

Elaborazione diete ed orientamento alimentare

A ciascuno il suo metabolismo e la sua genetica.

Questi due fattori stabiliscono al 90% il nostro peso. Correggere l'alimentazione e ridurre l'apporto calorico si può e si deve fare per il proprio benessere, ma è necessario porre dei limiti.

Partire dall'idea che dobbiamo rientrare a tutti i costi in quella determinata gonna o in quel determinato pantalone è sbagliato in partenza. Immaginare di rivivere la prestanza fisica dei 20 anni senza fare i conti con la genetica significa sottoscrivere l'ennesimo fallimento. Anche pensare di diventare 'magri' quando gran parte della nostra esistenza ci ha visto in sovrappeso, può essere fonte di stress illusorio. Se accettiamo che la dieta è riequilibrio, iniziamo con le nostre aspettative, e definiamo quali risultati credibili e soprattutto possibili dobbiamo raggiungere. In altre parole cerchiamo di eliminare l'eccesso, impariamo questo equilibrio, accettiamo il risultato finale.



per sapere quello che mangio

indicazioni
informazioni
ricette
diario
alimentare

Composizione alimenti



Impariamo a capire quali sono gli alimenti che apportano più calorie, chi ci garantisce la copertura proteica giornaliera. Perché preferire l'associazione di alcuni alimenti ad altri.

elaborazione diete diario alimentare

COSA POSSO FARE

- ACCOUNT CON PASSWORD.
- GESTIONE ANAGRAFICA.
- DATI ANTROPOMETRICI.
- DIARIO ALIMENTARE.
- CONTROLLO DEL CARICO GLICEMICO.
- PROIEZIONI E STIMA DEL PESO A FINE DIETA.
- DEFINIZIONE DEL RITMO ALIMENTARE.
- ELABORAZIONE DIETE PERSONALIZZATE.
- STAMPA DIETE.

IL DIARIO ALIMENTARE

Immettendo giornalmente i piatti e le quantità ingerite, possiamo tenere traccia delle nostre abitudini alimentari, capire dove e quando esageriamo, verificare il nostro apporto glicemico e capire se modificare le nostre abitudini.

Crea una tua ricetta

Pasta e patate è un piatto molto usato soprattutto al sud Italia, e pur semplice nella sua realizzazione, ciascuno la prepara in maniera differente. Creando una ricetta possiamo specificare realmente in che modo prepariamo il piatto e quale apporto in macro e micro nutrienti apportioniamo con il nostro piatto.

ACCESSO SEMPLICE O TRAMITE PASSWORD

Creiamo un account per ogni membro familiare. A parità di alimenti assunti, come reagiscono i vari componenti familiari.



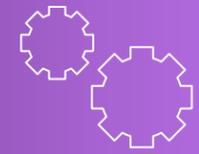
ADATTA LA DIETA AI CIBI CHE TI PIACCIONO

UTILIZZA LE PORZIONI

Molto spesso usiamo preparazioni di piatti quasi sempre allo stesso modo. Nulla di più facile che utilizzare le porzioni



Se la categoria di appartenenza scelta è diversa da porzioni, il calcolo delle calorie sarà effettuato su 100 grammi di quella ricetta, mentre se la categoria è porzioni, il calcolo si effettuerà sull'intera ricetta, che sarà intesa come porzione intera. Spieghiamo meglio: se mangio un piatto di pasta e ceci, la categoria di appartenenza che conviene memorizzare è porzione, perchè io mangerò un quantitativo equivalente ad un piatto di pasta che imparerò a preparare sempre allo stesso modo. Se invece mangio della pizza rustica, è il caso che la pizza venga pesata prima, per sapere la quantità che mi appresto ad ingerire.



COSA POSSO FARE

- Gestione multiutenza
- Trattamento nascosto dei propri pazienti
- Diario alimentare
- Creazione ricette personalizzate
- Inserimento nuovi alimenti



SOLUZIONI WEB

www.eyetofood.it nasce per divulgare il software omonimo



SOLUZIONI E-COMMERCE

Le licenze di Eye To Food

- 6 mesi.....150 euro
- 1 anno.....200 euro
- 2 anni.....300 euro
- 3 anni.....400 euro