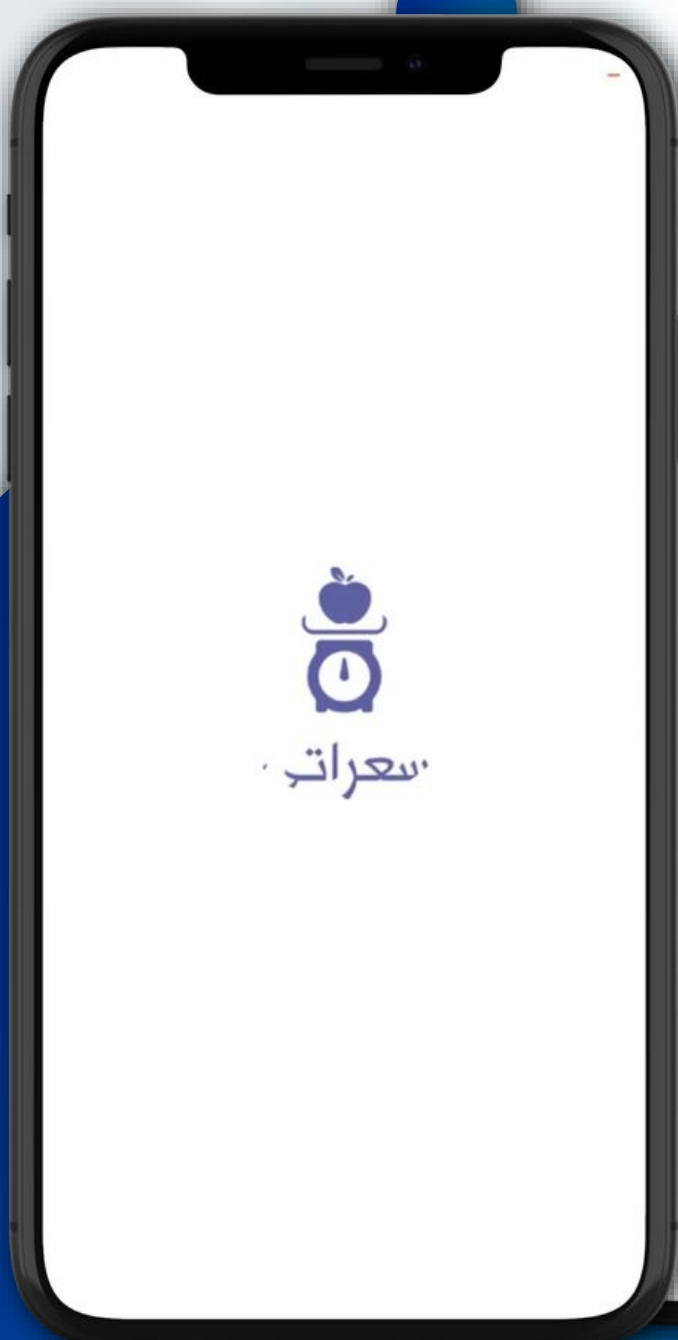


تطبيق سُعراتي

دليلك الصحي لحساب السعرات الحرارية



مقدمة عن تطبيق سعراتي

مرحباً بك في عالم الوزن الرشيق والصحة واللياقة مع تطبيق سعراتي، رفيقك ومساعدك الشخصي في رحلتك للوصول إلى الوزن المثالي والمحافظة على رشاقته باتباع نظام صحي متوازن سواء كنت تتبع نظاماً غذائياً معيناً أو نظاماً خاصاً بعد إجراء عمليات التكميم وغيره.

تطبيق سعراتي هو الخيار الأكثر فاعلية وأثبت قدرته على تحقيق **نزول الوزن أو زيادة الوزن والمحافظة على الرشاقة** باتباع نظام صحي متوازن يعتمد على السعرات الحرارية. والقيم الغذائية التي يحتاجها الجسم.

يهدف التطبيق إلى مساعدتك على تحقيق نمط حياة صحي متوازن وجعلها عادة مستمرة من خلال تقديم أدوات متقدمة لتتبع السعرات، واستهلاك القيم الغذائية، ومراقبة التقدم.

يعمل تطبيق سعراتي على أنظمة **Android** و **iOS**، ويدعم اللغتين العربية والإنجليزية، مما يجعله أداة مثالية لمختلف الفئات.



لماذا سعراتي؟



تطبيق سعراتي رفيقك المثالي في رحلتك نحو تحقيق أهدافك الصحية. سواء كنت تسعى لإنقاص وزنك، زيادته، أو الحفاظ على رشاقته، فإن سعراتي يقدم لك الأدوات اللازمة لتحقيق ذلك بكفاءة واحترافية.

أداة فعالة للوصول إلى الوزن المثالي والمحافظة عليه
سواء كنت تتبع نظامًا غذائيًا صحيًا أو بعد إجراء عمليات التكميم، فإن سعراتي يدعمك في الوصول إلى وزنك المثالي والمحافظة عليه.



حساب السعرات الحرارية بسهولة
يحسب لك التطبيق احتياجك اليومي ويتيح إدخال الأطعمة التي تتناولها يوميًا ليحسب السعرات الحرارية والقيم الغذائية تلقائيًا.



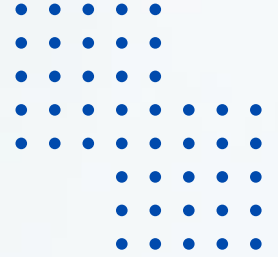
دليلًا شاملاً لتحليل السعرات والقيم الغذائية للأطعمة
يتميز التطبيق بقاعدة بيانات واسعة للأطعمة، ويوفر معلومات تفصيلية عن كل وجبة تشمل البروتينات والكربوهيدرات والدهون وغيره.



تتبع التقدم من خلال إحصائيات مفصلة وشيقة
يجعل التطبيق مراقبة السعرات والخطوات والوزن والتمارين وغيره عملية ممتعة. وتمكنك من معرفة التزامك بخطتك الغذائية وإجراء التعديلات المناسبة لتحقيق أهدافك.



أهلاً بك في سُعراتي



بدء رحلة جديدة

وظيفته: تسجيل
حساب جديد
وتخصيص التطبيق
ليلائم هدفك
الشخصي سواء
انقاص وزن أو زيادته
أو المحافظة عليه.



أهلاً بك في سُعراتي

سجل حساب مجاني في مجتمع سُعراتي
لتنظيم جدولك وخططك اليومية ومتابعة
استهلاك السعرات الحرارية

بدء رحلة جديدة

تسجيل الدخول

مساعدة؟

تسجيل الدخول

الدخول إلى حسابك
للوصول لمعلوماتك
وسجلاتك السابقة
ومتابعة تقدمك
ومواصلة تحقيق
أهدافك الصحية.



شاشة بدء رحلة جديدة

خطوات انشاء حساب جديد لتساعدك على تخصيص تجربة خاصة بك حسب هدفك الصحي، ليكون التطبيق مصمم خصيصاً لك.



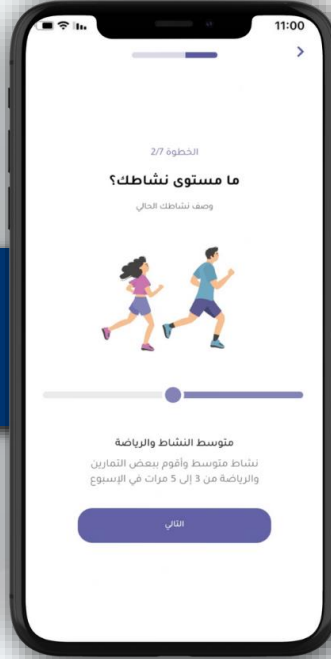
أولاً حدد هدفك

حدد هدفك من ٣ خيارات (إنقاص الوزن أو زيادته أو المحافظة عليه) هي أول خطوة لبدء رحلة جديدة في عالم الوزن الرشيق والصحة واللياقة.



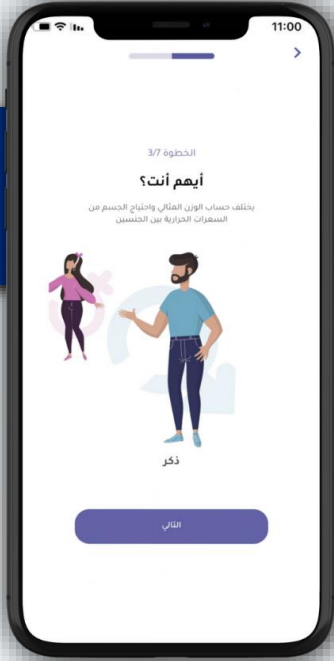
ثانياً حدد مستوى نشاطك

من خمس مستويات للنشاط البدني الأسبوعي (الأنشطة اليومية والتمارين الرياضية) حدد منها المستوى الأقرب لمستوى نشاطك المعتاد.



ثالثاً حدد جنسك

تحديد الجنس يُستخدم في تحديد السعرات الحرارية المثلى، حيث تختلف احتياجات الذكور عن الإناث. ويساهم في تقديم حسابات غذائية أكثر دقة وتناسب مع احتياجاتك الخاصة.



(يتبع..) شاشة بدء رحلة جديدة

العمر

يساعد التطبيق على حساب الاحتياجات الغذائية بناءً على الفئة العمرية.

يضمن أن التوصيات الغذائية ملائمة لكل مستخدم وفقاً لعمره.

الوزن و الطول

تخصيص تجربة المستخدم بناءً على بياناته الصحية.

تحسين دقة الحسابات الغذائية من خلال تحديد الوزن والطول

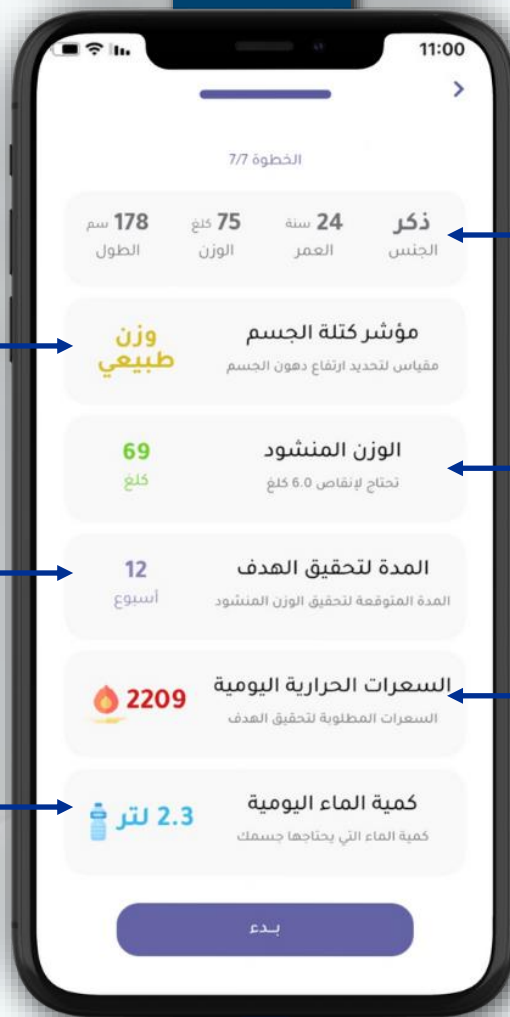
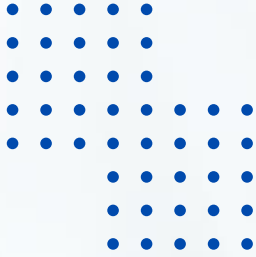
الوزن الذي تطمح إليه

مساعدة المستخدم على تحديد هدف صحي واضح يمكن تحقيقه تدريجياً.

تحفيز المستخدم على الالتزام بخطته الصحية من خلال عرض الفرق بين وزنه الحالي والمستهدف.



الملف الشخصي والبيانات الصحية



البيانات الأساسية

لتقديم مؤشرات حسابية خاصة بك

الوزن المستهدف

الوزن الذي ترغب ان تصله وتحافظ عليه

السعرات اليومية

عدد السعرات التي يقترحها لك التطبيق لاستهلاكها يومياً وذلك بناءً على هدفك ومعدل نزول الوزن الاسبوعي أو زيادته والعوامل الأخرى.

مؤشر كتلة الجسم

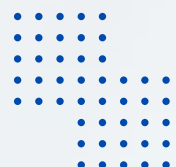
مقياس الدهون في جسمك

مدة تحقيق الهدف

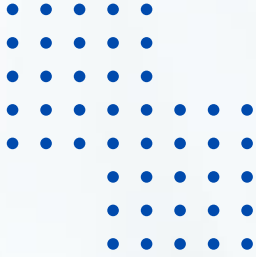
عدد الأسابيع حتى تصل إلى هدفك.

كمية الماء اليومية

الكمية المقدرة للرب اليومي للحفاظ على الترطيب ويساعد على الشعور بالشبع ويقلل من الرغبة في تناول الطعام.



تسجيل حساب



البريد الإلكتروني

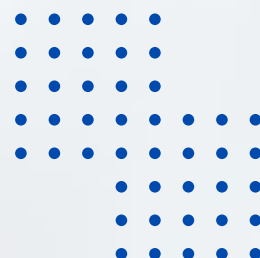
لتسجيل الدخول
واستعادة حسابك.

كلمة المرور

اجعلها قوية ومزيج
من الحروف والارقام
لزيادة درجة الأمان.

رقم الهاتف

يُستخدم كوسيلة
تسجيل إضافية،
وقد يُستخدم لتلقي
رمز التحقق عبر
رسالة نصية.



القائمة الرئيسية شاشة البداية

تعرض شاشة البداية ملخص عام وشامل، يتيح لك التعرف على اداتك بمجرد النظر اللحظي والوصول السريع للتفاصيل عند الرغبة.



شاشة البداية

العناصر الرئيسية

القائمة الجانبية

قائمة جانبية تنقلك إلى الإعدادات وخيارات الدعم ومركز المساعدة.

التنبهات

نظام التنبيهات لإعلامك بالأحداث والتحديثات التي تهتمك بشكل فوري.

السجل الأسبوعي

سجل ومؤشر سريع عن تقدمك خلال أيام الأسبوع، لتتعرف على وضعك والتزامك على الأسبوعي بمجرد النظر إلى اللون المحدد لأيام الأسبوع:

- الأحمر (غير ملتزم)
- البرتقالي (جزئي)
- الأخضر (ملتزم)

التقويم

يتيح لك التنقل والقفز بين الايام والأشهر والسنوات للرجوع إلى سجلات سابقة أو للتخطيط وتسجيل الخطط والجدول الغذائية والأنشطة والتمارين الرياضية للأيام والأسابيع القادمة.

التنقل بين شاشات التطبيق

انقر على الايقونات للانتقال إلى الشاشات الأساسية في التطبيق:

- البداية
- التغذية الصحية
- الأنشطة والتمارين
- التحديات

الانتقال إلى شاشة البداية

انقر هنا للعودة إلى الشاشة الرئيسية (شاشة البداية).

شاشة البداية

مكونات الشاشة

لوح المؤشرات

تابع انجازاتك اليومية
وأهم المؤشرات الصحية
مثل الماء والخطوات...

لوح الوجبات اليومية

راقب جدولك الغذائي
اليومي واستهلاكك من
السعرات الحرارية، لتحدد
المناطق التي تحتاج إلى
تحسين وتعديل حسب
التغيرات والنتائج.

لوح التمارين اليومية

يدفعك لممارسة التمارين
والانشطة اليومية ومتابعة
اداءك الرياضي.

لوح قياسات وتكوين الجسم

دليلك لاكتشاف تغيرات
جسمك! عند ثبات الوزن
ستكون قياسات الجسم
دليلك لاكتشاف هذه
التغيرات في جسمك،
والتقاط صورة لجسمك
يساعدك في ملاحظة
فروقات تكوين جسمك
بين أول وآخر صورة.

لوح شرب الماء

محفزك لشرب الماء
اليومي، لتحسين العادات
الصحية وترطيب الجسم.

لوح المشي

محفزك للمشي وتحقيق
هدفك اليومي من
الخطوات، وزيادة
نشاطك البدني وزرع
العادات الصحية لديك.

لوح الوزن

تابع تقدمك الاسبوعي
للوصول إلى الوزن المثالي.



(يتبع..) شاشة البداية



مؤشر الانجاز

ستظهر علامة ✓ عند اكمال جميع التحديات وانجاز الأهداف الصحية.

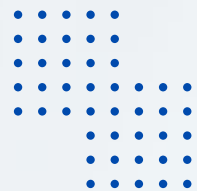
مؤشر الترطيب

هدفه: متابعة ومعرفة كمية شربك للماء خلال اليوم للحفاظ على رطوبة الجسم والشعور بالشبع لأطول فترة. انقر على الكوب الفارغ لملئه وتسجيل كمية بمقدار ٢٠٠ مل أو انقر على الكوب الممتلئ للإلغاء.



مؤشر السعرات

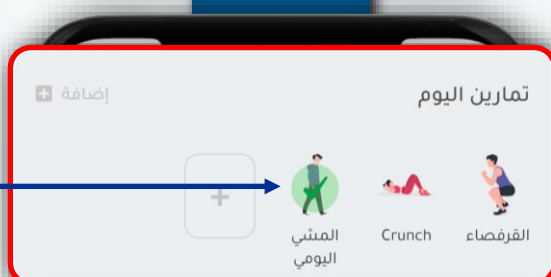
- هدفه: قياس استهلاكك اليومي للسعرات الحرارية. يتغير لون التفاحة حسب استهلاكك اليومي للسعرات الحرارية، على النحو التالي:
- احمر: خطر
 - اصفر: بداية / نهاية الخطر
 - اخضر: xxxxx



(يتبع..) شاشة البداية

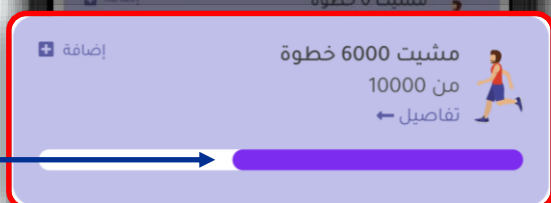


مؤشر الاكمال

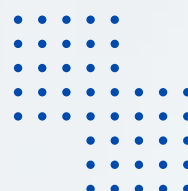
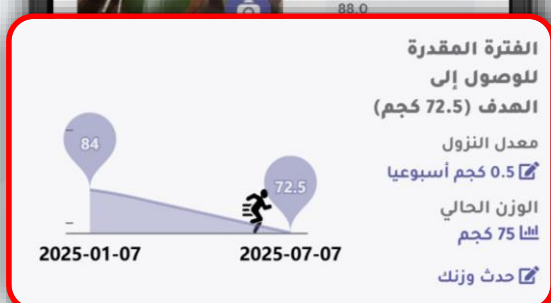


مؤشر الخطوات

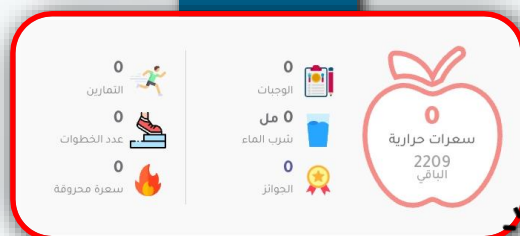
عدد الخطوات



مؤشر التقدم



(يتبع..) شاشة البداية الجوائز



(يتبع..) شاشة البداية شرب الماء



إحصائية شرب الماء

يعرض هذا القسم كمية الماء التي شربها المستخدم خلال اليوم، مع مقارنتها بالهدف اليومي (مثلاً ٢,٣ لتر)

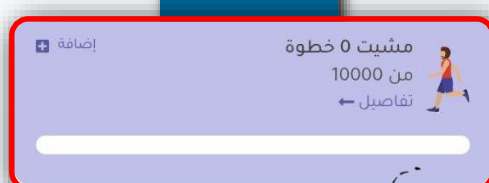
معلومات إضافية

يعرض هذا القسم معلومات إضافية تساعد المستخدم على فهم كيفية قياس كمية الماء التي يشربها (مثلاً، عدد الأكواب).

رسم بياني لشرب الماء

يوفر نظرة سريعة على تقدم المستخدم نحو هدفه اليومي، مما يحفزه على شرب المزيد من الماء إذا كان متأخراً.

(يتبع..) شاشة البداية الخطوات



نظرة شاملة على:

السرعات المحروقة
المسافة (بالمتر)
مدة المشي (بالدقيقة)

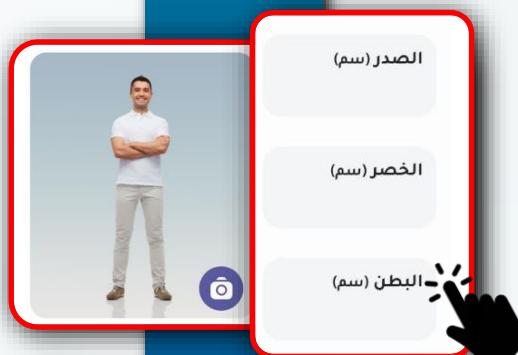
عدد الخطوات

يعرض هذا القسم
نسبة تحقيق
المستخدم لهدف
الخطوات اليومية.

رسم بياني للخطوات

يعرض هذا الرسم
البياني تقدم
المستخدم في
تحقيق هدف
الخطوات على مدار
فترة زمنية محددة.

(يتبع..) شاشة البداية مقاسات الجسم



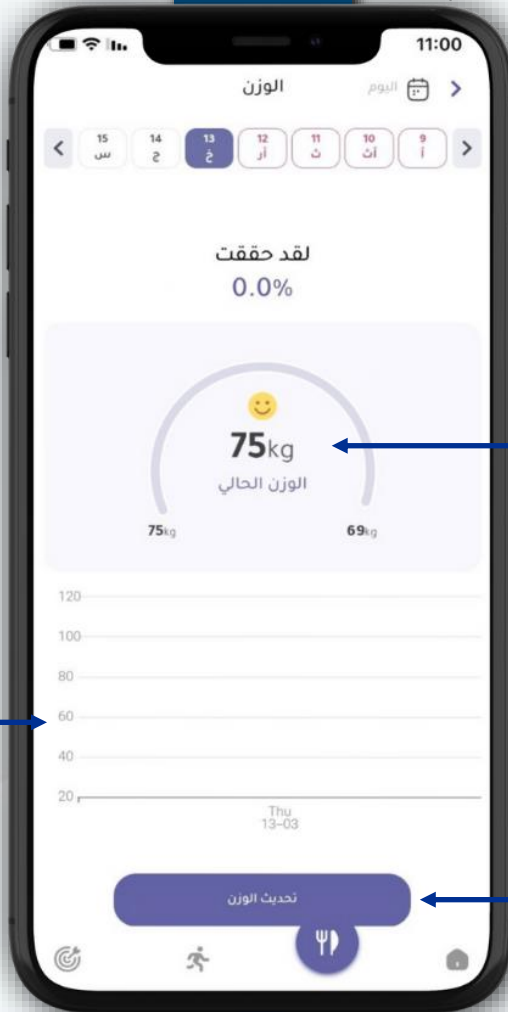
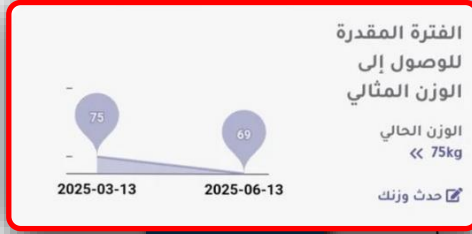
يعرض هذا القسم
قياسات الجسم
المختلفة للمستخدم.

وهدها تتبع التغيرات
في قياسات الجسم
بمرور الوقت، مما
يساعد المستخدم على
فهم تأثير التمارين
والتغذية على شكل
جسمه.

زر "تحديث
القياسات"

يوفر واجهة سهلة
للمستخدم لتحديث
بياناته، مما يضمن
دقة التتبع

(يتبع..) شاشة البداية احصائيات الوزن



إحصائية الوزن

يعرض هذا القسم الوزن الحالي للمستخدم والوزن المستهدف، بالإضافة إلى نسبة التقدم نحو تحقيق الهدف.

زر "تحديث الوزن"

هذا الزر يسمح للمستخدم بإدخال أو تحديث وزنه الحالي

رسم بياني للوزن

يعرض هذا الرسم البياني تقدم المستخدم في تحقيق هدفه من الوزن مع مرور الوقت

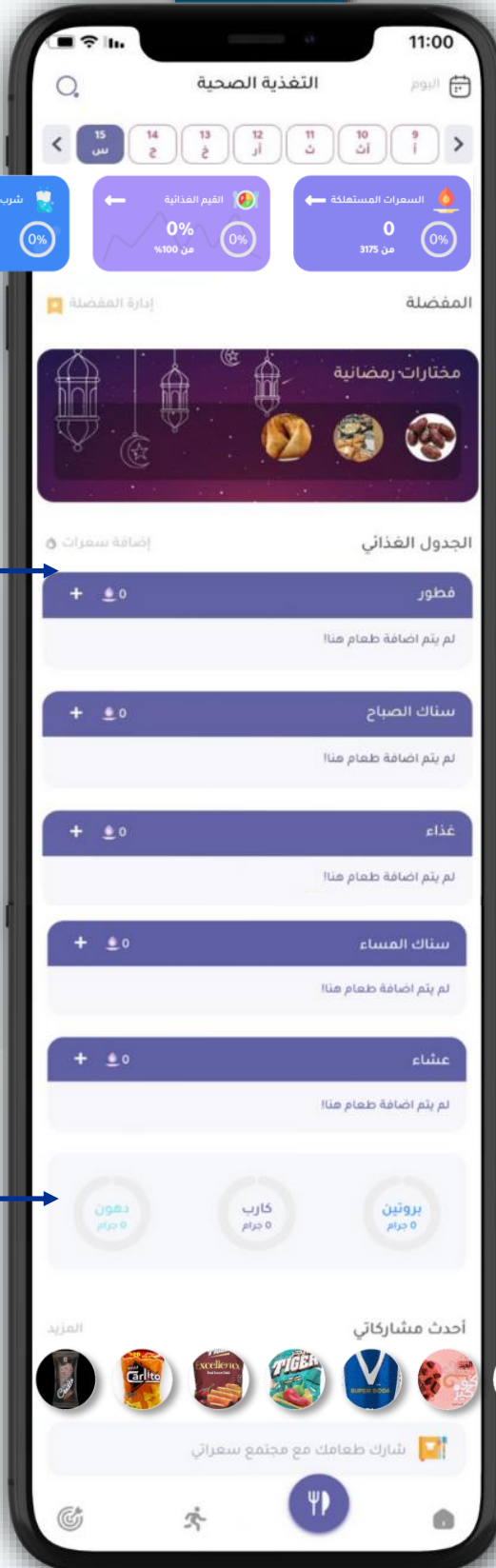
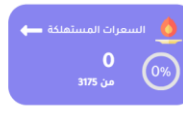
التغذية الصحية التغذية الصحية التغذية الصحية



شاشة

التغذية الصحية

مكونات الشاشة



مختارات

عرض الوصفات والأطعمة حسب حدث أو مناسبة أو موسم مثلاً شهر رمضان حيث تختلف أنماط الأكل

الجدول الغذائي

يعرض هذا القسم الوجبات اليومية (الفطور، السناك الصباحي، الغداء، السناك المسائي، العشاء). يمكنك النقر على علامة البحث أو علامة + لإدخال وجبات جديدة إلى الجدول أو "إضافة سعرات" لإدخال قيم مباشرة.

القيم الغذائية

يعرض هذا القسم كمية البروتين والكربوهيدرات والدهون التي تم تناولها خلال اليوم

اطعمتك واصنافك

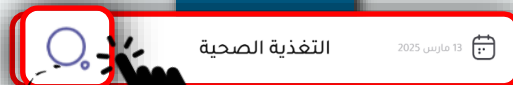
من هنا يمكنك اضافة اطعمة واصناف خاصة بك ومشاركتها مع مجتمع سعراتي



شاشة

التغذية الصحية

البحث في دليل الاطعمة



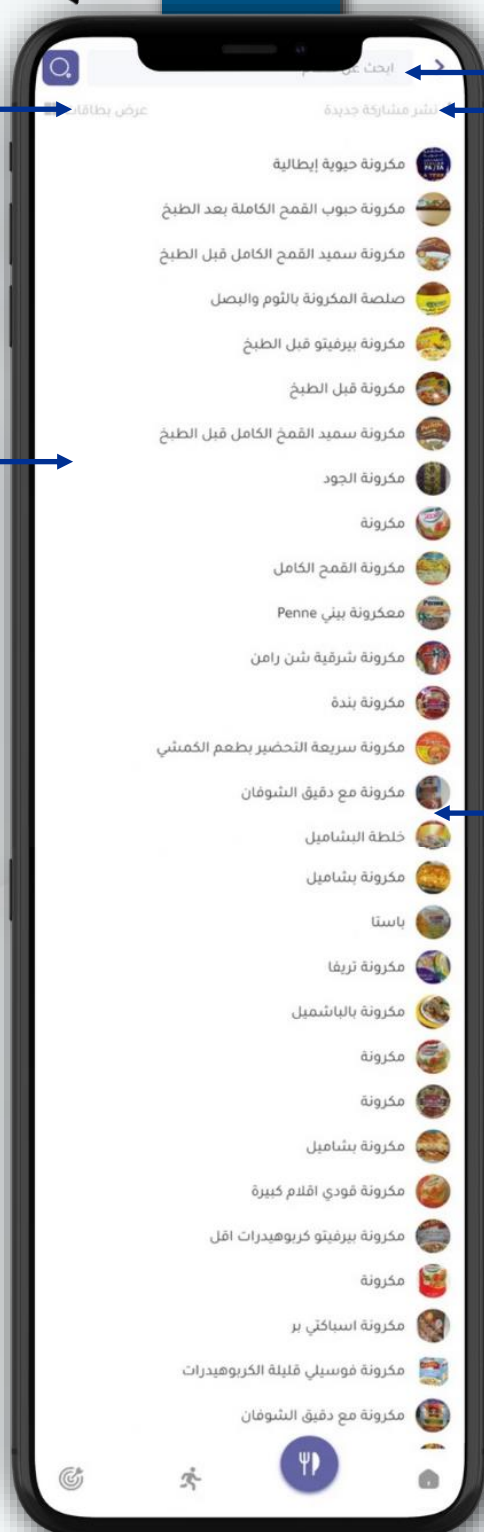
بحث

طريقة عرض أخرى

إضافة طعام جديد

النتائج

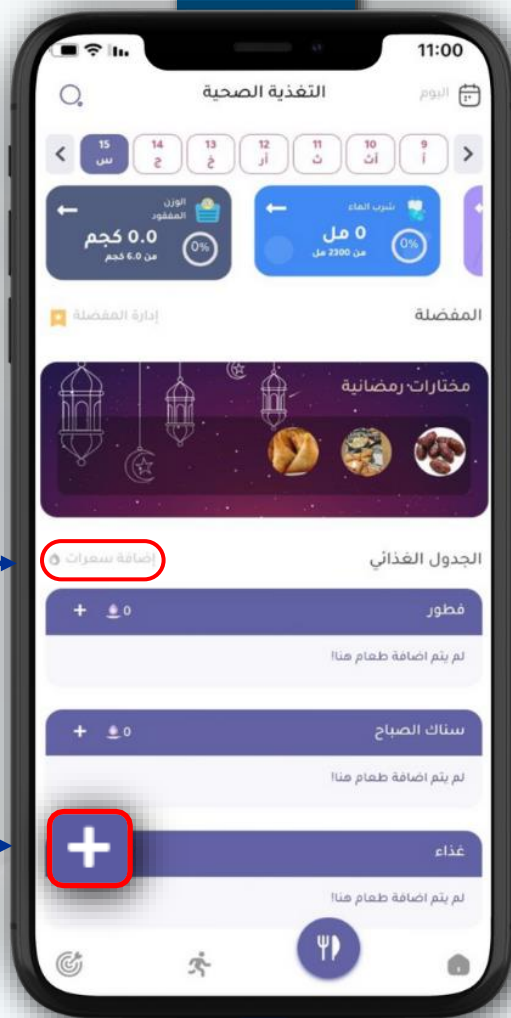
مجموعة واسعة



شاشة

التغذية الصحية

مكونات الشاشة



إضافة أسعار

إضافة وجبات

وجبات الفطور

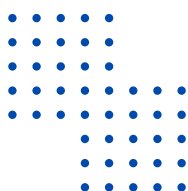
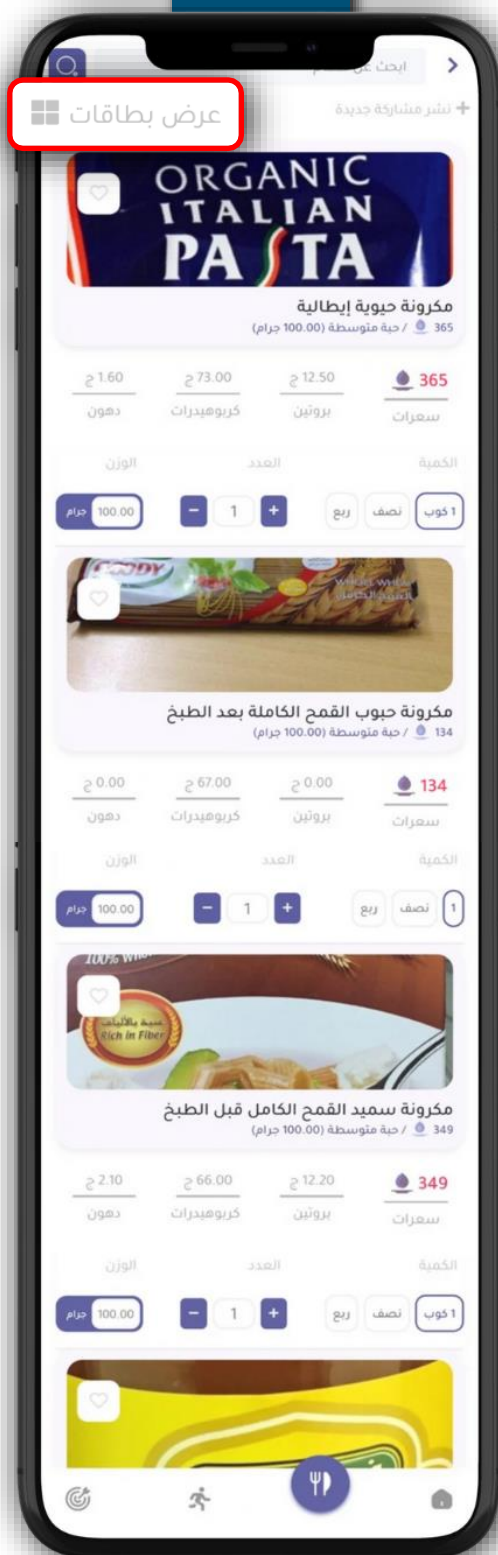
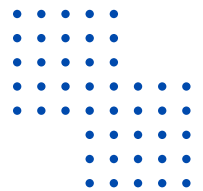
هنا تعرض وجبات
الفطور وثم يليها
سناك الصباح حيث
تعرض الوجبات
الخاصة به وبعده
الغذاء وهكذا.

شاشة

التغذية الصحية

البحث في دليل الاطعمة

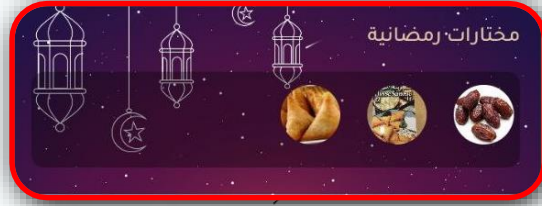
مستعرض البطاقات



شاشة

التغذية الصحية

مختارات



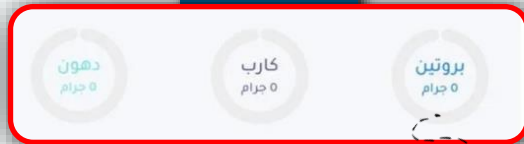
يعرض معلومات عن المأكولات الرمضانية
والسعرات الحرارية التي تحتويها.
لمساعدة المستخدم على إدارة تناول طعام وتتبع
السعرات الحرارية لتحقيق أهدافه الصحية



شاشة

التغذية الصحية

القيم الغذائية



القيم الغذائية التي يتطلبها الجسم

يعرض هذا القسم القيم الغذائية التي يحتاجها الجسم يوميًا لتوعية المستخدم باحتياجاته الغذائية اليومية

القيم الغذائية المستهلكة لهذا اليوم

يعرض هذا القسم القيم الغذائية التي تم استهلاكها خلال اليوم، لتتبع ما تم تناوله من طعام ومقارنته بالاحتياجات اليومية

شاشة

التغذية الصحية

المشاركات



أحدث مشاركاتي المزيد

شارك طعامك مع مجتمع سعراتي



هذه الميزة تعزز التفاعل المجتمعي وتوفر معلومات غذائية قيمة، مما يساعد المستخدمين على اتخاذ قرارات غذائية مستنيرة وتحسين تجربتهم مع التطبيق.

11:00

أضف مشاركة جديدة

التصنيف*

الكلمات المفتاحية

+

المقدار* الوزن* الوحدة*

مل جرام

كمية السعرات الحرارية*

كمية البروتين (جرام)*

كمية الكربوهيدرات (جرام)*

كمية الدهون (جرام)*

الصورة*

صورة المنتج

بطاقة المعلومات الغذائية

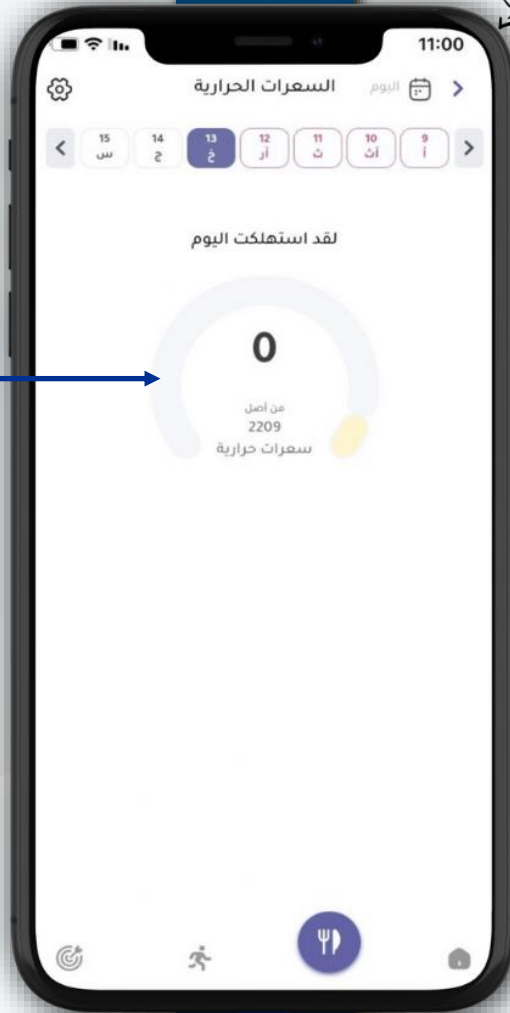
إضافة

يمكنهم إدخال تفاصيل دقيقة مثل التصنيف، الكلمات المفتاحية، السعرات الحرارية، والكميات الغذائية (البروتين، الكربوهيدرات، الدهون)، بالإضافة إلى إضافة صور توضيحية.



التغذية الصحية

السعرات المستهلكة



إحصائية السعرات الحرارية

يعرض هذا القسم
عدد السعرات
الحرارية التي تناولها
المستخدم خلال
اليوم، مع مقارنتها
بالهدف اليومي (مثلاً
٢٢٠٩ سعرة حرارية).



التمارين التمارين التمارين

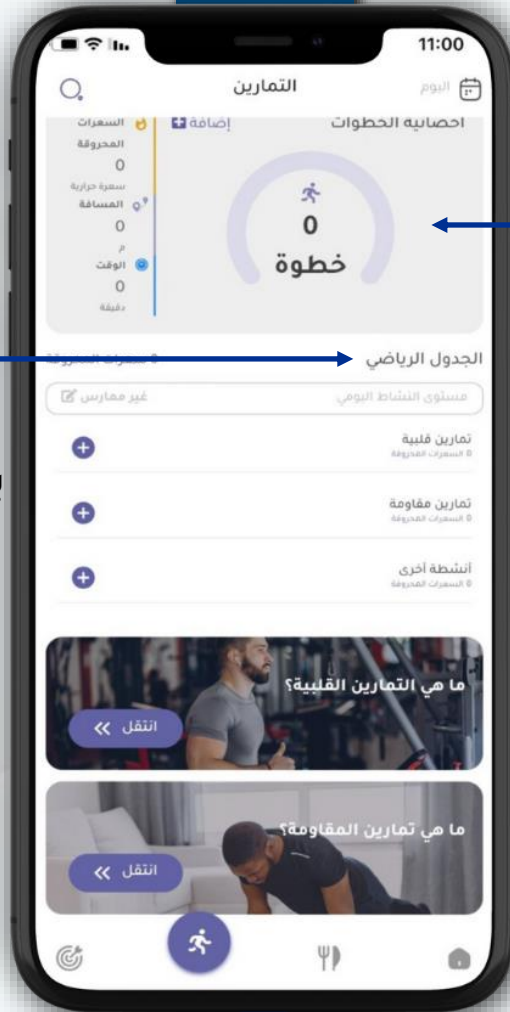


تعرض شاشة الانشطة
والتمارين مكونات اضافية
لإدارة وتخطيط الانشطة
والتمارين اليومية.

شاشة

الانشطة والتمارين

مكونات الشاشة



إحصائية الخطوات

يعرض هذا القسم عدد الخطوات التي قام بها المستخدم خلال اليوم، مع مقارنتها بالهدف اليومي (مثلاً ١٠٠٠ خطوة).

الجدول الرياضي

يعرض الجدول الرياضي الذي يحتوي على التمارين المخطط لها خلال الأسبوع

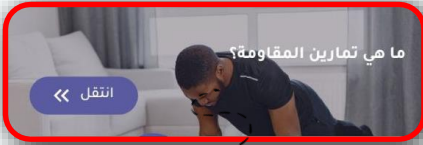
تثقيف المستخدم حول أهمية تمارين المقاومة وكيفية أدائها



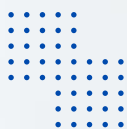
شاشة

الانشطة والتمارين

التثقيف



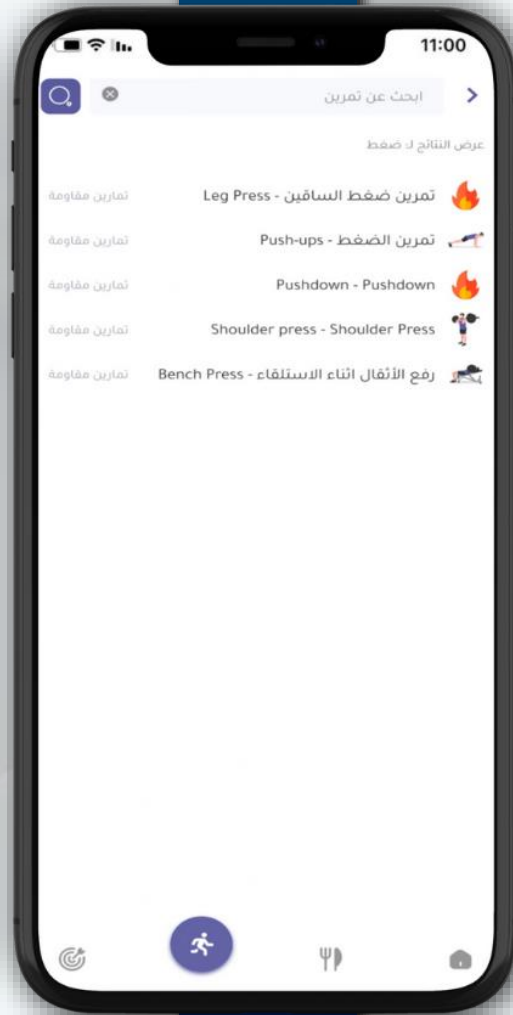
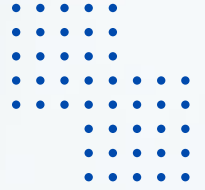
يعرض معلومات عن المأكولات الرضائية
والسعرات الحرارية التي تحتويها.
لمساعدة المستخدم على إدارة تناول طعام وتتبع
السعرات الحرارية لتحقيق أهدافه الصحية



شاشة

الانشطة والتمارين

البحث في دليل الانشطة والتمارين



تمكّن هذه الشاشة
المستخدم من البحث
عن التمارين بسهولة،
وتصفح قائمة
التمارين المتاحة داخل
التطبيق.

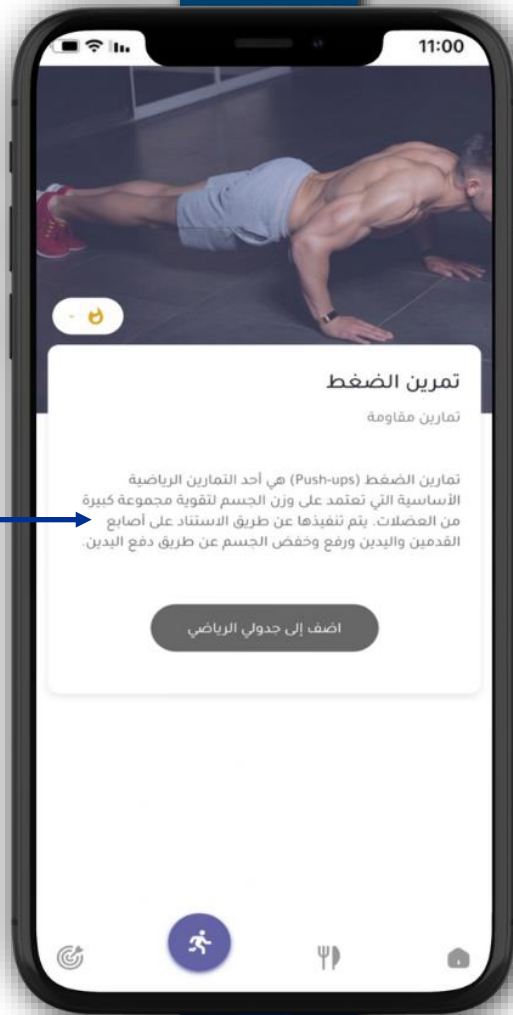
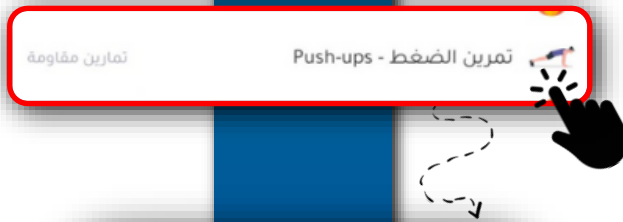
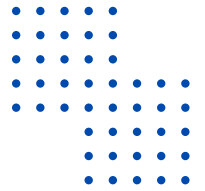
كما يمكن
للمستخدمين تحديد
التمارين التي تناسبهم
وإضافتها إلى جدولهم
الرياضي الخاص.



شاشة

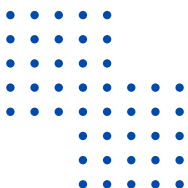
الانشطة والتمارين

البحث في دليل الانشطة والتمارين



نص تفصيلي

يشرح كيفية تنفيذ
تمرين الضغط،
موضحًا أنه يعتمد على
وزن الجسم
ويستهدف مجموعة
كبيرة من العضلات
الأساسية.

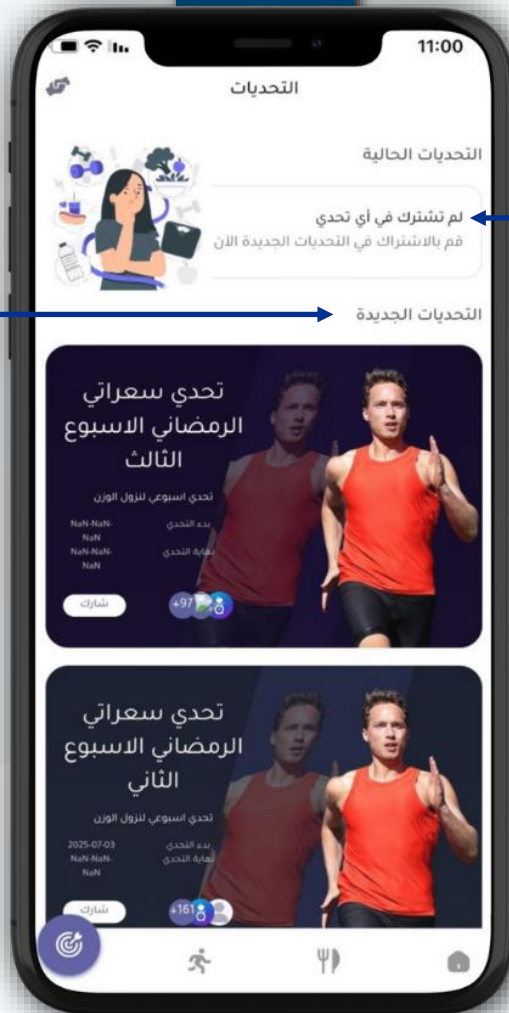
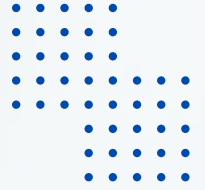


التحديات



شاشة التحديات

مكونات الشاشة



التحديات الحالية

يعرض هذا القسم التحديات التي اشترك فيها المستخدم حالياً. إذا لم يكن هناك تحديات نشطة، تظهر رسالة تشجيعية للاشتراك في تحديات جديدة.

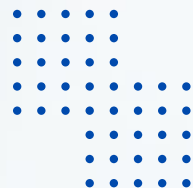
التحديات الجديدة

يعرض هذا القسم التحديات الجديدة المتاحة للمستخدم، مثل التحديات الأسبوعية أو الشهرية



شاشة التحديات

شاشة معلومات التحدي



هدف التحدي

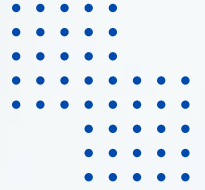
يعرض هذا القسم الهدف الرئيسي من التحدي، مثل خسارة الوزن أو زيادة النشاط البدني

تعليمات وطريقة التحدي

يعرض هذا القسم التعليمات الخاصة بالمشاركة في التحدي، مثل كيفية تسجيل الوزن ومعايير الفوز

شاشة التحديات

شاشة ميدان التحدي



المشاركين

الأشخاص المسجلين
في التحدي.

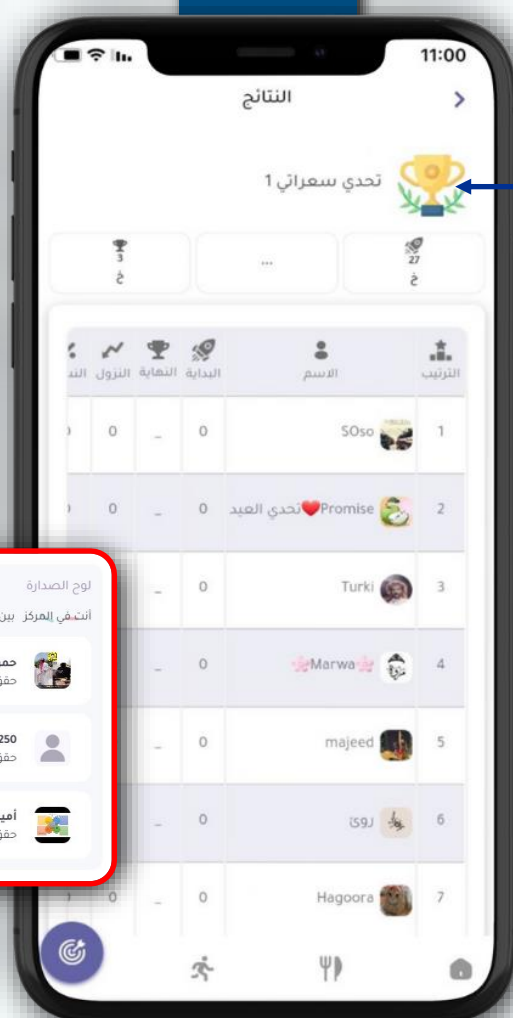
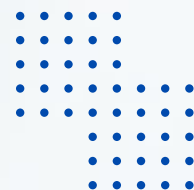
شارك تجربتك

يعرض هذا القسم
تعليقات وتجارب
المشاركين.



شاشة التحديات

شاشة ميدان التحدي النتائج

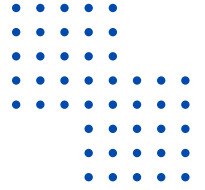


النتائج

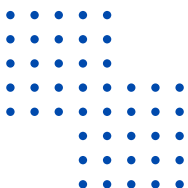
لوحة نتائج تنافسية
لتحديات اللياقة في
التطبيق مع بيانات
المشاركين
وإحصائياتهم.



شاشة التحديات المشرفين



هذه الصفحة تعرض
هيكل الإشراف أو
التميز في التطبيق،
وتُظهر أسماء
المشرفين/الأعضاء
النشطين مع رموز
تعريفية، بهدف تنظيم
المجتمع الصحي أو
التحديات .



القائمة الجانبية

الإعدادات

هذا القسم يتيح للمستخدم تعديل إعدادات التطبيق.

الأسئلة الشائعة

يوفر هذا القسم إجابات على الأسئلة الشائعة التي قد تهم المستخدمين.

المساعدة

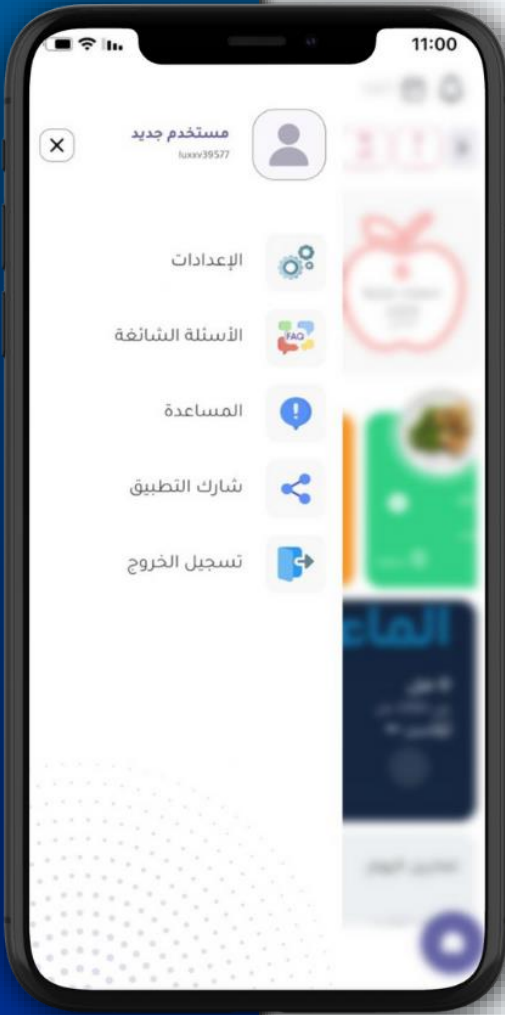
هذا القسم يسمح للمستخدم بالوصول إلى الدعم الفني أو طلب المساعدة في حالة مواجهة أي مشكلة

شارك التطبيق

يتيح هذا القسم للمستخدم مشاركة التطبيق مع أصدقائه أو عائلته

تسجيل الخروج

هذا الخيار يسمح للمستخدم بتسجيل الخروج من حسابه بشكل آمن



الإعدادات



"هذه الصفحة تتيح للمستخدم إدارة معلوماته الشخصية مثل الجنس وتاريخ الميلاد، وتحديد أهدافه الصحية مثل خسارة الوزن، بالإضافة إلى تخصيص إعدادات التطبيق مثل إعدادات الوزن، السعرات الحرارية، شرب الماء، والإشعارات، مع خيار تسجيل الخروج بشكل آمن."



تطبيق سُعراتي

