

NutriTrack

Подробное руководство пользователя

NutriTrack User Guide Pack

March 2026

Содержание

1 Знакомство с приложением	2
2 Первые шаги	2
2.1 Вход и спокойный старт	2
2.2 Что стоит сделать в первые три минуты	3
3 Как устроен ежедневный экран	4
3.1 Меню и настройки	5
4 Как записывать питание	6
4.1 Голос: самый естественный вариант	6
4.2 Фото: когда проще показать, чем объяснить	7
4.3 Текст: коротко и без шума	7
5 Активность, вода и вес	7
5.1 Активность	8
5.2 Вода	8
5.3 Вес	9
6 Отчёты, рекомендации и кулинарная книга	9
6.1 Отчёты	9
6.2 Рекомендации	9
6.3 Кулинарная книга	10
7 Личный кабинет оплаты в браузере	10
8 NutriTrack на часах	10
8.1 Что удобно делать с часов	11
8.2 Как лучше воспринимать сценарий часов	11
9 Интеграция со здоровьем и приватность	11
10 Полезные советы и ответы на частые вопросы	12
10.1 Как сделать распознавание лучше	12
10.2 Что делать, если что-то пошло не так	12
11 Вместо заключения	12

1. Знакомство с приложением

NutriTrack помогает вести питание и активность так, чтобы это не превращалось в отдельную работу. Вместо ручного поиска блюд и бесконечных таблиц вы просто говорите, фотографируете или быстро вводите короткую фразу.

Главная идея сервиса проста: полезный контроль не должен требовать слишком много внимания. Хорошее приложение не заставляет пользователя жить «внутри учёта». Оно тихо сопровождает обычный день и помогает замечать важное без лишнего напряжения.

NutriTrack особенно хорошо подходит для трёх ситуаций:

- когда хочется записывать питание регулярно, но без утомительных ритуалов;
- когда важно видеть общую картину дня: еда, активность, вода, вес и рекомендации;
- когда нужен простой доступ к платному тарифу и отчётам без лишней суеты.

Если говорить совсем по-человечески, NutriTrack нужен не ради красивых экранов, а ради ощущения, что вы лучше понимаете свой день. Что именно съели, как двигались, хватает ли воды, как меняется вес и что стоит подправить без драматизации и перегруза.

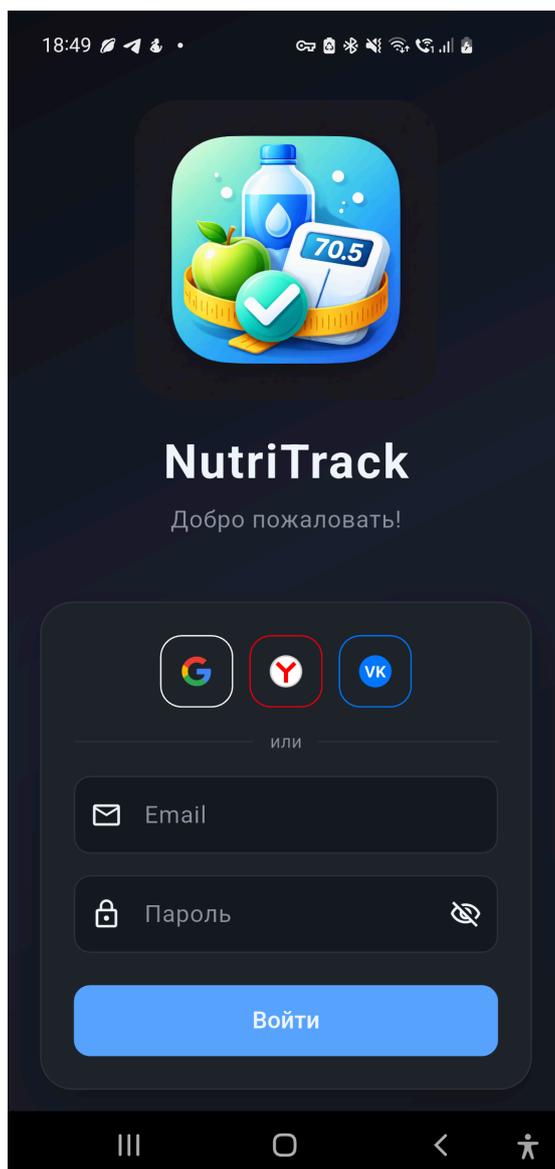
За что обычно любят NutriTrack

- Записи можно делать голосом, текстом и через фото.
- Главное окно показывает день целиком, а не отдельные разрозненные цифры.
- Часы помогают добавить еду, активность или воду, даже если телефон не под рукой.
- Личный кабинет оплаты открывается в браузере и даёт понятный доступ к тарифу, истории платежей и поддержке.

2. Первые шаги

2.1 Вход и спокойный старт

При первом запуске достаточно войти в приложение и открыть главный экран. Если вы входите по email и паролю, используйте свои обычные данные учётной записи. Если вы привыкли к входу через соцсети, приложение подхватит этот сценарий и для кабинета оплаты.

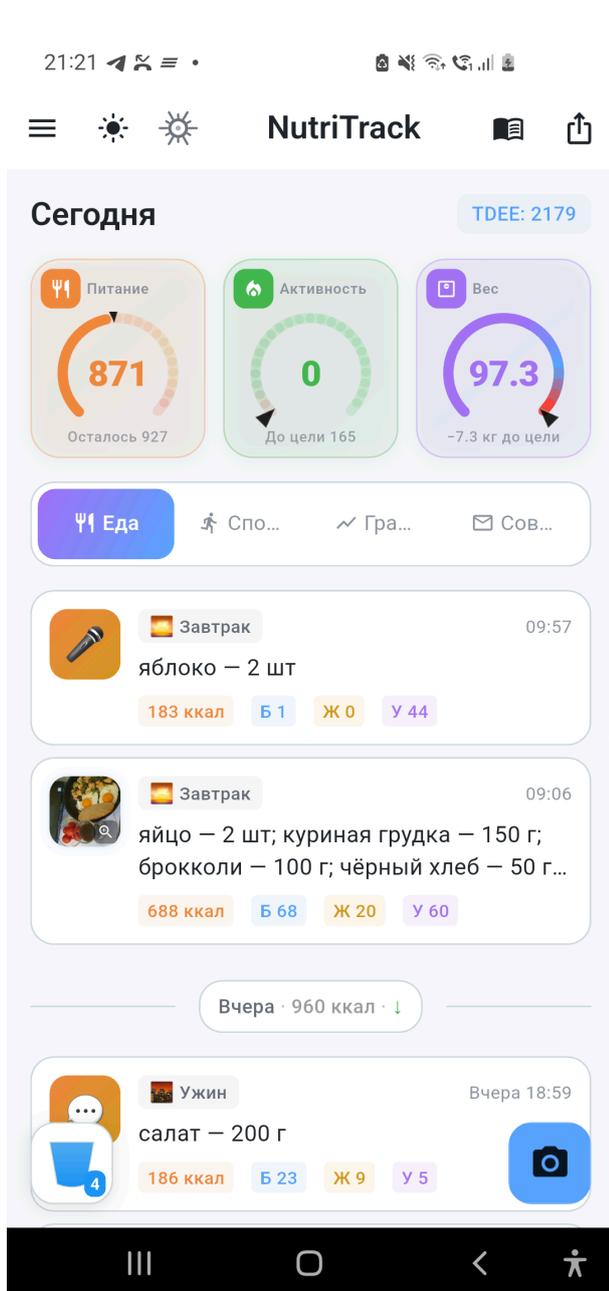


Вход в приложение без лишних шагов.

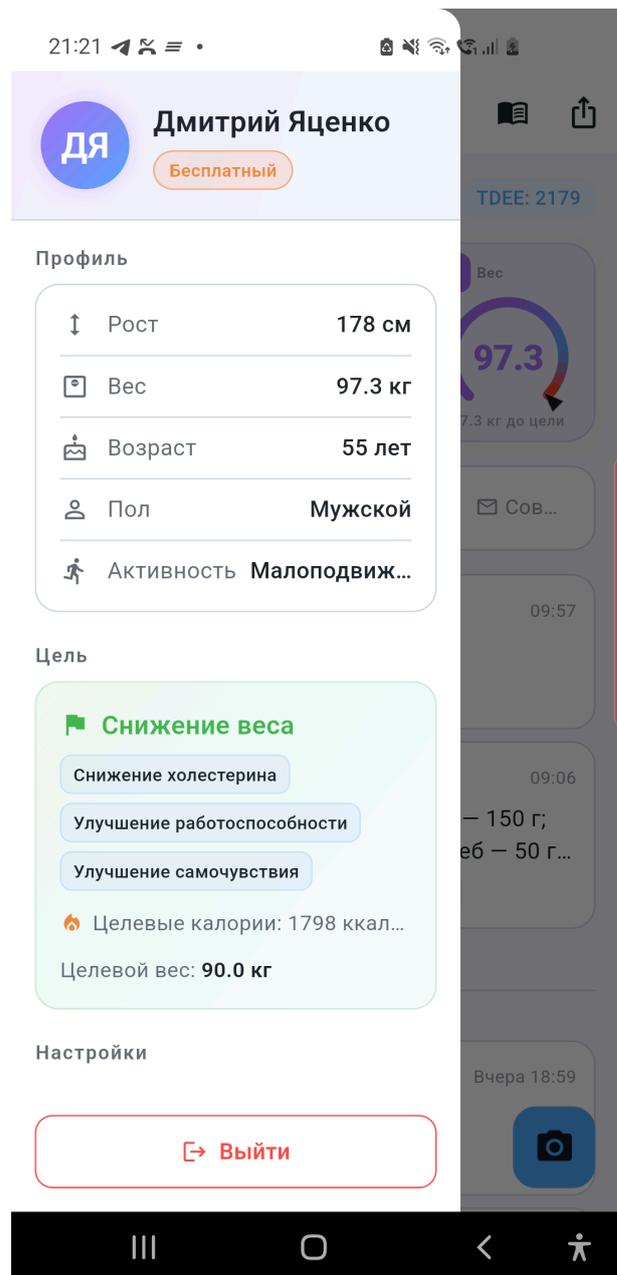
2.2 Что стоит сделать в первые три минуты

1. Откройте главный экран и просто посмотрите.
2. Добавьте первую запись о еде голосом.
3. Проверьте вкладку активности.
4. Добавьте воду одним нажатием.
5. Загляните в меню и убедитесь, что видите профиль, отчёты и переход в кабинет оплаты.

Если не хочется сразу изучать всё приложение, этого уже достаточно, чтобы начать пользоваться им каждый день.



Главный экран: всё основное видно сразу.



Боковое меню: профиль, отчёт, настройки и дополнительные разделы.

3. Как устроен ежедневный экран

Главный экран сделан так, чтобы пользователь не искал нужную функцию по закоулкам интерфейса. В верхней части находятся ключевые показатели дня, ниже — привычные разделы с записями.

Обычно именно этот экран становится основным местом повседневного контакта с приложением. Его задача не впечатлить сложностью, а мягко отвечать на три вопроса: что сегодня уже произошло, чего не хватает и какое следующее действие сейчас самое уместное.

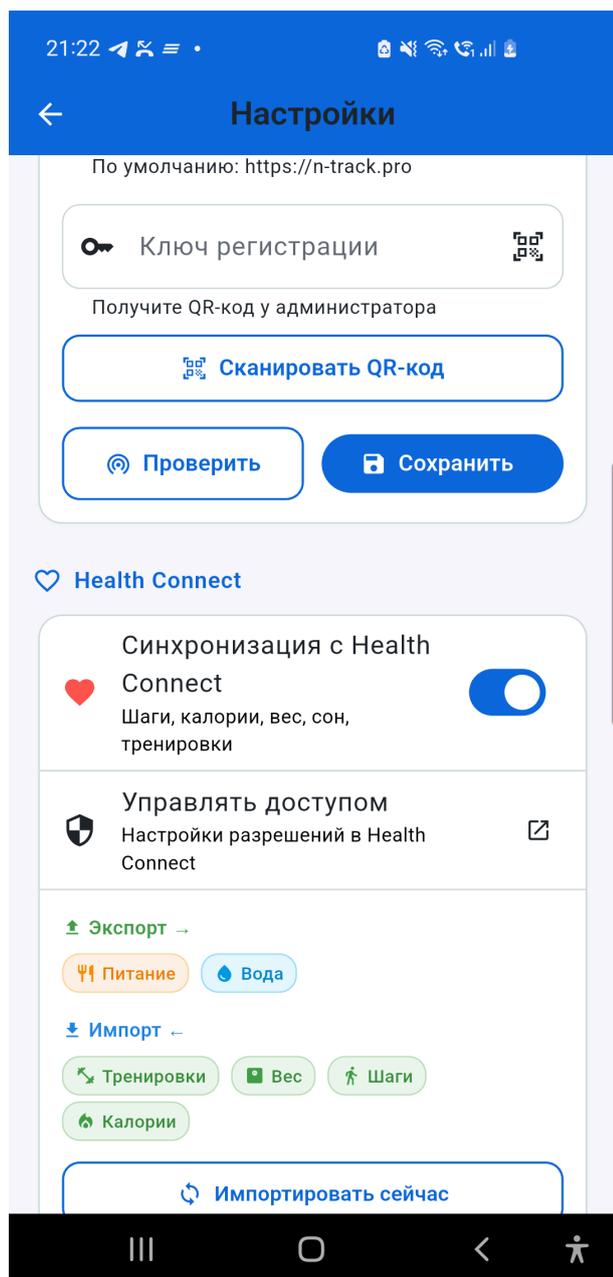
Что обычно видно на главном экране

- текущий статус дня: сколько уже съедено, сколько потрачено и как выглядит баланс;
- быстрый доступ к еде, спорту, графикам и рекомендациям;
- вода и вес как часть общей картины, а не отдельная «служебная» настройка;
- кнопка добавления записи внизу — главный центр действия.

NutriTrack не заставляет пользователя каждый раз выбирать сложный сценарий. Вы открываете приложение и сразу понимаете, где вы находитесь и что можно сделать дальше.

3.1 Меню и настройки

Через боковое меню удобно открывать профиль, личные цели, отчёты, справочные разделы и настройки интеграций. Там же обычно находится путь к оплате и личному кабинету.



Настройки и личные параметры.



Статистика за неделю помогает увидеть не один приём пищи, а весь ритм жизни.

4. Как записывать питание

Лучший способ пользоваться NutriTrack — не ждать идеального момента. Чем проще вы записываете еду, тем устойчивее работает привычка.

4.1 Голос: самый естественный вариант

Для большинства пользователей голос — самый удобный режим. Нажмите кнопку добавления и скажите обычной человеческой фразой, что вы съели. Не нужно подстраиваться под «машинный» стиль.

Хорошие примеры:

- *«На завтрак была овсянка с бананом и кофе».*
- *«Съел суп, салат и кусок хлеба».*
- *«Ужин: курица, рис и овощи, примерно 200 грамм риса».*

Если вам важна грубая, но быстрая картина дня, говорите свободно. Если хотите больше точности, добавляйте веса и порции.

4.2 Фото: когда проще показать, чем объяснить

Фото хорошо подходит для сложных блюд, кофе и домашних тарелок, где состав проще увидеть, чем описать. Лучше всего фотографировать еду до того, как вы начали есть: так распознавание обычно точнее.

4.3 Текст: коротко и без шума

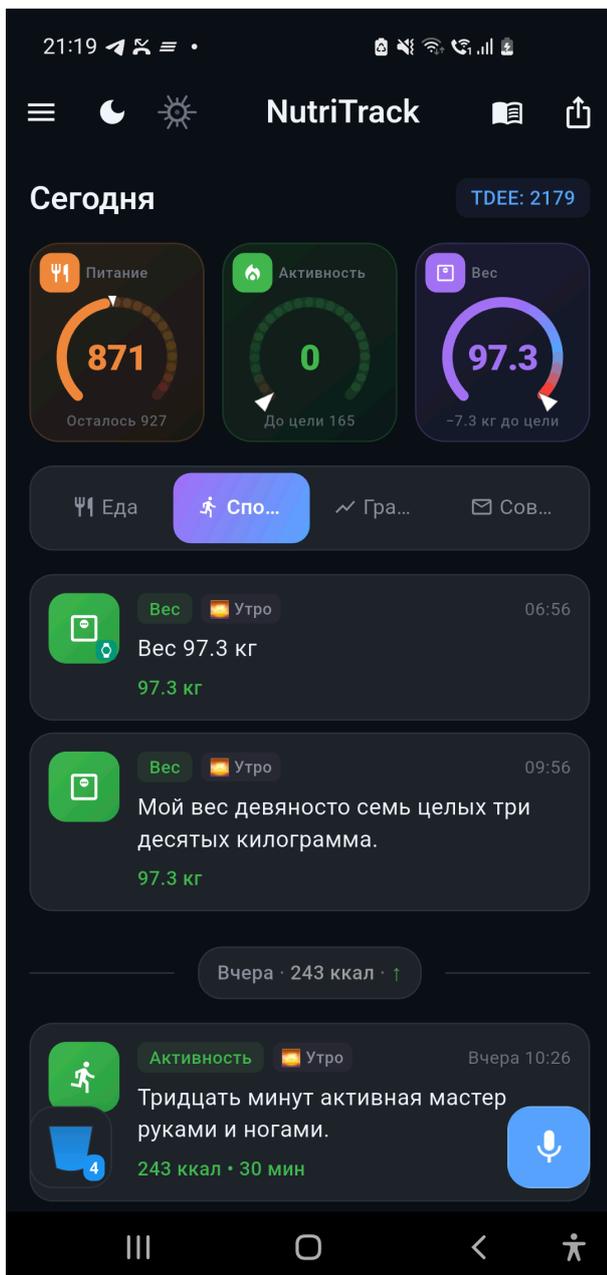
Текстовый ввод остаётся полезным, когда вы на встрече, в дороге или просто не хотите говорить вслух. Короткой фразы обычно достаточно.

Маленький практический совет

Если вы не уверены в точности блюда, лучше сделать простую запись сейчас, чем откладывать её на вечер. Для бытового пользовательского сценария регулярность почти всегда полезнее, чем идеальная точность каждого грамма.

5. Активность, вода и вес

NutriTrack не отделяет спорт от повседневной жизни. Здесь удобно записывать и тренировку, и пешую прогулку, и изменение веса, и воду.



Вкладка активности: тренировки, шаги и вес в одном потоке.

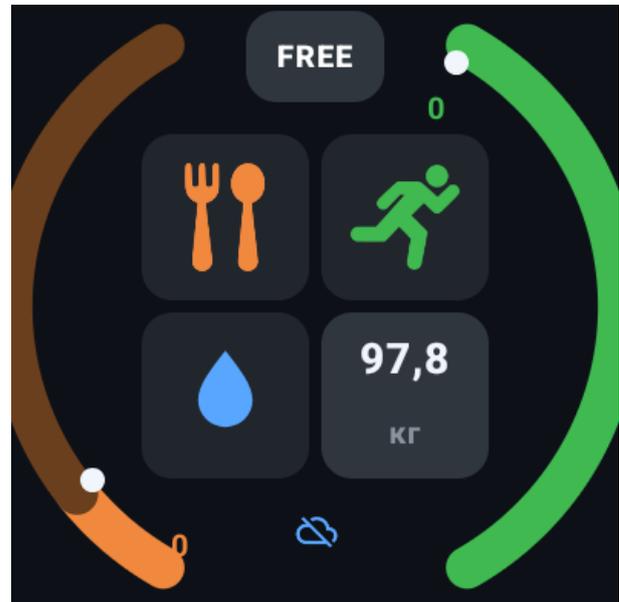
5.1 Активность

Можно использовать тот же принцип, что и с едой:

- голосом — «Пробежал пять километров»;
- текстом — «Йога 40 минут»;
- короткой записью веса — «Вес утром 74,8».

5.2 Вода

Воду удобно добавлять маленькими шагами. Это особенно полезно в течение рабочего дня, когда не хочется открывать отдельный раздел только ради одного стакана.

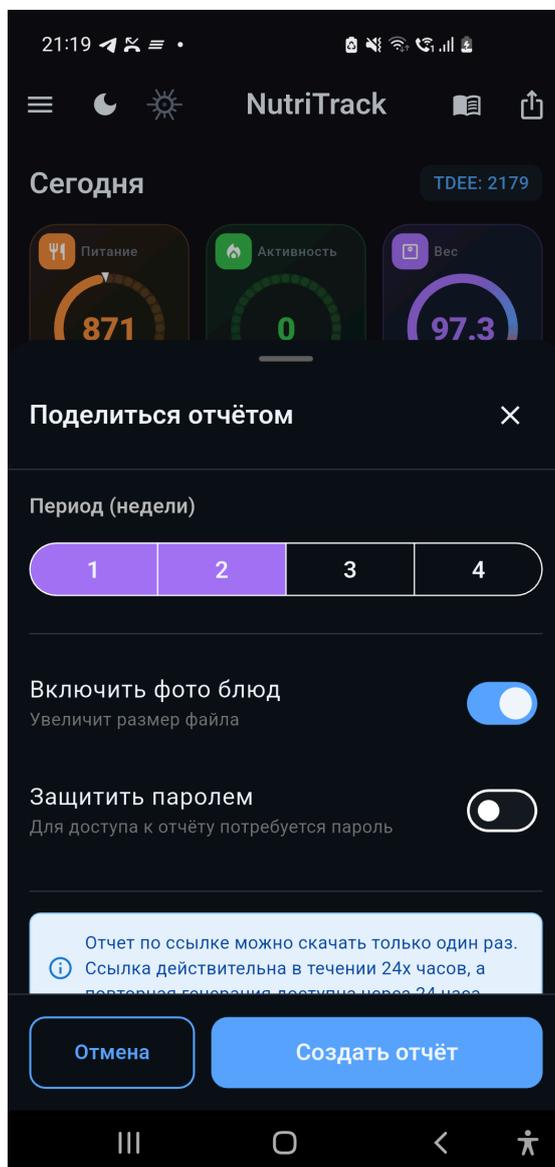


На часах самые нужные действия всегда под рукой.

5.3 Вес

Вес лучше записывать спокойно и в одно и то же время суток — так динамика будет понятнее и вам, и специалисту, если вы делитесь отчётом.

6. Отчёты, рекомендации и кулинарная книга



Отчёт удобно подготовить в пару нажатий.

6.1 Отчёты

Из приложения можно подготовить отчёт за выбранный период и поделиться им по ссылке. Это удобно, если вы работаете с нутрициологом или просто хотите сохранить аккуратную сводку.

6.2 Рекомендации

Вкладка с советами помогает не просто записывать факты, а видеть смысл: когда вы переедаете, когда забываете про воду, когда активность начинает поддерживать

режим.

6.3 Кулинарная книга

Если вы часто готовите одни и те же блюда, кулинарная книга сильно экономит время. Рецепт один раз сохраняется, а потом вы просто называете блюдо, и приложение понимает, о чём идёт речь.

В этом месте особенно чувствуется разница между «приложением для галочки» и по-настоящему полезным инструментом. Когда отчёты собираются быстро, советы звучат понятно, а любимые блюда не нужно каждый раз воссоздавать с нуля, пользоваться сервисом становится приятно не только в первую неделю, но и дальше.

7. Личный кабинет оплаты в браузере

Кабинет оплаты сделан как понятное продолжение приложения, а не как отдельный чужой сервис. Его задача проста: показать ваш текущий доступ, помочь выбрать тариф, сохранить историю платежей и дать быстрый контакт с поддержкой.

Как это обычно выглядит для пользователя:

1. В приложении вы открываете меню или профиль.
2. Нажимаете переход в кабинет оплаты.
3. Кабинет открывается в браузере.
4. Там видно статус доступа, планы, историю платежей, поддержку и документы.

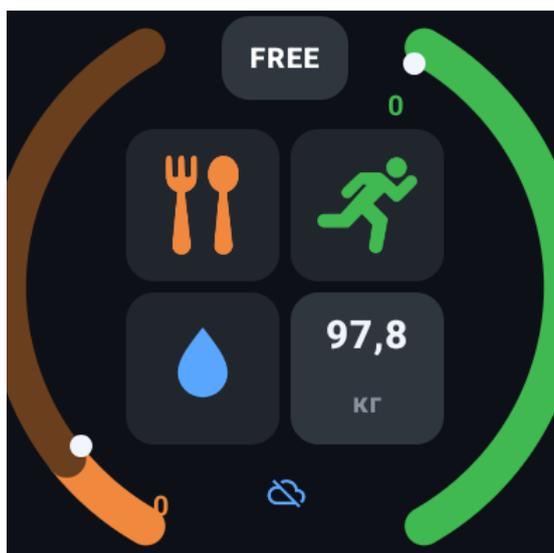
Если вы входите через соцсети, кабинет может открываться по безопасной ссылке без повторного ручного ввода пароля. Если вы привыкли к обычному входу по email и паролю, этот сценарий тоже остаётся знакомым и понятным.

Что можно сделать в кабинете

- проверить, активен ли доступ;
- выбрать тариф и оплатить продление;
- посмотреть историю платежей;
- открыть условия возврата и юридические документы;
- написать в поддержку, если что-то пошло не так.

8. NutriTrack на часах

Часы не заменяют телефон целиком, но делают повседневные действия заметно легче. Особенно это чувствуется во время прогулки, тренировки, готовки или в дороге.



Основные действия на часах: питание, активность, вода и быстрый взгляд на день.

8.1 Что удобно делать с часов

- продиктовать еду;
- продиктовать активность;
- быстро добавить воду;
- посмотреть вес и общие показатели;
- получить короткий понятный ответ: всё хорошо, нет связи, временная ошибка, лимит тарифа и так далее.

8.2 Как лучше воспринимать сценарий часов

Это не технический гаджет ради гаджета. Часы здесь нужны, чтобы запись не отрывала вас от жизни. Вы не тянетесь к телефону мокрыми руками на кухне, не ищете экран в рюкзаке на прогулке и не забываете занести действие потом вечером.

Именно поэтому сценарий часов стоит воспринимать не как отдельную мини-версию приложения, а как короткий удобный жест. Один взгляд, одна команда, одно быстрое действие — и вы снова занимаетесь своими делами.

9. Интеграция со здоровьем и приватность

NutriTrack может подтягивать данные из Health Connect и совместимых фитнес-приложений. Это помогает видеть шаги, дистанцию, активность и другие показатели без ручного дублирования.

Что важно знать о синхронизации

- синхронизация включается только по желанию пользователя;
- данные о здоровье используются для отображения в приложении;
- по текущей продуктовой логике эти данные не должны превращаться в дополнительную нагрузку на пользователя;
- если вы не хотите подключать интеграцию, NutriTrack всё равно остаётся полностью полезным.

10. Полезные советы и ответы на частые вопросы

10.1 Как сделать распознавание лучше

- говорите естественно, но чуть подробнее, если блюдо сложное;
- добавляйте вес, когда вам нужна точность;
- фотографируйте тарелку до начала еды;
- не откладывайте запись «на потом».

10.2 Что делать, если что-то пошло не так

Ситуация	Что обычно помогает
Нет интернета	Сохраняйте спокойствие: историю и общую картину дня можно посмотреть позже, а новую запись лучше добавить, когда связь вернётся.
Не понравилось распознавание	Откройте запись, поправьте детали или создайте её заново чуть более понятной фразой.
Нужен отчёт	Откройте меню приложения и соберите отчёт за нужный период.
Нужно продлить тариф	Перейдите в кабинет оплаты и выберите подходящий план.
Появился вопрос по платежу	Откройте поддержку в кабинете оплаты и используйте понятный канал связи.

11. Вместо заключения

NutriTrack лучше всего работает не тогда, когда вы пытаетесь вести идеальный учёт, а когда приложение становится частью обычного дня. Один голосовой комментарий, один быстрый взгляд на баланс, один отчёт в нужный момент — и этого уже достаточно, чтобы система начала приносить пользу.