أيضاً إعادة تفعيل أيّ تحدّ أسبوعيّ سابقٍ انتهى، لتخوضه وحدك من جديد.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ اضغط «+ تحدّي جديد» واكتب عنواناً واضحاً («مشي بعد العشاء ١٥ دقيقة»).

٢ حدّد هدف الأيّام في الأسبوع (من ١ إلى ٧).

٣ سجّل إنجازك يوماً بيوم - الشريط يمتلئ أماًك.

٤ من الأرشفة أسفل الصفحة: «🔄 فعل شخصياً» لأي تحدّي أسبوعيّ سابق (حتى ثلاثة معاً).

٥ أضف أيّ تحدّ لقائمة مهامّك اليومية بزرّ «+» أضف لمهامي.

الأرشيف

الربط بالمهامّ اليومية

إعادة تفعيل تحدّ سابق

تسجيل يوميّ

إنشاء تحدّ

💡 نقاط التحدي الشخصي لا تدخل لوحة المتصدّرين – هي لك وحدك.

تحدّ أسبوعيّ لكلّ المشتركين: تسعُ مهامّ، واحدة لكلّ أساس من الأساس التسعة، بنقاط ولوحة متصدّرين.

لمن: كلُّ مشترك.

طاشي الأسبوعية

420

من 1120

التحدي الأسبوعي

تحدي الأسس - الأسبوع الحالي

أسبوع مراكش واحدًا لكل أسس سجل مراكش
واو كجوت واحدًا فقط

بالتالي بعد 2 يوم 2 ساعة

الطاشي الترتيبية

1240

من البداية

شروط التحدي

حضور واج: ثلاثة أسبوعي قبل أول قهوة كاشي الأسبوع

الهدف +5 أسبوع - 20 طاشي أسبوعية - سابق 345 طاشي

+ كاشي كاشي

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

1 4/7

صيف قرراً واحدًا اليوم: نجاة / نجاة / قهوة كاشي

الهدف +5 أسبوع - 20 طاشي أسبوعية - سابق 345 طاشي

+ كاشي كاشي

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

1 5/7

قشور جيدة نوبك صباحاً وارتالي بيومك السابق كاشي

الهدف +5 أسبوع - 20 طاشي أسبوعية - سابق 345 طاشي

+ كاشي كاشي

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

1 4/7

لؤلؤ خمس للثمان بمضيق كاشي ووجي بالتعليم كاشي

الهدف +5 أسبوع - 20 طاشي أسبوعية - سابق 345 طاشي

+ كاشي كاشي

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

1 3/7

امشي عشر دقائق بعد وجبة رئيسة كاشي الأسبوع

الهدف +5 أسبوع - 20 طاشي أسبوعية - سابق 345 طاشي

+ كاشي كاشي

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

1 4/7

ثأرك وقراري مطولة عند أول طاشي توتر كاشي الأسبوع

الهدف +5 أسبوع - 20 طاشي أسبوعية - سابق 345 طاشي

+ كاشي كاشي

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

1 2/7

أرسل رسالة تقديم صادقة لشخصي من دلتك كاشي

الهدف +5 أسبوع - 20 طاشي أسبوعية - سابق 345 طاشي

+ كاشي كاشي

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

1 2/7

أرسل رسالة تقديم صادقة لشخصي من دلتك كاشي

الهدف +5 أسبوع - 20 طاشي أسبوعية - سابق 345 طاشي

+ كاشي كاشي

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

الأسبوع

1 2/7



من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

١ افتح الصفحة واقرأ مهام الأسبوع التسع.

٢ اضغط على عنوان أي مهمة لقراءة «كيفية تطبيقها» ولماذا تهتم.

٣ سجل يومك بالضغط على اليوم بجانب المهمة.

٤ تابع نقاظك ونسبتك، ولوحة المتصدرين في الأسفل.

٥ أضف ما يعجبك من المهام لقائمتك اليومية بزر «+ أضف لمهامي».

الاسم المستعار

لوحة المتصدرين

النقاط والنسبة

تسجيل يومي

شرح كل مهمة

٩ مهام أسبوعية

إخفاء مشاركتك

💡 تستطيع إخفاء اسمك أو استعمال اسم مستعار في لوحة المتصدرين.

ملفي الطبي



كل ما يعرفه التطبيق عن جسدك: حالاتك وأعراضك وأدويتك وتحاليلك وقياساتك وهرمونائك. هذا القسم هو ما يجعل التوصية لك أنت لا لمتوسط الناس. – 7 صفحة، و45 خياراً بداخلها.

أربعة تبويبات: ملخصك الصحي، وأمراضك وأعراضك المزمنة، وأدويتك ومكملاتك، وتحاليلك وأشغتك – بكتالوج يضم ١٣٤ حالة و١١٦ عَرَضاً و٣١٥ فحصاً و٧٤ صنف دواء.

لمن: كلُّ مشترك – خصوصاً أصحاب الحالات المزمنة.



من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

١ تبويب «أمراض وأعراض»: ابحث عن حالتك واختزها (وبعضها له أنواع فرعية).

٢ حدّد أعراضك المزمنة من القائمة – تظهر بعدها في يوميّاتك الصحيّة للتسجيل اليوميّ.

٣

تبويب « أدويتي ومكملاتي»: أضف كل دواء باسمه وجرعته ووقته وتاريخ بدايته.

٤

تبويب « تحاليلي وأشعّتي»: أدخل القيمة والوحدة، أو ارفع صورة التقرير أو ملفّ PDF ودع المساعد يقرأه ويستخرج القيم.

٥

ارجع لتبويب « ملخصي» لترى الصورة كاملة واتّجاه كل فحص عبر الوقت.

اتّجاه كل فحص عبر الزمن

رفع تقرير صورة أو PDF

٣١٥ فحصاً ومؤشراً

٧٤ صنف دواء

١١٦ عنصراً مزمناً

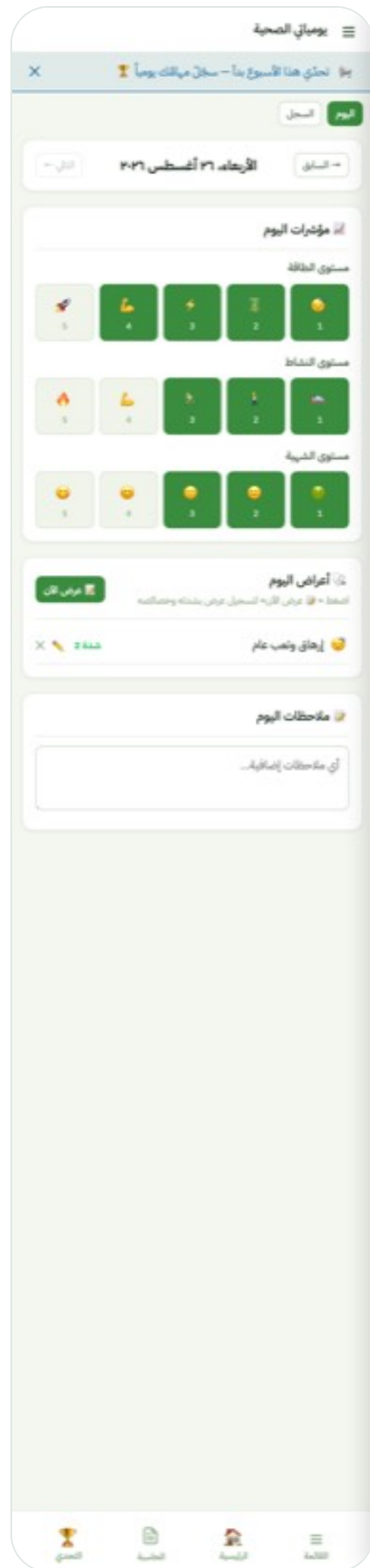
١٣٤ حالة

💡 الحفظ فوري بلا زر حفظ – كل اختيار يُسجل لحظتها.

💡 التحاليل لها حارس وحدة ينبّهك إن كانت الوحدة لا تناسب الفحص.

تسجيل يوميّ خفيف لطاقتك ونشاطك وشهيتك وشدة أعراضك – ومنه تُبنى إحصاءات وارتباطات تكشف ما لا تراه بالعين.

لمن: كلُّ مشترك – دقيقة في اليوم.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

افتح تبويب «اليوم» وحرك مؤشرات الطاقة والنشاط والشهية.

٢ سجّل شدة كلّ عَرَضٍ مزمنٍ اختبرته في ملفك الصحيّ.

٣ اكتب ملاحظة حرّة إن أردت.

٤ تبويب «السجل»: راجع آخر ٧ أو ٣٠ يوماً، والارتباطات بين أعراضك وبقية بياناتك.

الارتباطات

سجلّ ٧/٣٠ يوماً

تسجيلّ الدورة (للإنثا)

ملاحظة حرّة

شدة الأعراض

الشهية

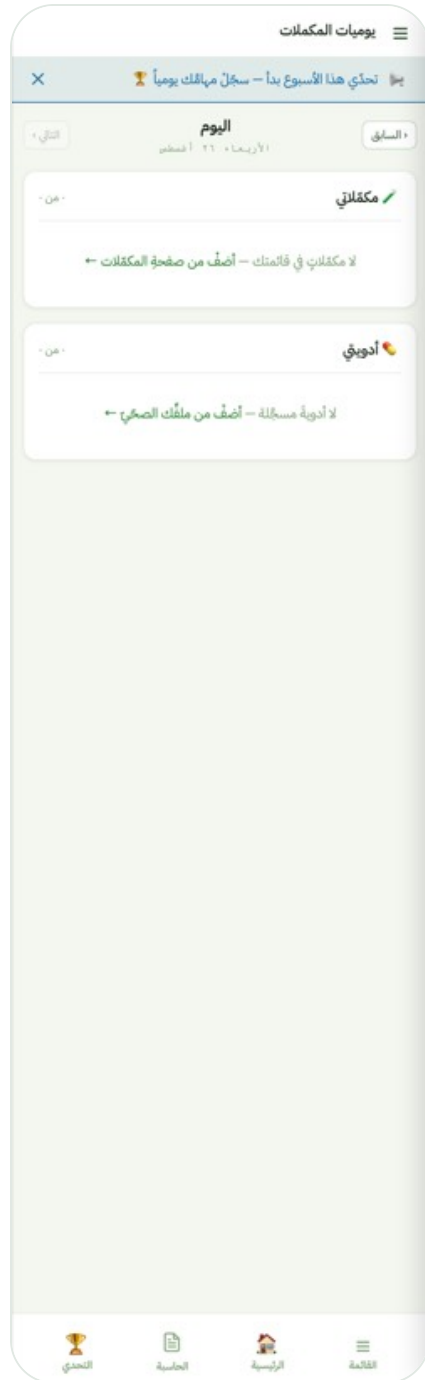
النشاط

الطاقة

💡 السجلّ يظهر لطبيبك المتابع فقط – لا لبقية المشتركين.

الفرق بين ما تملكه وما تناولته فعلاً. «مكملاتي» قائمة ما عندك، وهذه صفحة ما أخذته اليوم – وما تُعلّمه مأخوذاً يدخل مجموع مغذياتك اليومي.

لمن: كل من يأخذ مكملات أو أدوية منتظمة.



من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

١ افتح الصفحة – تظهر قائمة مكملاتك وأدويةك لليوم الحالي.

٢ اضغط ✓ بجانب ما أخذته فعلاً.

٣ تنقّل بين الأيام بسهمّي «السابق» و«التالي» لتسجيل يوم فائت.

٤ راجع أثر ما أخذته في مجموع مغذياتك اليومي.

تأكيد تغيير وصفة من الطبيب

دخول المغذيات في الحسبة

تنقّل بين الأيام

قائمة اليوم

💡 لا يدخل الحسبة إلا ما علّم أنّه أخذ – لا افتراض ولا تخمين.

قياساتُ جسمِك (الخصرُ والرقبةُ والكتفانِ والوركُ...) ومسارُ وزنك عبرَ الوقتِ في منحنى واحد، مع تسجيلِ مصدرِ كلِّ قراءة.

لمن: كلُّ مشترك - يُنصَحُ بالقياسِ كلَّ أسبوعينِ إلى أربعة.

التركيب

إحصائية

الأسبوعية

الوزن

هههك تقرير إيهودي؟

لطفه وهك ليهن لؤكته واسمياً واسمياً - يقرأ نسبة الدهن وكثافة العضلات والدهن
المستوية والأيض الأسبوعي ويعرسمها لك قبل الخطوط

صورة وديج المساعدة برك

صورة أو ملف PDF - وهك يهك يقرأ مسجلك قبل الخطوط الجوهري
وأسبوعي لؤكته وبعدها إيهودي - 88 لكول بركه وديج آخر

+ إضافة قياس وزن

التاريخ

الوزن الكلي

إضافة

26/08/2026

مستوى ل: 7 82.5

الهدف

79

الحالي

88.2

الزيادة

96.4

كغ

كغ

كغ

47%

التقدم نحو الهدف

88.2 كغ منذ البداية

مسار الوزن



آخر القياسات

88.2 كغ	2026-08-26
88.7 كغ	2026-08-19
89.4 كغ	2026-08-12
90.6 كغ	2026-08-05
90.7 كغ	2026-07-29
91.4 كغ	2026-07-22
92.6 كغ	2026-07-15
92.8 كغ	2026-07-08
93.5 كغ	2026-07-01
94.7 كغ	2026-06-24



من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

١ اضغط « + قياس جديد » واختَر مصدرَ القراءة: شريط يدويّ · ميزانٌ ذكيّ · إنبودي · قياسٌ بالمركز.

٢ أدخلِ القياساتِ – ولكلِّ قياسٍ تلميحٌ يشرحُ أينَ يوضَعُ الشريطُ بالضبط.

٣ احفظ، ثم راجع الفروقَ عن القياسِ السابقِ تلقائياً.

٤ تابغ منحنى الوزنِ ومنحنياتِ القياساتِ في الأسفل.

الفرقُ عن القياسِ السابقِ

منحنى الوزن

تلميحُ طريقةِ القياسِ لكلِّ بند

٤ مصادرِ قراءة

قياساتٌ رئيسيّةٌ وفرعيّة

قراءةٌ تقريرِ إنبودي بالمساعد

💡 القراءةُ بلا مصدرٍ قراءةٌ لا تُقَارَن – سجِّلِ المصدرَ دائماً.

تقديرٌ متجدّد لوضعك الهرمونيّ والعصبيّ من ٢٤ كياناً – محسوبٌ من كلّ مدخلاتك: تحاليلك واستبياناتك ويوميّاتك ونومك وحركتك وعاداتك. ولا رقمٌ يُعرّض، بل اتّجاهٌ واستقراؤٌ ومخزون.

لمن: كلّ مشترك – والأساسُ الثالُثُ من الأسسِ التسعة.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

- ١ أكمل «استبيان الهدف» أولاً (تسعة أسئلة) - كل شيء يُقرأ نسبةً إلى هدفك أنت.
- ٢ تبويب « عاداتي اليومية»: سجّل دقائق الشاشات والقراءة والألعاب الذهنيّة والتنفّيس والجلسات الاجتماعيّة.
- ٣ ارجع لتبويب « الملخص» واقرأ كلّ كيان: ▼ دون هدفك • • قريب منه ▲ فوقه.
- ٤ افتح بطاقة أيّ كيان لتعرف «لماذا؟» - ما الذي رفعه أو خفضه من بياناتك.
- ٥ تابع اتّجاهك عبر الأسبوع والشهر والسنة في بطاقة الاتّجاه.

٢٤ هرموناً وناقلاً عصبياً

استبيان الهدف (٩ أسئلة)

٣١ نشاط عادةً يوميّة

٥ محفّزات

ثلاثة أبعاد: موقع • استقرار • مخزون

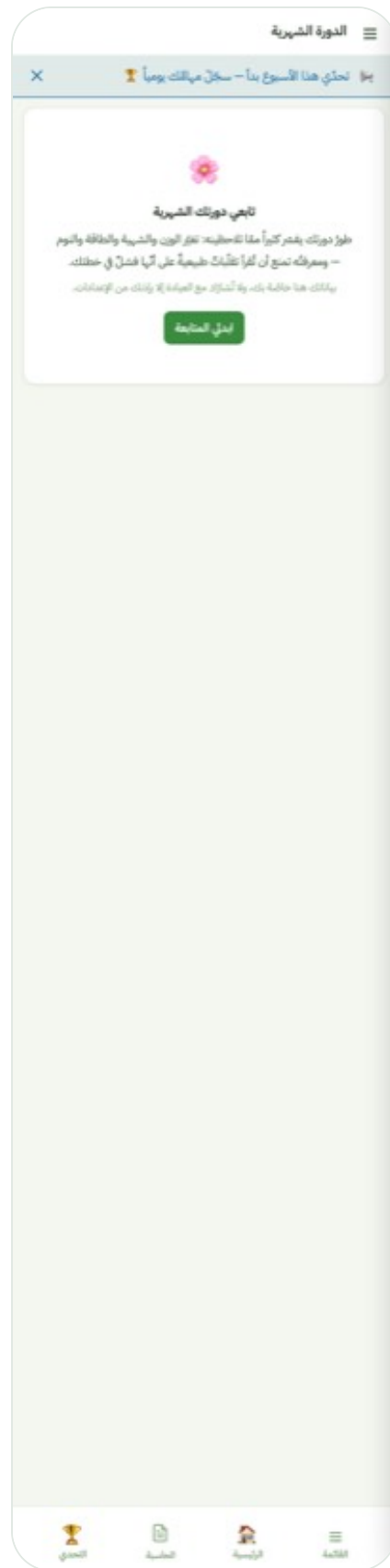
تفسير «لماذا؟»

الاتّجاه عبر الوقت

💡 بلا مدخلاتٍ لا قراءة: يُقال لك «سجّل يوميّاتك» بدل ادّعاء توازنٍ لا دليل عليه.

💡 التقديرُ تقريبيٌّ لمتابعة الاتّجاه لا بديلٍ عن تحليلٍ مخبريٍّ.

صفحة مستقلة للدورة: طولها ومدتها وتاريخ آخر بداية، وتسجيل التدفق والأعراض، وبطاقة الطور الحالي ومتى الطور القادم.
لمن: المشاركات – تظهر للإناث فقط.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ اضبط ملفّ دورتك: متوسطّ الطول ومتوسطّ أيام الحيض وتاريخ آخر بداية.

٢ سجّل كلّ يوم درجة التدفق وعلامة «بداية الدورة» عند بدئها.

٣ أضف أعراض اليوم وشدتها.

٤ اقرأ بطاقة الطور الحالي – وما يُنتظر فيه من طاقة وشهية ومزاج.

٥ راجع السجل لمعرفة انتظام دوراتك.

الربط بالتوازن الهرموني

سجل الدورات السابقة

بطاقة الطور

أعراض اليوم

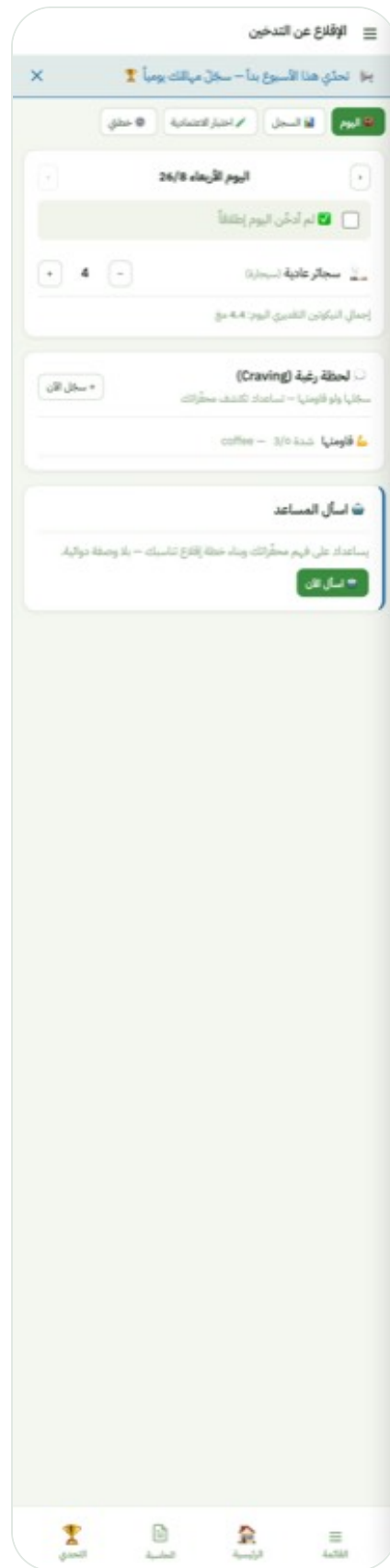
تسجيل التدفق

ملف الدورة

💡 التسجيل نفسه متاح أيضاً من «يومياتي الصحية» – والمصدر واحد لا يتكرر.

رفيق إقلاع كامل: تسجيل يومي لما استهلكته، وعدّاد الأيام والمال الموفّر، واختبار الاعتماديّة المعيارّي (فاجرستروم)، وخصّة إقلاع تدريجيّة أو مفاجئة.

لمن: كلُّ من يريد الإقلاع أو تقليل استهلاكه.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ تبويب «خطتي»: اختر ما تستعمله (سجائر · شيشة · فيب · سنوس) وسعر الوحدة.

٢ حدّد نمط الإقلاع: تدريجيّ بنسبة تخفيض أسبوعيّة، أو مفاجئ بتاريخ توقّف.

٣ أكملن « اختبار الاعتمادية » – ستُ أسئلة معيارية ونتيجة يمكن تكرارها لقياس التقدم.

٤ سجل كل يوم ما استهلكته، أو اضغظ «لم أدخن اليوم».

٥ سجل لحظة الرغبة عند حدوثها: شدتها ومحفزها وهل قاومتها – فتعرف أنماطك.

خطّة تدريجية أو مفاجئة

اختبار فاجرستروم

لحظات الرغبة

يوم بلا تدخين

تسجيل يومي

أدوات استهلاك

المال الموفر

النيكوتين التقديري

💡 العداد يُبنى على أيام الامتناع المتتالية – لا على التدخين نفسه.

الوعي والقرار



الأساسان الأول والثاني: كيف تنتبه، وكيف تقرّر. من التدوين إلى المهمة إلى الجدول. – 5 صفحة، و32 خياراً بداخلها.

خريطة شخصية واحدة لحياتك: أدوارك ← مهاراتك ← مشاريعك ← مهامك، مصدرها تدوينك اليومي. تكتب ملاحظة اليوم، فتصيرُ غداً مهمةً أو مشروعاً أو معرفةً مؤرشفة.

لمن: كلُّ مشترك – والأساسُ الأوّل من الأسس التسعة.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ اكتب ملاحظة اليوم في «التدوين السريع» - بلا ترتيب ولا تصنيف.

٢ افتح «التدوين» وحول كل ملاحظة: «← مهمة» أو «← مشروع» أو «← مهارة» أو «← أرشيف معرفة».

٣ أنشئ أدوارك (صحتي ، عملي ، بيتي) من « إدارة الأدوار ».

٤ أضف تحت كل دور مهاراته ومشاريعه – ويحسب تقدّمك صاعداً من المهام للمشروع للمهارة.

٥ اربط العقد ببعضها أفقياً، واربط كل عقد بأساسيها من الأسس التسعة.

أدوار

مهارات بمستويات وتقدم

مشاريع بمواعيد

مهام متكررة

تدوين سريع

صندوق وارِد ومعالج وأرشيف

قالب «صحتي» الجاهز

اقتراح المساعد الذكي

💡 المساعد الذكي يقرأ خريطةك ويقترح عليك ترتيب وارِدك – تعتمد أو ترفض.

قائمة مهامك لليوم في مكان واحد – سواء أنشأتها بنفسك أو جاءت من التحدي أو من خطة نومك أو عباداتك أو أدوات توترك أو خطة نشاطك.

لمن: كل مشترك – تفتح عدة مرات في اليوم.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ راجع «مهام اليوم» واضغط ✓ عند الإنجاز.

٢ أضف مهمة جديدة بزرز + مهمة: العنوان والوقت وأيام الأسبوع والأساس المرتبط.

٣ اضغط على أي مهمة لفتح بطاقتها: شرحها وإحصاءاتها وسلسلة إنجازها وملاحظاتها.

٤ شارة المصدر تُخبرك من أين جاءت – و«↗ افتح المصدر» ينقلك لصفحة.

٥ عند انتهاء تحدّ تسأل عن مهامه: استمرار كعادة · أرشفة · لاحقاً.

رابط بمشروع

رابط بالأسس التسعة

منبه بوقت محدد

تكرار يومي أو بأيام محددة

وارد · نشطة · مخفية

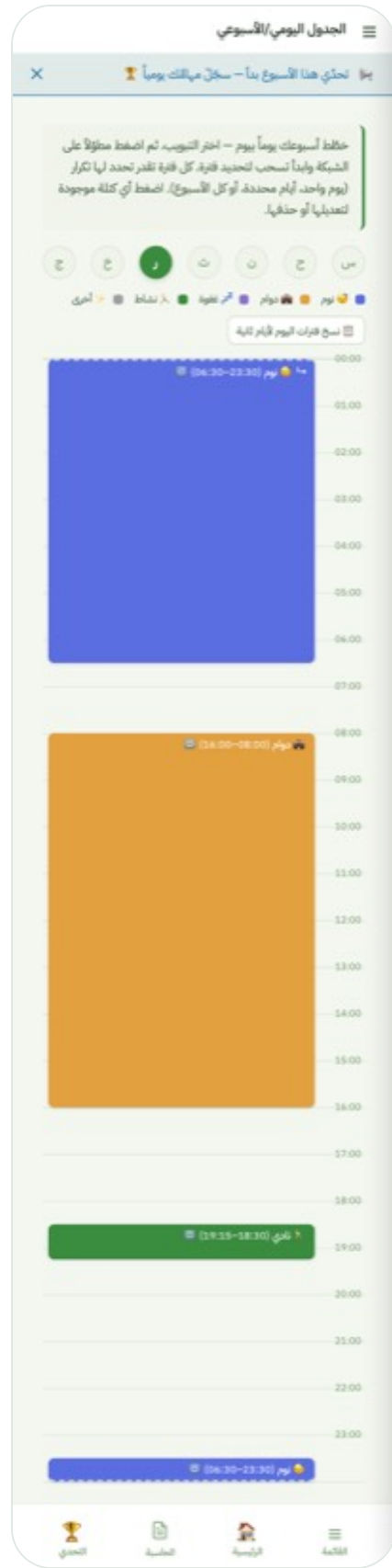
ترتيب بالوقت أو يدوي

إحصاءات وسلسلة

💡 ما تُنجزه هنا يُسجل في التحدي تلقائياً، والعكس صحيح – تسجيل واحد لا اثنان.

شبكة أربع وعشرين ساعة ترسم عليها يَوْمُكَ: نومٌ وعملٌ وقيلولةٌ ونشاطٌ وغيرُه. ومنها يعرفُ التطبيقُ أوقاتك الحقيقية فلا يقترحُ عليك ما يصادفُها.

لمن: كلُّ مشترك - مرَّةً واحدةً ثمَّ تعديلاتٌ نادرة.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ اضغط مطوّلاً على الشبكة واسحب لتحديد فترة.

٢ في الشاشة المنبثقة: اختر نوع الفترة واضبط الوقت بدقة الدقيقة وسمّها.

٣ اضغط على أيّ فترة موجودة لتعديلها أو حذفها.

٤ أضف أنشطتك المنتظمة من صفحة «النشاط البدني» مباشرة بزرّ الربط.

ربط بخطة النشاط

تسمية الفترة

ضبط بدقة الدقيقة

سحب بدقة ١٥ دقيقة

ه أنواع فترات

💡 كتلة النوم هنا تصير الافتراض في صفحة النوم – فلا تُدخل الوقت مرتين.

أرشيفُ د. عقّار كاملاً – ١٦٢ مقالاً مصنّفةً على الأسس التسعة وبمستوياتٍ ومساراتٍ متسلسلة. مجانيةً بالكاملٍ لكلّ المشتركين.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

ابدأ بالبطاقة التمهيدية: «خريطة الأسس التسعة» ثم مقال كل أساس.

٢ صفّ المقالات بالأساس أو بالمستوى، أو ابحث بكلمة (البحث يتجاوز فروقَ الهمزات والتاء المربوطة).

٣ افتح المقال واقراء ملخصه وخلاصاته قبل نصّه الكامل.

٤ اضغط «طبّقها في التطبيق» لينقلك المقال للصفحة التي يتحدّث عنها.

٥ أضف ما ينفّك للمفضّلة ★ أو شاركه نصّاً.

مشاركة نصيّة

مفضّلة شخصيّة

بحث عربي مطّيع

تصنيف بالمستوى

تصنيف بالأساس

١٦٢ مقالاً

زرّ التطبيق العملي

مقالات ذات صلة

💡 المساعد الذكي يوصي بمقالات من هنا حسب سؤالك – بضغطة تفتح المقال مباشرة.

مستواك العام وثلاثة مسارات للتقدم: اكتمال إعدادك، وانتظام ممارستك اليومية، ونقاط تحدياتك.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ اقرأ بطاقة «مستواك العام» في الأعلى.

٢ تبويب «الإعدادات»: يُظهر ما أكملته وما ينقص - واضغط على الناقص لتكمله.

٣ تبويب « الممارسة اليومية»: أياّم التسجيل وسلسلتك في كلّ مجال.

٤ تبويب « نقاط التحدي»: رصيدك التراكمي وتاريخ أسابيعك.

نقاط التحدي

مجالات ممارسة بسلاسل

مجالات إعداد

مستوى عام

💡 السلسلة تُبنى من التسجيل الفعلي – لا من فتح التطبيق.

الغذاء



الأساس الرابع، وأوسع أقسام التطبيق: من اختيار النظام إلى حساب الاحتياج إلى تسجيل اللقمة إلى مقاضي الأسبوع. – 9 صفحة، و61 خياراً بداخلها.

محورُ خَطِّكَ الغذائيَّة: النظامُ المعتمدُ وهدفُ الماكرو وتفضيلاتك في مكانٍ واحد، ومنه تدخلُ لكلِّ صفحةٍ غذائيَّةٍ أخرى.

لمن: كلُّ مشترك - الخطوةُ الثالثةُ بعدَ الملفِّ الشخصيِّ والطبّي.

الحطة الغذائية • الحطة الغذائية

تحدي هذا الأسبوع بدأ - سجل ميثاقك يومياً

التحديات

الاستراح

الحطة

الإنجاز

الوضع: الوضع العام - التالي: حسب احتياجاتك اليومية 90% مكتمل

حاسبة الاستراح

الأنشطة

الحطة الغذائية

الوضع: الوضع العام - النظام: البحر الأبيض المتوسط

التمثيل من الوضع العام والبروتوكول من نسخة الأنشطة الغذائية اعتماد «كنو بروتوكول» أو أي نظام آخر.

تاريخ البدء

لم تحدد تاريخ البدء بعد

تحديد تاريخ البدء

وش أكلتك المعتاد؟

أنا

أستلذه بسيطة من أكلات المعتاد وتناول كم تائق تقريباً يومياً أول شيء يستاهل تعديل - قبل ما تحشر بطلاقتك لتحدد

نظائرات المغليات الكبرى

نظائرات الاعتماد البحر الأبيض المتوسط - الميثاقك له معك ٢٠٠ وما يتجاوز حده المعين ٢٠ فقط ما دام معتاداً ويستطيع أن تكون أكثر منه دائماً

البروتين

قل البروتين

معتدل البروتين

عالي البروتين

الكربوهيدرات

قل الكرب

معتدل الكرب

عالي الكرب

الدهون

قل الدهون

معتدل الدهون

عالي الدهون

نطاق السعرات (من TDEE)

قل السعرات جداً

قل السعرات باعتدال

معتدل السعرات

عالي السعرات

الصيام المنقطع

معتدل - آخر النوع أدناه

الصيام اليومي معتد السعة

الصيام يومين في الأسبوع

الصيام يوم واحد يوم

حطة الإعدادات

التحدي

المشيئة

الرئيسية

الفلانة

١ إن لم تختَر بعد: قارِن الخيارينِ جنباً إلى جنبٍ - بروتوكولُ د. عقار بمراحله، أو وضعُ عامٍ بسعراتٍ مخصّصة.

٢ لستَ متأكّداً؟ اضغطُ «🎯 ساعدني أختار» - خمسةُ أسئلةٍ ترشّحُ لك أفضلَ ثلاثةِ أنظمةٍ بأسبابها.

٣ تصفّح الأنظمةَ الخمسةَ عشرَ واعتمدُ ما يناسبُك.

٤ انتقلْ لـ«حاسبة الاحتياج» لضبطِ هدفِ سعراتِكَ وماكروك.

٥ ثم لـ«التفضيلات الغذائية» ليصيرَ كلُّ اقتراحٍ مبنياً عليك.

إحالاتٌ لكلِّ صفحةٍ غذائيةٍ

النظامُ المعتمد

استبيانُ الترشيح

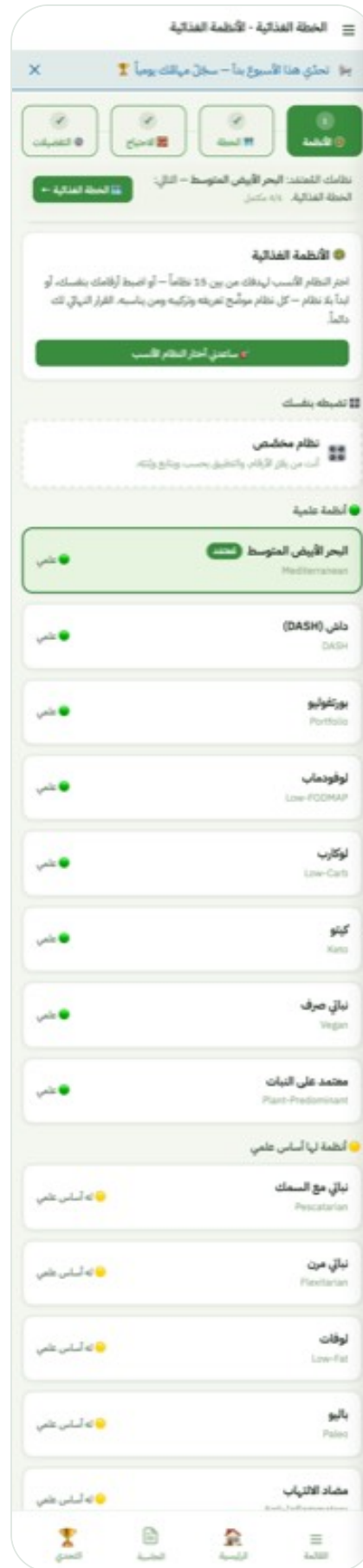
الوضعُ العام

بروتوكولُ د. عقار (٨ مراحل)

💡 اختيارُ النظامِ مستقلٌّ عن هدفِ الماكرو - تغييرُ أحدهما لا يمسُّ الآخر.

خمسة عشر نظاماً غذائياً مصنّفةً بمنطقي د. عقار: ثمانية 🟢 علميّة، وسبعة 🟡 لها أساسٌ علمي. كلُّ نظامٍ بتعريفه وتركيبه ومنطقه وقائمةٍ ما يُصنّفُ فيه وما يُستبعدُ منه.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

تصفح الأنظمة مصنفة بدرجة السند العلمي.

٢ افتح أي نظام واقراً: التعريف والتركيبة والمنطق. ثم قائمة التصنيف (✓ يُصنّف · ✗ يُستبعد · ■ تفضيلات).

٣ اضغط «اعتمد هذا النظام» – وتوسم وجباتك بعدها بمدى مطابقتها له.

٤ لوفودماب: تُدار مراحل الثلاث من داخل تفصيل النظام نفسه (استبعاد ← إعادة إدخال ← تخصيص).

٥ لست متأكداً؟ «فحص الملاءمة» يفتح استبيان الترشيح.

بروتوكول لوفودماب

وسم الوجبات بالمطابقة

قائمة تصنيف لكل نظام

تصنيف ثلاثي السند

١٥ نظاماً

استبيان الملاءمة

💡 الصياغة غير جازمة عمداً: «يمكن تطبيقه» و«لا يوصى بتطبيقه» لا «مناسب/غير مناسب».

حسابُ احتياجك اليوميّ من السعراتِ والماكرو بمعادلةِ NASEM 2023 المعتمدة، مع مقارنةٍ بمعادلةِ ميفلين، وأربعِ فئاتٍ لمستوى نشاطك.

لمن: كلُّ مشترك - يُراجَعُ كلّما تغيّرَ وزنُك أو نشاطُك بوضوح.

✕



→ الصفحة

📌 **بوماتك الأساسية**

تاريخ العمل	محل العمل
-------------	-----------

88.2 كـ 1797 عمرة

تاريخ العمل	محل العمل
-------------	-----------

88.2 كـ 1797 عمرة

الوضع المالي - تعديل

2948 نظام مختصر

الوضع المالي - تعديل

2948 نظام مصرفی

مستوى نشاطك البدني (PAL)

خامس ☒ قبل النشاط ☐ نشاط ☐ أثناء النشاط ☐ بعد النشاط

خامس ☒ قبل النشاط ☐ نشاط ☐ أثناء النشاط ☐ بعد النشاط

خامس ☒ قبل النشاط ☐ نشاط ☐ أثناء النشاط ☐ بعد النشاط

خامس ☒ قبل النشاط ☐ نشاط ☐ أثناء النشاط ☐ بعد النشاط

٣. خطة نشاطات تدريجية - من نظام 2 : انفرادي 1 : حركة متكررة 2 : هدف 8000 خطوة = 477 دقيقة معتدلة السرعة

اسماء الطاهر

MOHAM-SI JOUR = 1.575; $\frac{1}{\rho_{\text{MOHAM}}}$ NASEM 2023: 2948
(477+) $\frac{1}{\rho_{\text{MOHAM}}}$ 3471

التاريخ: 27/1/2011 - باب الفهرست - الفصل 1 من المذكرة 1 من
الرقم



وشى همدانك بالتمديد؟

ما نطرح لك نوعاً قبيحاً ما نحتك هناك وسعدته - خسارة دهنون أو بناء هضبل أو ثباته. وكان بالأسود.

الفرق ليس شكلياً: نفس الشخص يحتاج سعرات مختلفة تماماً لكي
تهدأ، والفرق واقع به هناك، يعني نوعياً أيضاً.

جديد هفتک

من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

١ تأكد أن ملفك الشخصي مكتمل (الطول والوزن والعمر والجنس).

٢ اختر فئة نشاطك من الأربع – ولكل فئة وصف بالخطوات والدقائق لا بالكليم العام.

٣ اقرأ التقدير المقترح واعتمده مباشرة، أو اضبط الماكرو يدويًا.

٤ احفظ – ويسجل الهدف بتاريخه في سجل أهدافك.

ضبط يدوي للماكرو

اقتراح الفئة من خطة نشاطك

٤ فئات نشاط

ميفلين للمقارنة

NASEM 2023

سجل الأهداف بتاريخها

💡 هدف اليوم يُقرأ من سجل الأهداف حسب تاريخه – فوجبات الشهر الماضي تُقاس بهدف ذلك الشهر.

عدد وجباتك وأوقاتها، وسقف دهونك المشبعة، وممنوعاتك، ومفضلاتك من الأصناف – وهي المصدر الأول لكل اقتراح يصلك.
لمن: كل مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ اختر عدد وجباتك اليومية (٣٠٢٠١) وهل عندك سناك.

٢ اضبط وقت كل وجبة - ومنه تُبنى تذكيرائك واقتراحاتك.

٣ حدّد سقف الدهون المشبعة إن أردت، وعدد البيض المفضّل.

٤ اختر مفضلاتك من قائمة الأصناف - كلُّ اقتراح يبدأ منها.

٥ اكتب ملاحظاتك الغذائية الحرة (حساسية · ممنوعات · تفضيلات).

ملاحظات حرة

مفضلات من ٣٠٧ أصناف

عدد البيض

سقف الدهون المشبعة

سناك

أوقات الوجبات

عدد الوجبات

إعدادات الصيام

💡 بلا مفضلات يختار التطبيق من «الشائع في المائدة السعودية» (١٩٠ صنفاً) لا من القائمة كلّها.

مَحَوِّرُ غِذَائِكَ: وَجِبَاتُ الْيَوْمِ وَمَجَامِيْعُهَا، وَسَجَلُ سَبْعَةِ وَثَلَاثِينَ يَوْمًا، وَخَطَّتُكَ، وَمَكْتَبَتُكَ – مَعَ وَسْمِ كُلِّ وَجْبَةٍ بِمَدَى مُطَابَقَتِهَا لِنِظَامِكَ.

لِمَنْ: كُلُّ مُشْتَرِكٍ – عِدَّةُ مَرَّاتٍ يَوْمِيًّا.

من التطبيق على الايفون - حساب عرض تجريبي

- ١ تبويب «اليوم»: راجع وجباتك ومجموع سعراتك وماكروك والمتبقي.
- ٢ اضغط  لتعديل أي وجبة، أو  لحذفها، أو «احفظها كوصفة» لتكرارها لاحقاً.
- ٣ تنقل بين الأيام لتسجيل يوم فائتٍ أو مراجعته.
- ٤ تبويب «السجل» : قارن سبعة أيام أو ثلاثين - والتزامك بنظامك.
- ٥ تبويب «خطتي» : ملخص خطتك وإحالتها، وزر « حدّث بياناتي القديمة» لإكمال ما نقص من وجبات قديمة.

شارات مطابقة الأنظمة

النسبة الكيتونية

مجاميع السعرات والماكرو

اليوم · السجل · خطتي · المكتبة

الكافيين اليومي

تسجيل السكر والكيتون

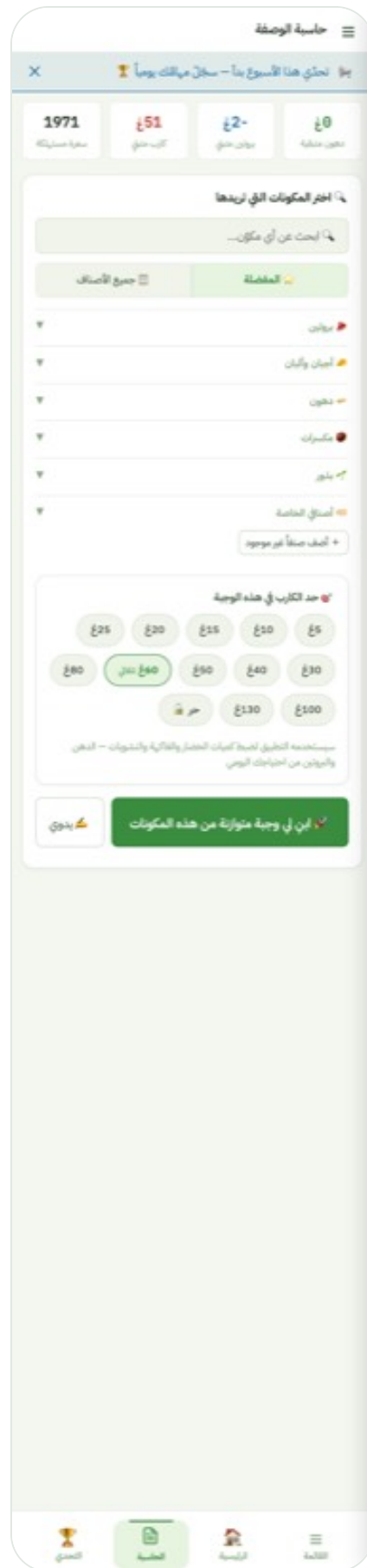
استبيان ما بعد الوجبة

تعديل وحذف وحفظ كوصفة

💡 المشروب يُسجل بضغطتين ولا يُحسب وجبةً - لكنّ سعراته وكافيته يدخلان مجموع اليوم.

المكان الذي تُبنى فيه الوجبة: تختار الأصناف وكمياتها فتُحسب السعرات والماكرو والمغذيات الدقيقة لحظة بلحظة. ثم تسجلها وجبة أو تحفظها وصفة.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

ابحث عن الصنف بالعربيّة أو الإنجليزيّة أو بمصادفه، أو تصفّح ثلاثة وعشرين تبويماً.

٢ اختر متغير الصنف (طازج · مطبوخ · مقلّي...) وأدخل الكمية – بالغرام أو بوحدة مفهومة (كوب · ملعقة · حبة).

٣ راقب الأرقام في الأعلى: السعرات والماكرو والنسبة الكيتونية والمتبقي من هدف يومك.

٤ اضغط «سجل وجبة» – ثم أكد التاريخ والوقت (أو غيرهما لتسجيل وجبة فائتة).

٥ أو احفظها وصفة باسم يقترحه التطبيق عليك.

نسبة كيتونية

مغذيات دقيقة

وحدات ذكية

بحث بالمرادفات

٢٣ تبويبا

١٠٠٤٧ متغيرا

٣٠٧ أصناف

المفضلة

تسجيل وجبة أو حفظ وصفة

💡 فتح وجبة مسجلة للتعديل يبق تاريخها ووقتها الأصليين – فلا تتكرر الوجبة.

تخطيط أسبوعك مسبقاً بميزانية بدائل محسوبة من هدف الماكرو ومن نظامك الغذائي – فيخرج الجدول موزوناً بالكميات من أول لحظة، وتخرج منه مقاضي الأسبوع.

لمن: كل مشترك – مرة في الأسبوع.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

تبويب « حصصي»: راجع ميزانية يوميك بالبدائل (نشويات · بروتين · دهون · خضار · فاكهة · حليب) وعدّلها إن شئت.

٢ تبويب «الجدول»: املأ خانة الأيام السبعة – كل خانة تعرض بدائلها المطلوبة وما تحقق.

٣ أو اضغط «✨ املأ تلقائياً» ليختار لك أصنافاً متوافقة مع نظامك – والضغط ثانية يُغيّر الاختيار.

٤ تبويب «🛒 مقاضي الأسبوع»: تُجمّع الأصناف بكميّاتها – أرسلها لقائمة التسوق.

٥ من أي خانة اضغط «سجلها الآن» لتفتح الحاسبة بمكوّناتها جاهزة.

نسخُ يوم

ملء تلقائي

٧ أيام x وجبات

أنماط الأنظمة الهـا

١١ مجموعة بدائل

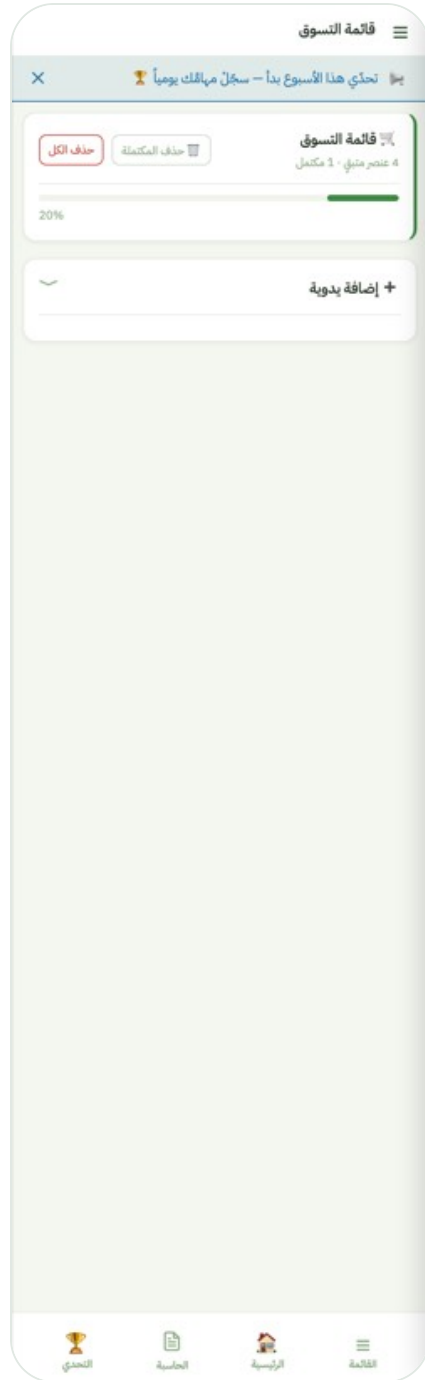
ميزانيّة بدائل قابلة للتعديل

جدول المتابعة المنشور

مقاضي الأسبوع

💡 غيّرت نظامك الغذائي؟ تسقط الميزانيّة تلقائياً وتُبنى من جديد.

قائمة واحدة تتغذى من كل مكان: من جدول أسبوعيك، ومن صفحة الأصناف، ومن المكملات والمنتجات والأجهزة – أو تكتبها بيدك.
لمن: كل مشترك.



من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

١ أضف عنصراً يدوياً: الاسم والمتجر والتصنيف وملاحظة.

٢ أو اضغط زر «🛒» من أي صنف أو مكمل أو منتج أو جهاز في التطبيق.

٣ أو أرسلن مقاضي الأسبوع كاملةً من «جدول الأسبوع».

٤ أثناء التسوّق اضغط ✓ على ما اشتريته.

تعليم المشتري

ملاحظة لكل عنصر

تصنيف ومتجر

إضافة من ه مصادر

إضافة يدوية

💡 القائمة متزامنة عبر أجهزتك – افتحها من جوّالك في السوق.

مؤقت صيام متقطع حيّ ويوميّات صياماتك – يعرف نافذة أكلك من تفضيلاتك ويتبّهك إن تعارضت مع أوقات وجباتك.
لمن: من فعّل الصيام المتقطع في خطّته الغذائية.

حاسبة الصيام

تحدّي هذا الأسبوع بدأ - سجلّ مبالغك يومياً

التوميّات
الحاسبة

أنت الآن في ساعات الصيام
نافذة الأكل: 09:30 - 20:00 (8س)

الهدف
16س
يتبقى: 23:15

بدء الصيام الآن

أو اختر وقت البدء
صباحاً
-- : --
dd/mm/yyyy
تأكيد

التحدي
الحاسبة
الرئيسية
القائمة

من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

فعّل الصيام من «الخطّة الغذائية» وحدّد عدد ساعاته (٨:١٦ مثلاً).

٢ اضغط «ابدأ الصيام الآن» – أو اختز وقتاً مخصصاً إن بدأت قبل قليل.

٣ تابع المؤقت الحي ونسبة اكتمال هدفك.

٤ اكسر صياقك بضغطية – أو بوقتٍ مخصصٍ إن نسييت التسجيل.

٥ تبويب اليوميات: راجع صياماتك بالأسبوع أو الشهر أو السنة.

سجل أسبوعي وشهري وسنوي

هدف ساعات

كسر فوري أو مخصص

بداية فورية أو مخصصة

مؤقت حي

ودجت لوحة التحكم

💡 الصفحة لا تظهر إلا بعد تفعيل الصيام في خطتك الغذائية.

الصحة التكاملية



الأسس الخامس والسادس والسابع والثامن والتاسع: الحركة والتوتر والعلاقات والعبادة والنوم. لكل أساس صفحة فيها خطة تبنيتها وسجل تملؤه. – 5 صفحة، و36 خياراً بداخلها.

الأساسُ التاسع: تسجيلُ ليلتك (نومٌ واستيقاظٌ وجودةٌ واستيقاظاتٌ وقيلولة)، وسجلُ سبعةٍ وثلاثينَ يوماً بمخطّطٍ ومتوسّطاتٍ، وخطةُ نومٍ من اثني عشرَ بنداً.

لمن: كلُّ مشترك.



٣ أضف البنود المهمة لمهامك اليومية بزرّ «+» أضف لمهامي».

٤ كلّ صباح افتح «🌙 الليلة الماضية» وسجّل نومك وجودته.

٥ راجع «🇩🇪 السجل» أسبوعياً – المتوسّطات تكشف ما لا تكشفه ليلة واحدة.

مخطّط أعمدة

سجلّ ٧/٣٠ يوماً

١٢ بند خّطة

قائمة تحقّق ليليّة

الاستيقاظات والقيولة

الجودة من ه

تسجيل الليلة

ربط بالمهام اليومية

💡 الحفظ فوريّ بلا زرّ – والأوقات الافتراضية تأتي من جدولك اليوميّ إن ضبطته.

الأساسُ الخامس: مكتبةٌ من تسعةٍ وأربعينَ نشاطاً بخميسِ فئات، وخطّةٌ من ثلاثِ طبقاتٍ (حركةٌ معتادةٌ · حركاتٌ صغيرةٌ خلالَ اليوم · نشاطٌ منتظم)، وتسجيلٌ يوميٌّ بحسابِ السعرات.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ تبويب « المكتبة»: تصفح الأنشطة التسعة والأربعين - ولكل منها لماذا وكيف وتحذيراته.

٢ تبويب « خطتي»: ابن طبقاتك الثلاث وحدد هدف خطواتك وهدف أيامك النشطة أسبوعياً.

٣ اربط نشاطك المنتظم بجدولك اليومي وبمهاكك بضغطة واحدة.

٤ تبويب «🏃 اليوم»: سجّل خطواتك وجلساتك – وتُحسب السعرات من معامل MET ووزنك.

٥ تبويب «🇫🇷 السجل»: تابع أيامك النشطة ومجموعك الأسبوعي.

حاسبة MET والسعرات

تسجيل جلسات

هدف أيام أسبوعية

هدف خطوات

خطة ثلاثية الطبقات

٤٩ نشاطاً في ه فئات

اقتراح المساعد للخطة

ربط بالجدول والمهام

💡 الحركة هنا إشارة أمان للجسد لا وسيلة حرق فقط – لذلك تُقاس بالانتظام قبل السعرات.

الأساسُ السادس: سبع عشرة أداة في ستّ فئاتٍ (تنفّسُ · جسّدُ · ملاحظة · ذهنٌ · عبادةٌ · وقاية)، وزرُّ « ⚡ لحظة توتر» يسجّلُ الموقفَ لحظة وقوعه.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ تبويب «بنك الأدوات»: تصفح الأدوات بفئاتها واقرأ لكل أداة لماذا وخطواتها ومتى تستعمل.

٢ اضغط «لأدواتي» على ثلاث أدوات على الأقل - تصيّر أدواتك الجاهزة في تبويب «أدواتي».

٣ أو أضف الأداة لمهامك اليومية، أو اجعلها تحدياً شخصياً.

٤ عند التوتر: اضغط «لحظة توتر» وحدّد شدتها ومحفّزها والأداة التي استعملتها وهل ساعدت.

٥ تبويب « لحظاتي»: راجع عددها ومتوسط شدتها وأكثر محفزاتك تكراراً.

سجل ٧/٣٠ يوماً

هل ساعدت الأداة؟

شدة من ٥

٨ محفزات

أدوات «الآن» واليومي والوقائي

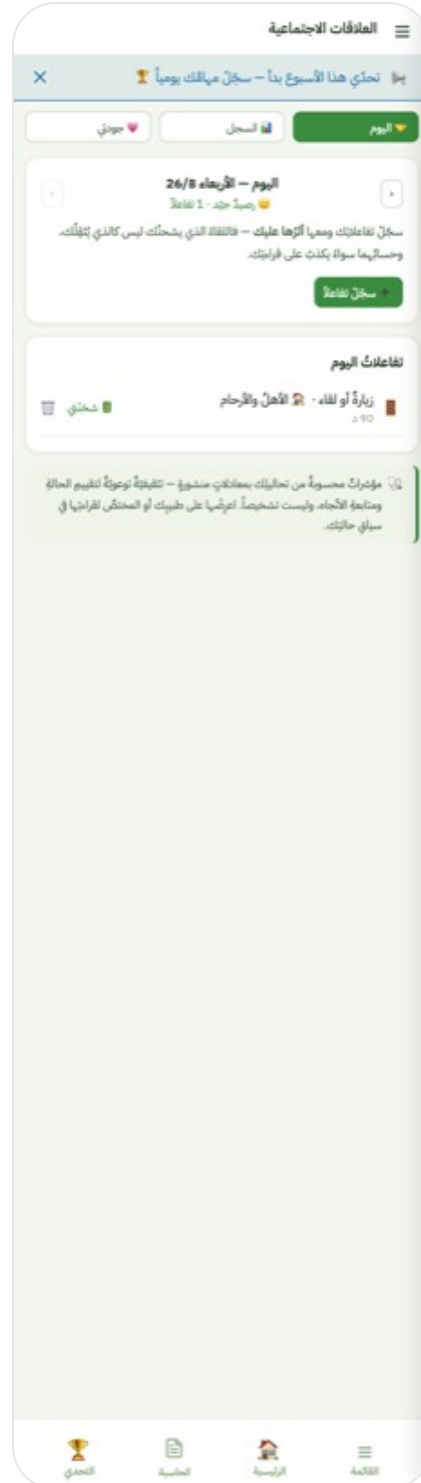
١٧ أداة في ٦ فئات

ربط بالمهام والتحديث

💡 أدوات التنقيس المضاعف أولاً عند اللحظة الحادة – ثم البقية.

الأساسُ السابع: تسجيلُ تفاعلاتك بنوعها ودائرتها **وأثرها عليك** – شحّني أو محايدٌ أو استنزفني. فلقاءٌ ثقيلٌ ساعتين ليس كلقاءٍ يشحنُ ساعتين.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

١ تبويب «💖 اليوم»: سجّل تفاعلاتِ يومك – النوعُ (زيارة · مكالمة · لقاء · لعبة جماعية) والدائرة.

٢ اختر أثر كلّ تفاعلٍ عليك بصدق – ولا خيارَ معدّ سلفاً، القرارُ لك في كلّ مرّة.

٣ تبويب «🇸🇦 السجل»: اقرأ رصيدك الاجتماعيّ ومن يشحنك ومن يستنزفك.

٤ تبويب «💖 جودتي»: أكملِ استبيانَ الأساس السابغ وحدّد دوائرك.

استبيانُ الجودة

الرصيدُ الاجتماعيّ الأسبوعيّ

المدةُ بالدقائق

ثلاثة آثار

الدوائر

أنواعُ التفاعل

💡 لا يُفترضُ أنّ الأهلَ شاحنونَ ولا أنّ العملَ مستنزِف – الأثرُ يُختارُ في كلّ تفاعلٍ على حدة.

الأساسُ الثامن – واختياريُّ بالكامل: تفعلُ ما تشاءُ من تسعةِ أبعادٍ (فرائضُ · قرآنُ · رواتبُ · ضحى · وتّر · أذكأرُ الصبأح والمساء · تحصيلُ · تدبّرُ نصيِّ) ثم تسجّلُ ما فعلته.

لمن: من أراد – ولا نقاطَ ظاهرةً ولا لوحةً متصدّرينَ هنا عمداً.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ ابدأ بتبويب «إعدادي» وفعل ما تريد متابعته فقط.

٢ للقرآن اختر صيغتك: صفحات بعدد · ورد باسمه · مهمة تدبر.

٣ تبويب «🏠 اليوم»: سجّل ما أنجزته ممّا فعلته – لا أكثر.

٤ تبويب «📅 الأسبوع»: شبكة تُظهر المكمّل والجزئيّ في نظرة واحدة.

٥ أضف أيّ بُعدٍ لمهامّك اليوميّة بزرّ «+ أضف لمهامي».

ربط بالمهامّ اليوميّة

تدبّر نصّي

شبكة أسبوعيّة

تسجيل يوميّ

الرواتب

٣ صيغ للقرآن

٩ أبعادٍ اختياريّة

💡 سجّل هنا خاصّ بك وحدك – لا يراه مشرف ولا عضو آخر.

المكتبة 📖

مراجعتك: الأصناف والوصفات والمنتجات والمكمّلات والمطاعم والمتاجر والأجهزة. – 7 صفحة، و36 خياراً بداخلها.

قاعدةُ الأصنافِ كاملة: ٣٠٧ أصنافٍ في سبعةٍ وعشرينَ فئةً، بألفٍ وسبعةٍ وأربعينَ متغيِّراً (طازجٌ · مطبوخٌ · مقلّي...)، وقيمٌ دقيقةٌ مقابلُةٌ بقاعدةِ USDA.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

ابحث بالاسم العربي أو الإنجليزي أو بمرادف شائع.

٢ أو تصفح الفئات وتنقل بين الصفحات.

٣ افتح أي صنف لترى: تصنيفه الكيتوني والصحي، ومتغيراته، وماكروه، وأبرز مغذياته الدقيقة.

٤ أضفه لمفضلاتك ★ ليدخل اقتراحاتك، أو لقائمة تسوقك 🛒.

مغذيات دقيقة

تصنيف كيتوني وصحي

بحث بالمرادفات

١٠٠٤٧ متغيراً

٢٧ فئة

٣٠٧ أصناف

مفضلة وتسوق

وسوم بروتين وألياف وسكريات

💡 القيم لكل ١٠٠ غرام دائماً – والحاسبة تضربها في كميتك.

منة وإحدى وخمسون وصفة محسوبة الماكرو بالضبط، مع بطاقة غذائية بقالب الهيئة السعودية للغذاء والدواء – إضافة لوصفات
المشتركين المعتقدة.

لمن: كل مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

تصفح الوصفات أو ابحث فيها.

٢ افتح الوصفة واقراء مكوناتها وخطواتها وبطاقتها الغذائية.

٣ بدّل بين العرض «بالحصص» و«بالغرام» حسب ما يناسبك.

٤ اضغط «افتح حاسبة الوصفة» لتسجيلها وجبة بكمياتك أنت.

٥ شارك وصفتك الخاصة لتُراجَع وتُنشر للمجتمع.

إرسال للحاسبة

تعديل ومشاركة وإخفاء

عرض بالحصص أو الغرام

بطاقة غذائية معيارية

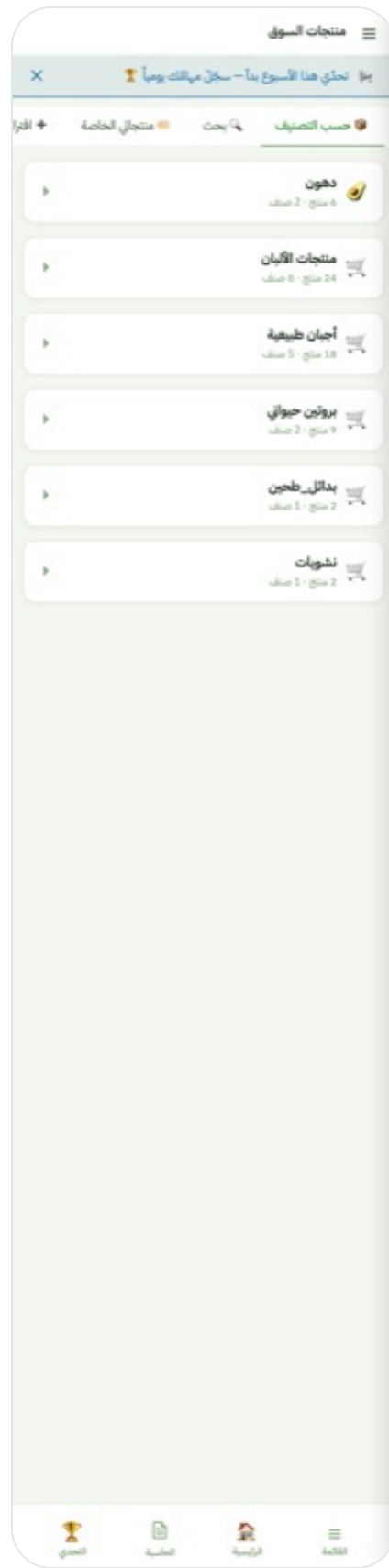
وصفات المجتمع

إلى وصفة

💡 وصفتك المنشورة يمكن إخفاؤها عن المجتمع لاحقاً بلا حذفها.

ثلاثة وستون منتجاً جاهزاً من السوق السعودي بقيمتها الغذائية وروابط شرائها وتقييمها – يمكنك اقتراح منتج لم ندرجه.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ تصفح المنتجات بالتصنيف أو ابحث باسم المنتج.

٢ افتح أي منتج لترى بطاقته الغذائية ومكوناته وأين يُباع.

٣ أضفهُ لقائمة تسوقك 🛒.

٤ لم تجذ منتجك؟ اقترحه من «اقتراح إضافة» – يُراجَع ثم يظهر للجميع.

اقتراح منتج جديد

روابط الشراء

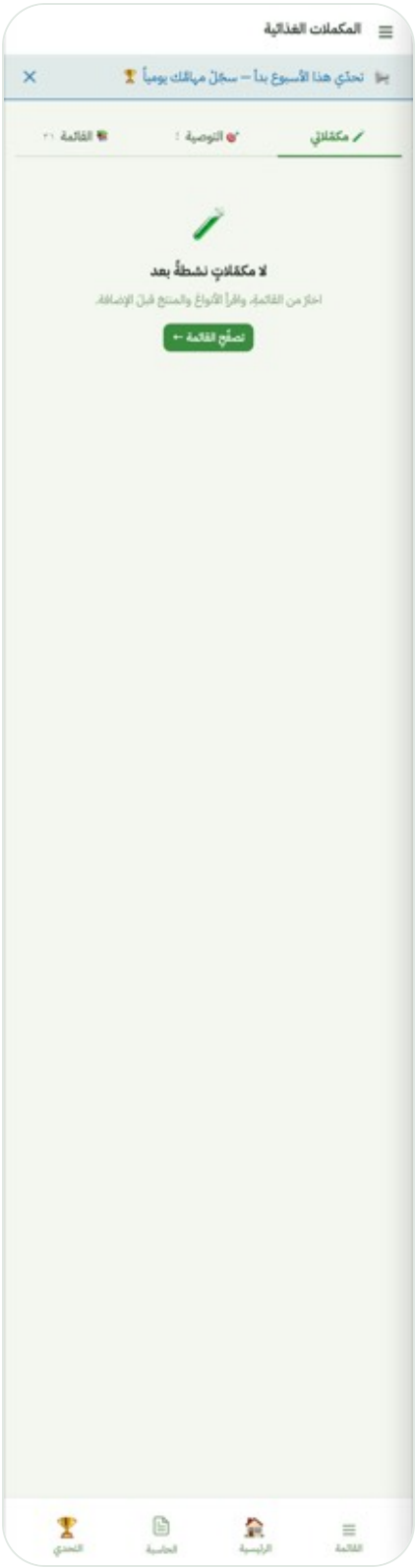
بطاقة غذائية

تصنيفات

٦٣ منتجاً

💡 اقتراحك يبقى ظاهراً لك وحدك بحالة «قيد المراجعة» حتى يُعتَمَد.

واحد وثلاثون مكملًا بواحد وخمسين منتجًا، بمكوناتها الفعّالة وجرعاتها وتحذيراتها – وترشيح لما يناسب نظامك وحالتك الصحيّة.
لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ ابحث أو تصفح بالتصنيف - والمرشح لحالتك يظهر أولاً.

٢ افتح أي مكمل لتري: لماذا يُؤخذ، ومكوناته الفعالة، والجرعة، والتحذيرات.

٣ اختر نوعك ومنتجك وحدد جرعتك - تُضاف لقائمة «مكملاتي».

٤ سجل ما تأخذه فعلاً كل يوم من «يوميّات المكملات».

دخول المغذيات في الحسبة

جرعة قابلة للضبط

ترشيح حسب النظام والحالة

مكونات فعالة

اه منتجاً

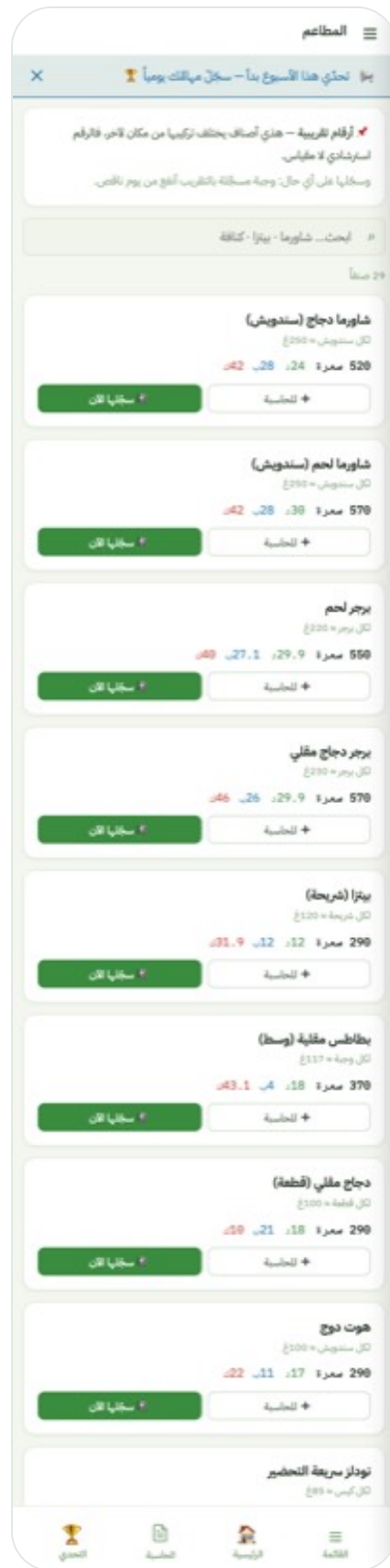
٣١ مكملًا

تحذيرات وتداخلات

💡 المكمل الذي تُعلم أخذه يدخل مجموع مغذياتك اليومي فعلاً.

ثلاثة تبويبات: سلاسل المطاعم بخياراتها، وأصناف تناسب نظامك بالتحديد، وأصناف شائعة (وجبات سريعة وسناك) بتقديراتها – لتسجل حتى لو خرجت عن نظامك.

لمن: كل مشترك.



من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

١ تبويب «المطاعم»: اختر السلسلة وشاهد خياراتها المناسبة.

٢ تبويب «الأكشاك»: أصفاء تناسبك: مرشحة حسب نظامك الغذائي المعتقد.

٣ تبويب «أصناف شائعة»: تقديرات للوجبات السريعة والسناك.

٤ اضغط على أي صنف لتسجيله في يومك.

تسجيل مباشر

أصناف شائعة

ترشيح حسب نظامك

٦٣٠ صنفاً

١٩ سلسلة

💡 التقدير الذي يُسجل خير من يوم لا يُسجل إطلاقاً.

المتاجر 🏪

حسابات متقدمة

متاجر ومصادر شراء موصى بها لما تحتاجه من أصناف ومنتجات ومكملات.

لمن: حسابات المتابعة المتقدمة.

١ تصفح المتاجر وما يميز كل واحد منها.

٢ انتقل لموقع المتجر من الرابط المرفق.

روابط الشراء

قائمة المتاجر

الأجهزة 📱

حسابات متقدمة

اثنا عشر جهازاً موصى بها للقياس والمتابعة: موازين وأشرطة قياس وأجهزة سكر وكيون وساعات.

لمن: حسابات المتابعة المتقدمة.

١ تصفح الأجهزة واقرأ لماذا يوصى بكل واحد.

٢ أضيف ما تريده لقائمة تسوّك 🛒.

إضافة للتسوّق

سبب التوصية

١٢ جهازاً

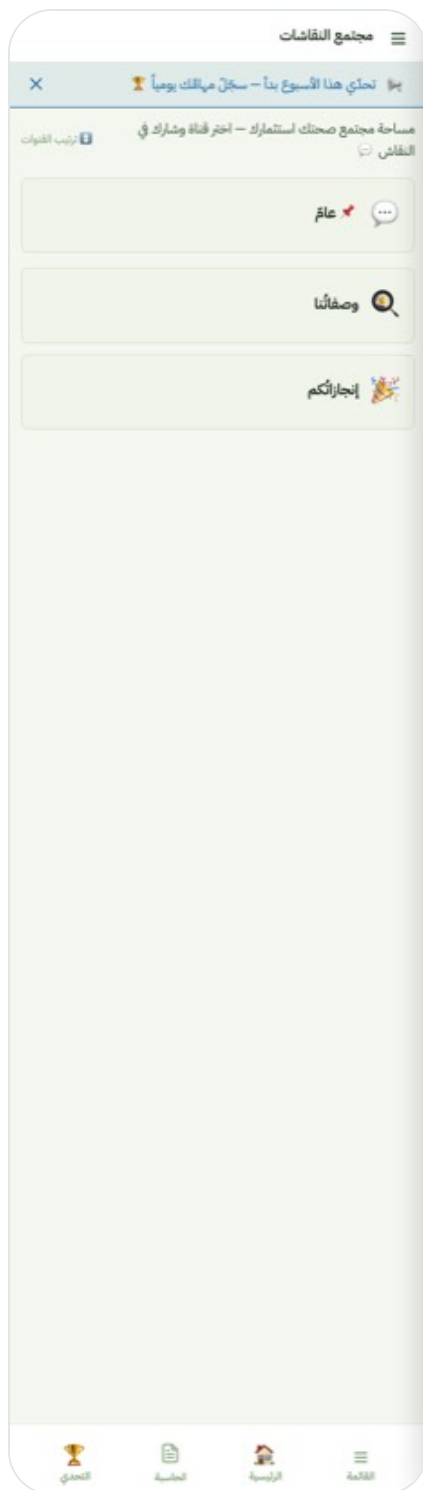
المجتمع



الأساسُ السابغُ عملياً: أن تمشي مع ناسٍ يمشون الطريقَ نفسَه. – 3 صفحة، و13 خياراً بداخلها.

قنوات نقاشٍ لحظيَّةٍ بين المشتركين - نصُّ وصوُر وفيديو، مع بحثٍ وتثبيتٍ وترتيبٍ شخصيٍّ للقنوات.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

اختر القناة التي تهوُّك من القائمة.

٢ اكتب رسالتك أو أرفق صورة – والرسائل تصل لحظياً.

٣ ابحث داخل القناة بزرّ البحث، واقفز لأيّ رسالة من النتائج.

٤ رتب القنوات بما يناسبك – الترتيب يتزامن عبر أجهزتك.

حذف رسالتك

ترتيب شخصي

تثبيت القنوات

بحث داخل القناة

رسائل نصّ وصور وفيديو

قنوات متعدّدة

💡 الصور تُضغَط في متصفّحك قبل الرفع – أوفر لبياناتك.

لمن: كلُّ مشترك.

من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ اختر نوع الاقتراح من التبويبات السبعة.

٢ املئ النموذج بما تعرفه – والحقول الطبيّة يملؤها الطبيب لا أنت.

٣ أرسل – ويظهر لك بحالة «قيد المراجعة».

٤ ستصلك نتيجة المراجعة مع ملاحظة الطبيب إن وُجدت.

حذف المعلق

ملاحظة الطبيب

اقتراحي وحالتي

٧ أنواع اقتراح

💡 المعتقد يظهر لك في جلستك التالية – لا يحتاج تحديث تطبيق.

✉ تواصل معنا

باب الأسئلة والمقترحات والشكاوى – وردّ الفريق يصلك في نفيس الصفحة.

لمن: كل مشترك.

١ اختر نوع الرسالة: ؟ سؤال · 💡 مقترح · ⚠️ شكوى.

٢ اكتب رسالتك بوضوح وأرسل.

٣ تابغ «استفساراتي السابقة» – ويظهر الردّ تحت رسالتك.

ردّ الفريق

سجلّ استفساراتي

٣ أنواع رسائل

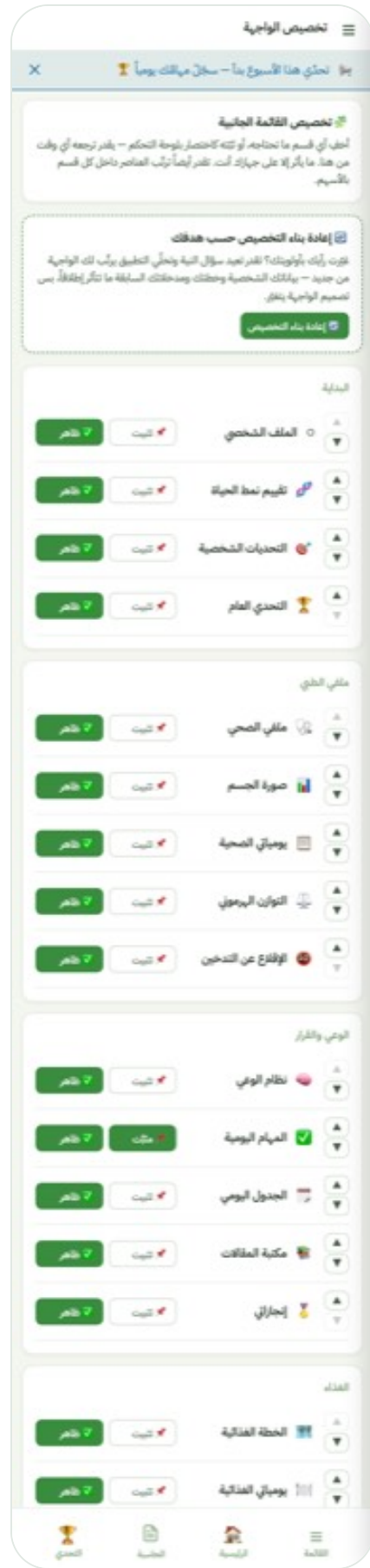
الإعدادات



التطبيق يتشكّل على مقاييسك: ما تراه، وما ينبّهك، وما يبقى خلف قفل. – 7 صفحة، و36 خياراً بداخلها.

أخف ما لا تحتاجه من القائمة الجانبية، ورتّب عناصرها، وثبّت ما تريده كبطاقات في لوحة التحكم، ورتّب بطاقات اللوحة نفسها.

لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

استعرض الأقسام الثمانية وعناصر كل قسم.

٢ أخف ما لا تستعمله – يبقى متاحاً وترجعه متى شئت.

٣ ثبت ما تفتحه يومياً كبطاقة في لوحة التحكم.

٤ رتب بالأسهل ▼▲ داخل القسم الواحد، ورتب بطاقات لوحة التحكم.

٥ غيرت أولوياتك؟ «إعادة بناء التخصيص» تُعيد ترتيب الواجهة حسب هدفك الجديد بلا مسّ بياناتك.

إعادة بناء حسب الهدف

ترتيب بطاقات اللوحة

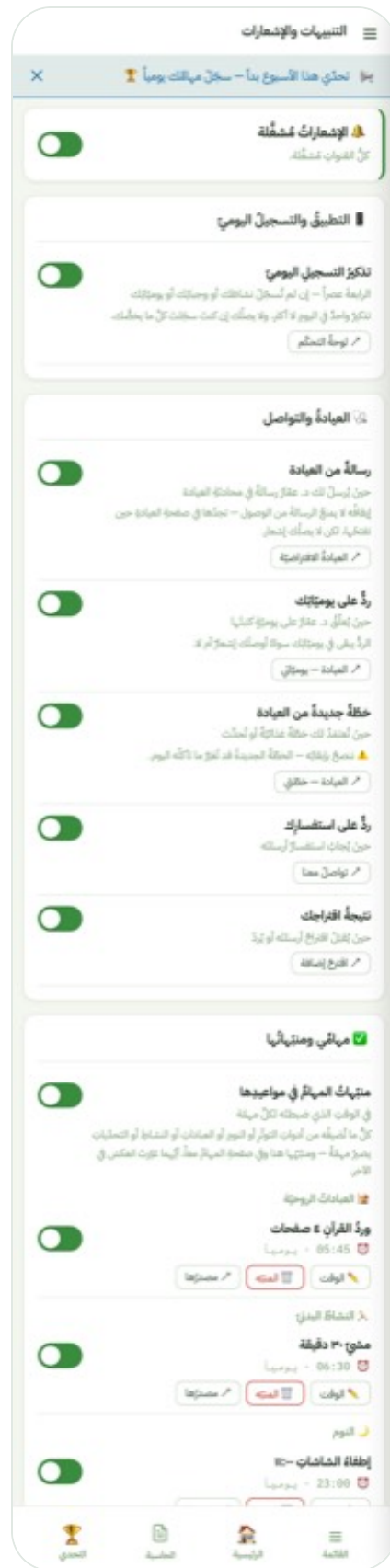
تثبيت اختصارات

ترتيب داخل الأقسام

إخفاء وإظهار

💡 التخصيص يخص حسابك ويتزامن عبر أجهزتك.

مكان واحد ترى فيه ****كلّ**** ما ينبّهك وتُطفئ ما شئت: تنبيهات التطبيق، والمتابعة والتواصل، ومنبهات مهامك واحدة واحدة.
لمن: كلُّ مشترك.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ المفتاح الرئيسي في الأعلى يُطفئ كل شيء دفعة واحدة.

٢ أطفئ أو شغل كل قناة على جدة (تذكير التسجيل · رسائل المتابعة · رد الاستفسار · نتيجة الاقتراح...).

٣ اضبط «ساعات الهدوء» فلا يصلُّك شيءٌ في وقتِ نومك.

٤ اضبط وقتَ منبِّه كلِّ مهمّةٍ من هنا – أو أطفئه، والتغييرُ يظهرُ في صفحة المهامِّ نفسها.

ساعاتُ الهدوء

منبِّه كلِّ مهمّةٍ على جِدة

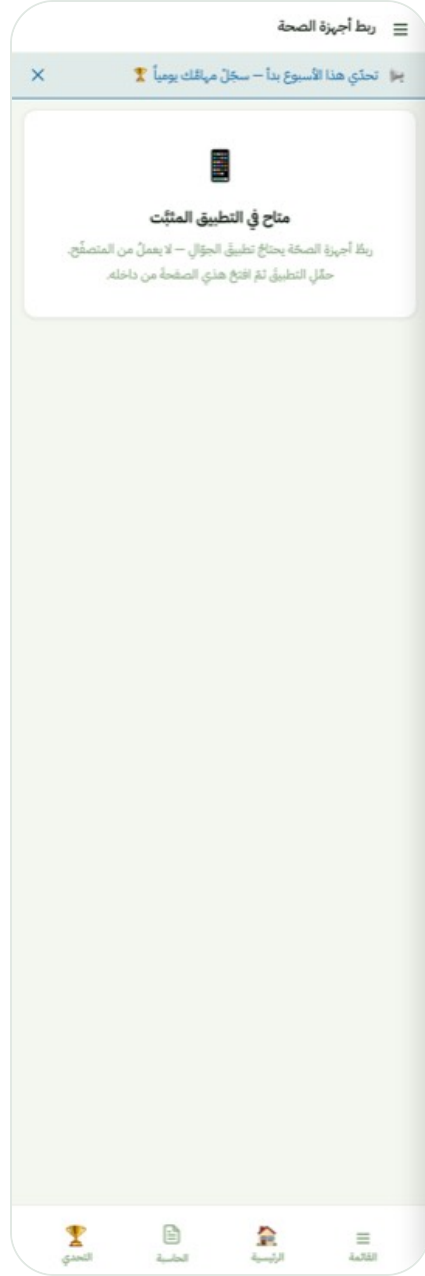
قنواتٌ مستقلّة

٣ فئاتٍ قنوات

مفتاحُ رئيسي

💡 المنبِّه هنا هو المنبِّه نفسه هناك – عقدةٌ واحدةٌ لا نسختان.

اربط ساعتك أو ميزانك أو هاتفك بـ Apple Health أو Health Connect، فتُمَلَأُ خطواتك ووزنك ونومك تلقائياً.
لمن: مستخدمو تطبيق الجوّال المثبت – لا يعمل من المتصفح.



من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

١ افتح الصفحة من داخل التطبيق المثبت على جوالك.

٢ اقرأ شاشة الإذن: كل نوع بيانات مشروع على جده، ووافق على ما تريده فقط.

٣ اضغط «زامن الآن» عند الحاجة – والمزامنة تحصل أيضاً عند فتح التطبيق.

٤ اسحب الإذن في أي وقت من الصفحة نفسها.

سحب الإذن

مزامنة يدوية

إذن منفصل لكل نوع

النوم

الوزن

الخطوات

💡 الجهاز يملأ الفارغ ولا يدهس ما كتبته بيدك – رقمك يبقى رقمك.

💡 لا مزامنة في الخلفية: تحصل عند فتح التطبيق لا لحظياً.

عادات حسّاسة تتابعها وحذك خلف رمز إضافي فوق تسجيل دخولك – ولا تظهر في أي مكان آخر في التطبيق إطلاقاً.
لمن: من أراد – واختياريةً بالكامل.

مساحتي الخاصة

تحدي هذا الأسبوع بدأ – سجلّ ممالكك يومياً

أنشئ رمز حماية لمساحتك الخاصة

أرقام على الأقل – يُطلب منك عند كل دخول لهذه الصفحة

3

2

1

6

5

4

9

8

7

✓

0

التحدي

المساحة

الرئيسية

القائمة

من التطبيق على الآيفون – حساب عرض تجريبي

اضبط رمز حماية من أربعة أرقام على الأقل (يُحزّن مجزاً لا نصاً صريحاً).

٢ اختر من العاداتِ الجاهزةِ أو أضفْ عادةً باسمِ تختاره أنت.

٣ سجّلْ عندَ الحدوثِ بضغطة، وأضفْ شدَّتْها إن شئت.

٤ اقفل فوراً بزرَّ » قفلُ الآن« عندَ تركِ الجهاز.

قفلُ فوريّ

شدّة

تسجيلُ سريع

عاداتُ جاهزةٌ ومخصّصة

رمزُ حمايةٍ مجرّأ

💡 لا بادج ولا بطاقة لوحية ولا ذكر لها في أيّ قائمة – بتصميم مقصود.

💡 ولا يصل منها شيء للمساعد الذكي إطلاقاً.

هذه الصفحة نفسها: مرجع داخل التطبيق يشرح كل صفحة – ما هي، ولمن، وخطوات استعمالها، وما بداخلها من خيارات، بلقطة شاشة لكل واحدة.

لـمن: كل مشترك – خصوصاً في الأسابيع الأولى.



من التطبيق على الآيفون - حساب عرض تجريبي

١ ابدأ بالأرقام في الأعلى ثم بمسار «ابدأ من هنا» إن كنتَ جديداً.

٢ أو ابحث عن ميزةٍ باسمها في مربع البحث.

٣ افتح أيَّ قسمٍ من الأقسام الثمانية ثم أيَّ صفحةٍ لقراءة خطواتها.

٤ اضغط «افتح الصفحة الآن» لتنتقل إليها مباشرةً وتجربتها.

٥ اضغط على اللقطة لتكبيرها إن أردتَ تفصيلاً أوضح.

خطوات كلِّ صفحة

٨ أقسام

بحث في المزايا

مسار بدايةٍ من ه خطوات

الأسس التسعة

أرقام التطبيق

أسئلة متكررة

لقطات شاشة

💡 اللقطات من حساب عرض تجريبيّ ببياناتٍ واقعية - لا من حسابٍ مشتركٍ حقيقيّ.

🔒 سياسة الخصوصية

ما نجمعه ولماذا، ومن يراه، وكيف تطلبُ حذفَ حسابك.

لمن: كلُّ مشترك.

١ اقرأ أقسامَ السياسةِ وتاريخَ آخرِ تحديث.

٢ من الأسفل: طلبُ حذفِ الحسابِ وبياناته.

حذفُ الحساب

مدةُ الحفظ

من يراه

ما يُجمع

شروط استخدام التطبيق وحدوده – وأنه أداة متابعه لا بديل عن استشارة طبيّة.

لمن: كلُّ مشترك.

اقرأ الشروط وتاريخ آخر تحديث.

الاشتراك والتجديد

حدودُ المسؤولية

نطاقُ الخدمة

٣.٦٦١ مدخلاً ممكناً

1234

«المدخل» حقلٌ تكتبه أو خيارٌ تختاره من كتالوج معتمد. وهذا تفصيله – الشفافية أهم من الرقم نفسه.

الأطعمة والمغذيات	٣٠٧ أصناف
متغيّراتُ الأصناف (تحضيرٌ ووحدات)	١٠٠٤٧ متغيّراً
الوصفات	١٥١ وصفة
منتجاتُ السوق	٦٣ منتجاً
المكملات	٣١ نوعاً + ٥١ منتجاً
أصنافُ المطاعم	٦٣٠ صنفاً في ١٩ سلسلة
المشروباتُ والكافيين	٥٠ مشروباً
الأمراضُ والحالات	١٣٤ حالة
الأعراض	١١٦ عَرَضاً
التحاليلُ والأشعة	٣١٥ فحصاً
أصنافُ الأدوية	٧٤ صنفاً
التمارينُ والأنشطة	٤٩ نشاطاً
أدواتُ التوتّر	١٧ أداة
الهرموناتُ والنواقلُ العصبية	٢٤ كياناً

٣١ نشاطاً	أنشطة العادات اليومية
١٥ نظاماً	الأنظمة الغذائية
١١ مجموعة	مجموعات البدائل الغذائية
١٦٢ مقالاً	مقالات المكتبة
١٨ عنصراً	الأجهزة والمتاجر
٣٦٥ حقلاً	حقول إدخال مباشرة

أسئلة متكررة

—

من أين أبدأ إن كان وقتي ضيقاً؟

أكمل الملف الشخصي ثم اختر نظامك الغذائي ثم سجل وجبة واحدة. ثلاث خطوات تفتح لك أرقام التطبيق كلها. والبقية تأتي على مهلك.

—

هل يجب أن أستعمل كل الصفحات؟

لا. أخف ما لا تحتاجه من «تخصيص الواجهة» ورتب الباقي على مقاسك – التطبيق يتشكّل عليك لا العكس.

—

من يرى بياناتي؟

أنت أولاً. فريقك الطبي يرى ملفك الصحي ويوميّاتك الصحيّة ونومك ونشاطك ولحظات توترك – لأنّها ما يتابعك به. أما عباداتك وعاداتك اليومية ومحادثاتك مع المساعِد ومساحتك الخاصّة فلا يراها مشرف ولا عضو آخر.

نسيْتُ التسجيلَ أمس - هل فاتني؟

—

لا. أغلب الصفحات تسمح بالتنقل بين الأيام والتسجيل بأثر رجعي: الوجبات والنوم والنشاط والمكملات واليوميات الصحية والوزن.

هل التقديرات هنا بديل عن التحاليل والاستشارة؟

—

أبداً. تقدير التوازن الهرموني والنيكوتين والسعرات كلها تقريبية لمتابعة الاتجاه العام. القرار الطبي يبقى لطبيبك.

أين أجد ما جربته سابقاً؟

—

كل صفحة فيها تبويب «السجل»: النوم والنشاط والتوتر والعلاقات والوجبات والصيام والتدخين والوزن. و«إنجازاتي» تجمع صورة انتظامك كلها.

أستعمل التطبيق على أكثر من جهاز - هل تتزامن بياناتي؟

—

نعم، كلها. حتى ترتيب قنواتك وتخصيص واجهتك.

تحدي الدكتور عمار - مجتمع صحتك استثمارك · الصور في هذا الدليل من حساب عرض تجريبي ببيانات واقعية لا من حساب مشترك حقيقي. · آخر تحديث: ١٦ أغسطس ٢٠٢١