



Instrukcja programu

opracowanie: Felis

© 2011 wszelkie prawa zastrzeżone

1. Wstęp

Program CALO przeznaczony jest do obliczania dziennego spożycia kalorii, białka, węglowodanów i tłuszczów co pozwala na precyzyjne kontrolowanie diety i zdrowe odżywianie. Obsługa programu jest prosta i intuicyjna a wbudowana baza produktów znacząco przyspiesza wprowadzanie danych. Program pozwala na gromadzenie listy spożytych produktów i na bieżąco oblicza sumę ich składników.

2. Wymagania

Program działa na dowolnym komputerze z zainstalowanym systemem Windows XP z SP2, Windows Vista oraz Windows 7. Niezbędny jest również dodatek .NET Framework 3.5. W trakcie instalacji konieczne jest aktywne połączenie internetowe.

3. Instalacja oprogramowania

Instalator programu znajduje się w pliku **instalator_CALO.exe**. Po jego uruchomieniu należy postępować zgodnie z wyświetlanymi w nim wskazówkami. Instalator utworzy niezbędne foldery, skróty i pliki.

4. Pierwsze uruchomienie

Pierwsze uruchomienie programu jest powiązane z procesem jego rejestracji. Program poprosi o podanie e-maila użytkownika oraz klucza aktywacyjnego otrzymanego przy zakupie.

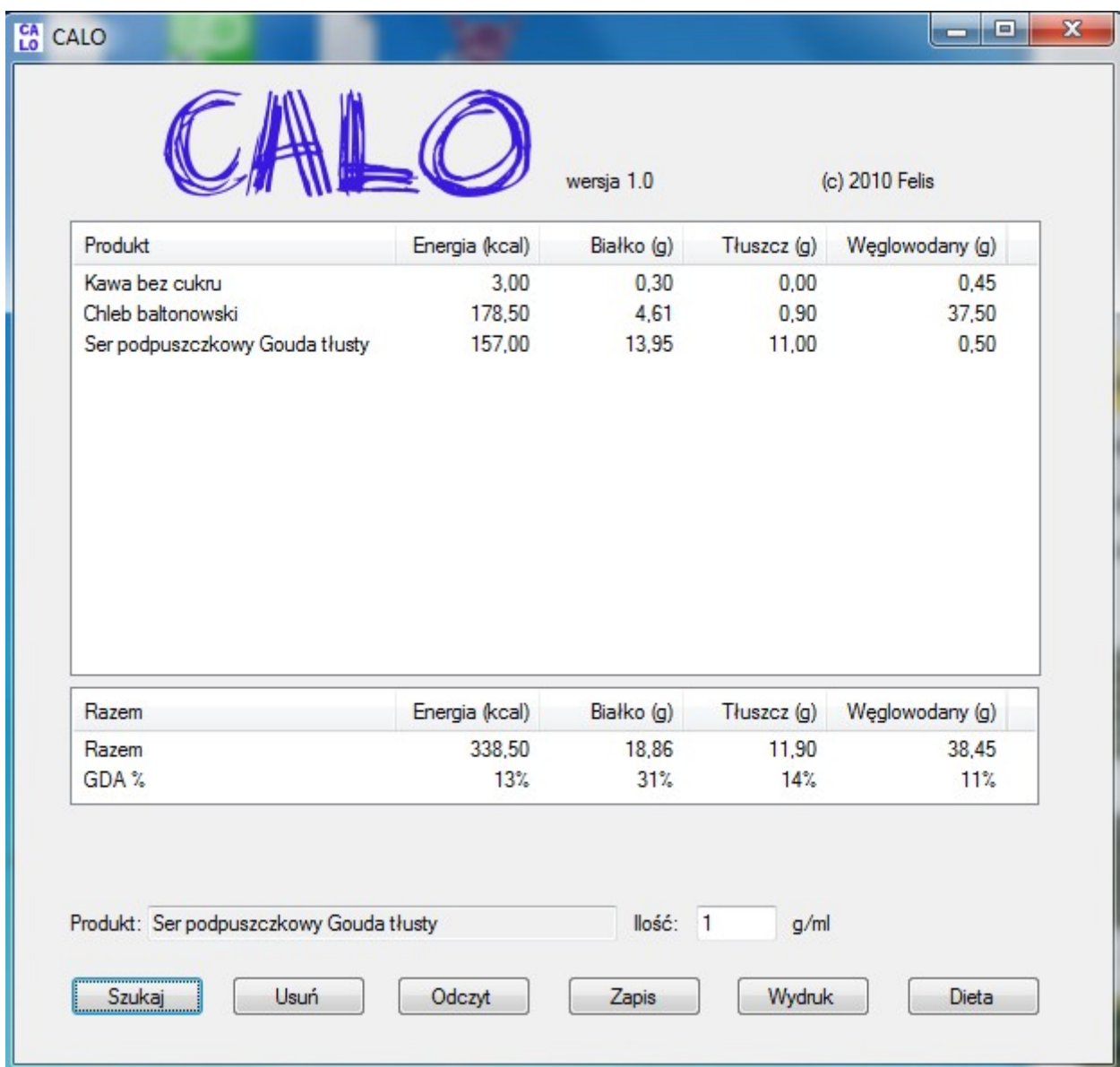
Bardzo ważne!

Bardzo istotne jest aby podać prawidłowy adres e-mail. Na ten adres po zakończeniu rejestracji wysłany zostanie numer PIN który jest niezbędny przy ewentualnym reinstalowaniu programu. Nie wolno udostępniać klucza aktywacji oraz numeru PIN osobom trzecim gdyż może to spowodować trudności z ewentualną przyszłą reinstalacją programu.

5. Praca z CALO

Program CALO został zaprojektowany w taki sposób aby możliwie uprościć jego

użytkowanie. Duże okno służy do wyświetlania wszystkich pozycji dziennego menu, w dolnym oknie wyświetlają się liczbowe i procentowe wartości składników spożytych posiłków.



The screenshot shows the CALO software interface. At the top, the logo 'CALO' is displayed in a stylized blue font, followed by 'wersja 1.0' and '(c) 2010 Felis'. Below this is a table with the following data:

Produkt	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Kawa bez cukru	3,00	0,30	0,00	0,45
Chleb baltonowski	178,50	4,61	0,90	37,50
Ser podpuszczkowy Gouda tłusty	157,00	13,95	11,00	0,50

Below the main table is a summary table:

Razem	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Razem	338,50	18,86	11,90	38,45
GDA %	13%	31%	14%	11%

At the bottom, there is a search bar with the text 'Produkt: Ser podpuszczkowy Gouda tłusty' and a quantity field 'Ilość: 1 g/ml'. Below the search bar are several buttons: 'Szukaj', 'Usuń', 'Odczyt', 'Zapis', 'Wydruk', and 'Dieta'.

Aby ustawić zalecane dzienne spożycie GDA trzeba kliknąć w przycisk „Dieta”. Otworzy się wtedy okno w którym do wyboru mamy 3 opcje:

- referencyjne dzienne spożycie zalecane dla kobiety
- referencyjne dzienne spożycie zalecane dla mężczyzny
- inna dieta, w tej opcji można ustawić własne limity

Po wciśnięciu przycisku „Zatwierdź” program zapamiętuje ustawienia. Aby dodać nową pozycję do listy spożytych posiłków należy kliknąć w przycisk „Szukaj”. Przycisk ten jest równocześnie ustawiony w programie jako aktywny więc zamiast kliknięcia myszką można też wcisnąć klawisz „Enter” w klawiaturze. W nowym oknie otworzy się lista produktów z wbudowanej bazy danych. Produkt można wybrać klikając w niego dwukrotnie myszką lub wciskając przycisk „Wybierz”.

Można również wpisać nazwę produktu lub jej część w okienku i wcisnąć przycisk „Szukaj”. W tym przypadku wyświetlona zostanie lista produktów których nazwa zawiera wyszukiwaną frazę. Po wybraniu produktu powracamy do głównego okna programu. Tutaj wybrany składnik pojawi się w oknie produktu. W okienku obok podajemy ilość spożytego produktu. W przypadku płynów będzie to ilość mililitrów, w pozostałych przypadkach gramy. W przypadku pomyłki można usunąć produkt z listy klikając w niego myszką a następnie w przycisk „Usuń”. Listę spożytych produktów można w każdej chwili zapisać klikając w przycisk „Zapis” lub odczytać (przycisk „Odczyt”). Możliwe jest również wydrukowanie listy produktów przy pomocy przycisku „Wydruk”. W tym przypadku program drukuje dietę na drukarce ustawionej w systemie jako domyślna.

6. Reinstalacja

Począwszy od wersji 1.1 reinstalacja programu CALO jest możliwa na dwa sposoby. Tryb szybki – reinstalacja bez kasowania klucza, polega na uruchomieniu instalatora **instalator_CALO.exe** i postępowaniu według wyświetlanych komunikatów. Tryb pełny następuje po usunięciu lub uszkodzeniu klucza aktywacji. Wymagane jest aktywne połączenie internetowe. Za pomocą przeglądarki internetowej należy wczytać stronę www:

<http://felis-net.com/caloreinstall.php>

W zaznaczone pola należy wpisać klucz aktywacji oraz PIN a następnie wcisnąć przycisk „Wyślij”. Jeśli operacja przebiegła poprawnie klucz aktywacji zostaje odinstalowany. Teraz możliwa jest ponowna instalacja wg opisu z punktu 1. Uwaga! Nie należy udostępniać klucza aktywacji oraz numeru PIN osobom trzecim gdyż równoczesna wielokrotna instalacja na różnych komputerach może spowodować zablokowanie możliwości instalowania lub aktualizacji programu.

7. Uwagi końcowe

Program CALO ma w założeniu pomagać w utrzymaniu zdrowej diety. Standardowe ustawienia GDA zostały zaczerpnięte z zaleceń EURODIET. Zapotrzebowanie na energię i pozostałe składniki dla konkretnej osoby może się różnić od tych zaleceń. Przy opracowaniu własnych diet znacząco różniących się od zalecanych wartości GDA należy się wcześniej skonsultować z lekarzem aby zapobiec wystąpieniu niedoborów lub nadmiaru poszczególnych składników diety.
