

Enlyzr User Guide

Contents

1	Enlyzr Používateľská príručka	2
1.1	1. Úvod	2
1.1.1	1.1.1 Prečo sledovať vaše aktivity?	2
1.2	2. Začínáme: Sprievodca prvým spustením	2
1.2.1	1.2.1 Nastavenie vašich preferencií	3
1.2.1.1	1.2.1.1 Výber jazyka	3
1.2.1.2	1.2.1.2 Regionálne preferencie	3
1.2.1.3	1.2.1.3 Prispôsobenie zobrazenia	3
1.2.1.4	1.2.1.4 Lokalizačné služby	3
1.2.1.5	1.2.1.5 Prehľad funkcií	3
1.2.2	1.2.2 Pripravení začať	3
1.3	3. Pochopenie hlavného rozhrania	3
1.3.1	1.3.1 Komponenty rozhrania	3
1.3.1.1	1.3.1.1 Horný app bar	3
1.3.1.2	1.3.1.2 Navigačný bar obrazovky	4
1.3.1.3	1.3.1.3 Hlavná oblasť obsahu	4
1.4	4. Dodatočné obrazovky a možnosti konfigurácie	4
1.4.1	1.4.1 Prehľad možností menu	4
1.4.1.1	1.4.1.1 Správa kategórií	4
1.4.1.2	1.4.1.2 Konfigurácia jednotiek	4
1.4.1.3	1.4.1.3 Generovanie správ (PRO)	5
1.4.1.4	1.4.1.4 Funkčnosť importu/exportu	5
1.4.1.5	1.4.1.5 Nastavenia	5
1.4.1.6	1.4.1.6 Možnosti darovania	5
1.4.1.7	1.4.1.7 Pomoc	5
1.5	5. Prehľad obrazoviek	5
1.5.1	1.5.1 Domovská obrazovka	5
1.5.1.1	1.5.1.1 Sekcia všeobecného prehľadu	5
1.5.1.2	1.5.1.2 Oblasť rýchlych akcií	6
1.5.1.3	1.5.1.3 Nadchádzajúce rutiny	6
1.5.1.4	1.5.1.4 Aktuálne série	6
1.5.1.5	1.5.1.5 Posledné aktivity	6
1.5.2	1.5.2 Obrazovka aktivít	6
1.5.2.1	1.5.2.1 Horné navigačné ovládacie prvky	6
1.5.2.2	1.5.2.2 Hlavná oblasť zobrazenia aktivít	7
1.5.2.3	1.5.2.3 Operácie aktivít	8
1.5.2.4	1.5.2.4 Možnosti aktivít	9
1.5.2.5	1.5.2.5 Režim na šírku	10
1.5.3	1.5.3 Obrazovka prostredia (PRO)	10
1.5.4	1.5.4 Obrazovka štatistík	11
1.5.4.1	1.5.4.1 Záložka prehľadu	11
1.5.4.2	1.5.4.2 Záložka aktivít	12
1.5.4.3	1.5.4.3 Záložka kategórií	13
1.5.4.4	1.5.4.4 Záložka poznatkov (PRO)	13

1.5.4.5	Záložka návykov (PRO)	14
1.5.5	5.5 Obrazovka kalendára	15
1.5.6	5.6 Obrazovka monitora	17
1.5.7	5.7 Obrazovka rutín	19
1.5.8	5.8 Obrazovka denného denníka	21
1.5.9	5.9 Obrazovka CxSearch (PRO)	21
1.5.10	5.10 Obrazovka správy kategórií	24
1.5.11	5.11 Obrazovka konfigurácie jednotiek	26
1.5.12	5.12 Obrazovka správ (PRO)	27
1.5.13	5.13 Obrazovka importu/exportu	27
1.5.14	5.14 Obrazovka nastavení	28
1.5.14.1	Nastavenia dizajnu	28
1.5.14.2	Nastavenia navigácie	29
1.5.14.3	Nastavenia databázy	29
1.5.14.4	Nastavenia súkromia	29
1.5.14.5	Nastavenia kalendára	30
1.5.14.6	O aplikácii	30
1.5.15	5.15 Obrazovka darovania	30
1.5.16	5.16 Obrazovka pomoci	30

1 Enlyzr Používateľská príručka

1.1 1. Úvod

Vitajte v Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker, vašom komplexnom riešení na sledovanie, analýzu a optimalizáciu všetkých aspektov vášho denného života. Táto výkonná aplikácia vám umožňuje:

- Zaznamenávať akýkoľvek typ aktivity s prispôsobiteľnými kategóriami
- Vizualizovať vaše dáta prostredníctvom intuitívnych rozhraní
- Získavať cenné poznatky prostredníctvom podrobných analýz
- Vytvárať a udržiavať pozitívne rutiny

Táto používateľská príručka poskytuje podrobné pokyny na používanie každej funkcie Enlyzr, od základného sledovania aktivít až po pokročilú analýzu údajov. Či už ste nováčik v sledovaní zdravia alebo skúsenejší používateľ, ktorý chce maximalizovať možnosti aplikácie, táto príručka vám pomôže vytiahnuť maximum z Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker.

1.1.1 Prečo sledovať vaše aktivity?

Sledovanie aktivít ponúka množstvo výhod, ktoré môžu transformovať váš prístup k zdraviu a wellness:

- **Sebauvedomenie:** Pochopíte, ako v skutočnosti trávite svoj čas a energiu
- **Dosahovanie cieľov:** Sledujte pokrok smerom k osobným cieľom
- **Rozpoznávanie vzorov:** Identifikujte návyky a trendy, ktoré ovplyvňujú vašu pohodu
- **Motivácia:** Vizualizujte svoj pokrok a udržiajte konzistentnosť
- **Optimalizácia:** Robte rozhodnutia založené na dátach na zlepšenie vašej životnej rovnováhy

1.2 2. Začíname: Sprievodca prvým spustením

Vitajte v Enlyzr! Pri prvom spustení aplikácie vás náš intuitívny sprievodca prevedie cez personalizovanie vašej skúsenosti.

1.2.1 Nastavenie vašich preferencií

Proces úvodného nastavenia vám pomôže nakonfigurovať základné nastavenia v niekoľkých jednoduchých krokoch:

1.2.1.1 Výber jazyka Vyberte si z 17 dostupných jazykov na používanie Enlyzr vo vašom preferovanom jazyku.

1.2.1.2 Regionálne preferencie Prispôsobte si, ako sa informácie zobrazujú:

- Formát času (12-hodinový alebo 24-hodinový)
- Formát dátumu
- Prvý deň týždňa

1.2.1.3 Prispôsobenie zobrazenia Vyberte si preferované:

- Tému aplikácie (svetlá, tmavá alebo predvolená systémová)
- Štýl vizualizácie dní pre optimálny komfort pri prezeraní

1.2.1.4 Lokalizačné služby Nakonfigurujte nastavenia polohy na povolenie funkcií založených na polohe a presné sledovanie aktivít.

1.2.1.5 Prehľad funkcií Preskúmajte, čo Enlyzr ponúka:

- **Základné funkcie:** Objavte základné nástroje zahrnuté vo vašej aplikácii
- **PRO funkcie:** Dozviete sa o prémiových možnostiach dostupných s upgradovaním

1.2.2 Pripravení začať

Po dokončení sprievodcu úvodným nastavením budete presmerovaní na hlavné rozhranie Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker, kde môžete okamžite začať sledovať svoju zdravotnú cestu.

Tip: Tieto nastavenia môžete kedykoľvek upraviť prostredníctvom menu Nastavenia v aplikácii.

1.3 3. Pochopenie hlavného rozhrania

Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker obsahuje intuitívne trojčastové rozhranie navrhnuté pre ľahkú navigáciu a rýchly prístup ku všetkým funkciám.

1.3.1 Komponenty rozhrania

1.3.1.1 Horný app bar Horná navigačná lišta poskytuje základné ovládacie prvky a prístup ku kľúčovým funkciám:

- **Názov obrazovky:** Zobrazuje názov vašej aktuálnej obrazovky pre ľahkú orientáciu
- **Prispôsobenie zobrazenia** (ikona oka): Upravte nastavenia zobrazenia špecifické pre aktuálnu obrazovku
- **Možnosti menu** (trojbodové menu): Prístup k dôležitým konfiguračným nástrojom vrátane:
 - Správy kategórií
 - Konfigurácie jednotiek
 - Nastavenia
 - Generovania správ
 - Funkčnosti import/export
 - Možnosti darovania

1.3.1.2 Navigačný bar obrazovky Prispôsobiteľný panel ikon poskytuje rýchly prístup ku všetkým hlavným obrazovkám:

- **Úplne prispôsobiteľný:** Vyberte si, ktoré obrazovky zobrazíť a usporiadajte ich v preferovanom poradí
- **Personalizované spustenie:** Nastavte akúkoľvek obrazovku ako vašu predvolenú domovskú stránku pri spustení aplikácie
- **Vizuálna navigácia:** Každá obrazovka je reprezentovaná intuitívnou ikonou pre ľahké rozpoznanie

Pro tip: Prejdite do

Nastavenia na prispôsobenie navigačného panelu a vytvorenie personalizovaného pracovného toku, ktorý vyhovuje vašim preferenciám sledovania.

1.3.1.3 Hlavná oblasť obsahu Centrálny pracovný priestor zobrazuje obsah na základe vašej vybranej obrazovky z navigačného panelu. Táto dynamická oblasť sa prispôbuje na zobrazenie:

- Domov: Váš deň na jeden pohľad s komplexným denným prehľadom
- Aktivity: Základný komponent Enlyzr na sledovanie a správu všetkých vašich aktivít
- Prostredie: Zaznamenávajúce vašu polohu a environmentálne podmienky
- Štatistiky: Vizualizujte vaše metriky s podrobnými grafmi a analýzami (22 grafov v štandardnej verzii, 15+ dodatočných grafov v PRO)
- Kalendár: Vyberte si z troch možností zobrazenia (2 štandardné zobrazenia, 1 PRO zobrazenie)
- Monitor: Sledujte a analyzujte vaše najdôležitejšie aktivity
- Rutiny: Konfigurujte a spravujte opakujúce sa aktivity
- Denný denník: Zachyťte vaše myšlienky a úvahy
- CxSearch (PRO): Pokročilé kontextové vyhľadávanie s rozpoznávaním vzorov, korelačnou analýzou a poznatkami o kauzalite

Každá obrazovka je optimalizovaná pre svoju špecifickú funkciu pri zachovaní konzistentného, používateľsky prívetivého dizajnu v celej aplikácii.

1.4 4. Dodatočné obrazovky a možnosti konfigurácie

Pristupujte k pokročilým funkciám a možnostiam konfigurácie prostredníctvom trojbodového menu v hornom app bare. Tieto základné nástroje vám pomáhajú prispôbiť a spravovať vašu skúsenosť s Enlyzr nad rámec denných sledovacích aktivít.

1.4.1 Prehľad možností menu

1.4.1.1 Správa kategórií Prispôbte si, ako organizujete vaše dáta:

- Predvolené hlavné kategórie a kategórie sú automaticky vytvorené počas úvodného nastavenia vo vašom vybranom jazyku
- Pridávajúte, odstraňujete alebo upravujete hlavné kategórie a podkategórie
- Konfigurujte kategórie pre aktivity aj environmentálne podmienky
- Vytvorte personalizovaný sledovací systém, ktorý zodpovedá vášmu životnému štýlu

1.4.1.2 Konfigurácia jednotiek Prispôbte merania vašim preferenciám:

- Predvolené jednotky sú automaticky vytvorené počas úvodného nastavenia na základe vášho vybraného jazyka a regionálnych nastavení
- Pridajte vlastné jednotky pre špecifické potreby sledovania
- Odstráňte nepoužívané jednotky na zjednodušenie zadávania dát
- Upravte existujúce jednotky tak, aby zodpovedali vašim regionálnym alebo osobným preferenciám

1.4.1.3 Generovanie správ (PRO) Vytvárajte profesionálnu dokumentáciu vašej zdravotnej cesty:

- **Všeobecné správy:** Komplexné prehľady vašich sledovaných dát
- **Správy monitora:** Podrobná analýza vašich najcennejších aktivít
- **Správy CxSearch:** Pokročilá korelácia a analýza vzorov
- **Správy denného denníka:** Kompilácia vašich myšlienok a úvah
- Dostupné formáty exportu: DOCX a PDF

1.4.1.4 Funkčnosť importu/exportu Spravujte vaše dáta s dôverou:

- **Export dát:** Uložte všetky vaše dáta vo formáte CSV pre externú analýzu
- **Import dát:** Prineste dáta zo súborov CSV
- **Záloha databázy:** Vytvorte kompletné zálohy celej vašej databázy
- **Obnovenie databázy:** Obnovte vaše dáta z predchádzajúcich záloh

1.4.1.5 Nastavenia Doladzte vašu skúsenosť s aplikáciou:

- **Dizajn:** Prispôsobte témy a vizuálne preferencie
- **Navigácia:** Konfigurujte poradie obrazoviek a preferencie spustenia
- **Databáza:** Spravujte ukladanie a optimalizáciu dát
- **Súkromie:** Ovládajte citlivé aktivity
- **Kalendár:** Upravte nastavenia špecifické pre kalendár
- **O aplikácii:** Zobrazte informácie o Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker a jeho komponentoch

1.4.1.6 Možnosti darovania Podporte pokračujúci vývoj:

- Zakúpte PRO verziu pre pokročilé funkcie
- Robte dobrovolné dary vývojárovi
- Pristupujte k prémiovej funkčnosti

1.4.1.7 Pomoc Získajte pomoc, keď ju potrebujete:

- Pristupujte k komplexnému obsahu používateľskej príručky
- Nájdite odpovede na bežné otázky
- Naučte sa tipy a najlepšie postupy na efektívne používanie Enlyzr

1.5 5. Prehľad obrazoviek

Preskúmajte plnú funkčnosť Enlyzr prostredníctvom jeho vyhradených obrazoviek, každá navrhnutá na pomoc pri sledovaní, analyzovaní a zlepšovaní vášho zdravia a aktivít.

1.5.1 5.1 Domovská obrazovka

Váš personalizovaný dashboard poskytuje komplexný pohľad na váš deň na jeden pohľad.

Poznámka: Hoci sa domovská obrazovka môže zdať riedka počas prvých dní sledovania, stáva sa čoraz cennejšou, keď si budujete históriu aktivít. Dajte jej čas na zhromaždenie dát a sledujte, ako sa transformuje na výkonný prehľad vašich denných vzorov a pokroku.

Tip: Domovská obrazovka je primárne navrhnutá ako zobrazenie “deň na jeden pohľad”. Pre podrobné pridávanie a správu aktivít poskytuje

obrazovka aktivít komplexnejšie nástroje.

1.5.1.1 Sekcia všeobecného prehľadu Fialová hlavičková oblasť zobrazuje váš denný súhrn s púťavou vizuálnou spätnou väzbou:

Denné štatistiky

- Celkový počet aktivít zaznamenaných dnes
- Počet zaznamenaných environmentálnych podmienok
- Tlačidlá rýchleho prístupu na pridanie nových aktivít alebo záznamov denného denníka

Motivačné vizuály Zažite váš pokrok prostredníctvom dynamických vizuálnych prvkov:

- **Rastúci strom:** Rozširuje sa s rastúcim počtom denných aktivít
- **Indikátor počasia:** Zlepšuje sa na základe zaznamenaných environmentálnych podmienok
- **Rastúca tráva:** Postupuje s každým dňom, keď prekročíte 30 aktivít

Začíname

- Po úvodnom nastavení, ak neexistujú žiadne aktivity, ťuknutie na “Zatiaľ žiadne aktivity” otvorí obrazovku importu
- Importujte existujúce dáta na naštartovanie vašej sledovacej cesty

1.5.1.2 Oblasť rýchlych akcií Zjednodušte sledovanie inteligentnými skratkami:

- **Návrhy založené na hodinách:** Kontextovo uvedomené odporúčania aktivít na základe dennej doby
- **Populárne kategórie:** Rýchly prístup k vašim najčastejšie používaným typom aktivít

1.5.1.3 Nadchádzajúce rutiny Zostaňte na správnej ceste s vašimi naplánovanými aktivitami:

- Zobrazujte rutiny splatné v blízkej budúcnosti
- Nechajte sa pripomínať opakujúce sa aktivity pred ich splatnosťou
- Udržujte konzistentnosť vo vašich sledovacích návykoch

1.5.1.4 Aktuálne série Oslavujte vašu konzistentnosť:

- Zobrazujte aktivity zaznamenané pravidelne bez prerušenia
- Vizuálna reprezentácia vašich prebiehajúcich úspechov
- Motivácia na udržanie pozitívnych návykov

1.5.1.5 Posledné aktivity Rýchla referencia vašich najnovších záznamov:

- Zobrazujte vaše naposledy zaznamenané aktivity
- Ľahký prístup na úpravu alebo prehliadanie minulých záznamov
- Pochopte vaše aktuálne sledovacie vzory

1.5.2 5.2 Obrazovka aktivít

Srdce Enlyzr, kde zaznamenávate, spravujete a sledujete všetky vaše denné aktivity. Tento základný komponent vám umožňuje zaznamenávať všetko od cvičenia a jedla až po lieky a príznaky.

Poznámka: Aktivity sa používajú na zaznamenávanie a meranie “čo robíte”, zatiaľ čo obrazovka prostredia zaznamenáva “kde robíte to, čo robíte” spolu s okolitými podmienkami. Spoločne poskytujú úplný obraz vášho denného života.

1.5.2.1 Horné navigačné ovládacie prvky Obrazovka aktivít obsahuje komplexné navigačné a filtrovacie možnosti v hornej časti:

Výber časového obdobia

- **Výber mesiaca:** Rýchlo navigujte medzi mesiacmi
- **Výber roku:** Prejdite na akýkoľvek rok vo vašej sledovacej histórii
- **Časti roku:** Zobrazujte aktivity podľa štvrtrokov alebo iných časových segmentov

Dôležité: Výbery časového obdobia sú synchronizované naprieč celou aplikáciou. Keď zmeníte dátumový rozsah tu, automaticky sa aktualizuje v obrazovkách [kalendára](#), [štatistík](#), [prostredia](#) a [generovaní](#)

správ. Podobne zmena časového obdobia v ktorejkoľvek z týchto obrazoviek sa prejaví tu, čím sa zabezpečí konzistentný pohľad naprieč Enlyzr.

Možnosti filtrovania Používajte filtrovanie na zobrazenie alebo skrytie aktivít na základe ich rôznych vlastností:

- **Dostupné vlastnosti:** Dátum, čas, názov, komentár, kategória, hlavná kategória a citlivý príznak
- **Logické operátory:** Kombinujte filtre pomocou operátorov AND, OR a NOT
- **Pokročilé filtrovanie:** Vytvorte komplexné kombinácie filtrov na presné ovládanie toho, ktoré aktivity sú zobrazené
- **Možnosť vylúčenia:** Skryte špecifické podmnožiny aktivít, ktoré by inak zodpovedali vašim hlavným kritériám filtra

Indikátory stavu filtra Keď je filter aktívny:

- V hornej časti obrazovky aktivít sa zobrazí zelený pruh
- Červený text zobrazí “Filter aplikovaný” pre jasné zobrazenie
- Ikona filtra sa zmení z čiernej na červenú
- Aktuálne nastavenia filtra sú zobrazené v stavovom pruhu
- Tieto vizuálne signály zabránia zmätku jasným označením, keď je filtrovanie aktívne

Tento výkonný filtrovací systém vám umožňuje vytvárať vysoko špecifické pohľady na vaše dáta, čím sa uľahčuje zameranie sa presne na to, čo potrebujete analyzovať.

Dôležité: Filtre aplikované v obrazovke aktivít sú automaticky synchronizované s obrazovkami kalendára, štatistik a správ, čím sa zabezpečí, že pracujete s rovnakým súborom dát naprieč týmito funkciami. Zmeny filtrov v ktorejkoľvek z týchto obrazoviek sa prejavia všade. Všimnite si, že filtrovanie je nezávislé od

obrazovky prostredia, pretože prostredie sleduje rôzne typy dát (environmentálne podmienky namiesto aktivít).

1.5.2.2 Hlavná oblasť zobrazenia aktivít Centrálna oblasť obrazovky aktivít zobrazuje vaše zaznamenané aktivity s viacerými prispôsobiteľnými štýlmi zobrazenia:

Štýly zobrazenia (konfigurovateľné v [nastaveniach](#))

- **Farebná alterácia:** Aktivity zobrazené s alternujúcimi farbami pozadia pre ľahšie čítanie
- **Založené na kartách:** Každá aktivita zobrazená ako individuálna karta s jasnými hranicami
- **Záhlavia sekcií s deliacimi čiarami:** Aktivity zoskupené s výraznými záhlaviami a vizuálnymi oddelovačmi
- **Rozťahovateľné denné sekcie:** Zbaloateľné denné skupiny pre lepšiu prehľad a navigáciu

Možnosti prispôsobenia Pristupujte k rozsiahlemu vizuálnemu prispôsobeniu prostredníctvom [nastavení \(cez trojbodové menu\)](#):

- Farebné schémy a témy
- Veľkosti písma pre lepšiu čitateľnosť
- Úpravy rozostupov a výplní
- Dodatočné parametre zobrazenia na prispôsobenie vašich preferencií

Tieto možnosti zobrazenia zabezpečujú, že môžete prezerať vaše aktivity spôsobom, ktorý najlepšie vyhovuje vašim potrebám a vizuálnym preferenciám.

Indikátory špeciálnych záznamov Okrem základných štýlov zobrazenia majú určité aktivity odlišné vizuálne označenia:

- **Denné záhlavia:** Slúžia ako vizuálne oddelovače zoskupujúce aktivity podľa dní
 - Zobrazujú číslo dňa, názov dňa, mesiac a rok
 - Ukazujú počet zaznamenaných aktivít za deň
 - Zahŕňajú počet naplánovaných rutín pre daný deň

- **Citlivé aktivity:** Zobrazené s červeným okrajom, červenou ikonou oka a označením “Citlivé” pre jasné identifikovanie
- **Rutiny:** Zobrazené so svetlomodrým pozadím a zahŕňajú ikony akcií “potvrdiť” a “zahodiť”
- **Zvýraznené aktivity:** Dlhým stlačením akejkoľvek aktivity aplikujte jednu zo štyroch zvýrazňujúcich farieb pre vlastnú organizáciu

Poznámka: Dodatočné podrobnosti o týchto špeciálnych funkciách a ich používaní budú zahrnuté vo vyhradených kapitolách.

Nastaviteľné nastavenia

Pristupujte k možnostiam zobrazenia prostredníctvom rozbaľovacieho menu ikony oka v hornom app bare:

- **Rozmazanie citlivého obsahu:** Rozmaže názvy aktivít označených ako citlivé, podľa nastavení súkromia nakonfigurovaných v nastavenia/súkromie
- **Zobrazenie rutín:** Prepínajte viditeľnosť záznamov rutín v obrazovke aktivít
- **Zobrazenie komentárov:** Zobrazte alebo skryte komentáre v rámci záznamov aktivít
 - Skrytie komentárov maximalizuje priestor na obrazovke pre viac aktivít, zvlášť užitočné, keď sú komentáre rozsiahle
- **Zobrazenie podmienok:** Zobrazujte environmentálne podmienky spolu s aktivitami, poskytujúc kontext o podmienkach, keď sa aktivity uskutočnili
- **Zbalovanie všetkých sekcií:** Dostupné, keď je v [nastaveniach](#) vybraná vizualizácia “Rozfahovateľné denné sekcie”
 - Zbalí alebo rozťahne všetky denné sekcie súčasne
 - Keď sú zbalené, viditeľné sú len denné záhlavia, poskytujúc čistý prehľad
- **Hromadná úprava:** Umožňuje režim hromadného výberu na úpravu alebo mazanie viacerých aktivít naraz (pozri funkciu hromadnej úpravy nižšie)

Tieto nastavenia umožňujú prispôsobenie v reálnom čase toho, ako sa vaše aktivity zobrazujú, bez trvalej zmeny vašich preferencií.

1.5.2.3 Operácie aktivít Spravujte vaše aktivity s týmito základnými operáciami:

Pridávanie aktivít

Vytvorte nové aktivity pomocou plávajúceho tlačidla “+” v spodnej časti obrazovky. Toto otvorí dialóg “Nová aktivita” s nasledujúcimi poľami:

- **Dátum:** Pred-vyplnené s dnešným dátumom (nastaviteľné)
- **Čas:** Pred-vyplnené s aktuálnym časom (nastaviteľné)
- **Názov aktivity:** Pomenujte vašu aktivitu > **Najlepšia prax:** Vyhýbajte sa kvantifikácii v názvoch aktivít. Nevytvárajte viacero aktivít s úrovňami intenzity v názve (napr. “ľahká bolesti hlavy”, “veľká bolesti hlavy”, “mierná bolesti hlavy”). Namiesto toho použite jeden názov aktivity ako “bolesti hlavy” a kvantifikujte úroveň pomocou jednotky a hodnoty (napr. jednotka “škála” s hodnotou 0=žiadna bolesť, 5=najväčšia bolesť)
- **Kategória:** Vyberte z dostupných kategórií alebo vytvorte novú kategóriu, hlavnú kategóriu a jednotku priamo z tohto poľa
- **Hodnota:** Zadať relevantné metriky alebo merania
- **Komentáre:** Pridajte voliteľné poznámky alebo kontext

Inteligentné návrhy V spodnej časti obrazovky novej aktivity poskytuje oblasť návrhov inteligentné odporúčania:

- Počiatočne zobrazuje návrhy založené na hodinách relevantné pre aktuálny čas
- Keď najprv vyberiete kategóriu, návrhy sa aktualizujú na zobrazenie predchádzajúcich aktivít z tej kategórie
- Ťuknutím na akýkoľvek návrh rýchlo vyplníte polia aktivity

Úprava aktivít

Upravte existujúce aktivity jednoduchým ťuknutím na ne. Toto otvorí dialóg “Upraviť aktivitu”, kde môžete:

- Upraviť akýkoľvek parameter aktivity (dátum, čas, názov, kategória, hodnota alebo komentáre)
- Aktualizovať podrobnosti aktivity pri zachovaní historických dát
- Úplne vymazať aktivitu, ak je potrebné
- Uložiť zmeny alebo zrušiť na zachovanie pôvodného záznamu

Funkcia hromadnej úpravy

Pristupujte k hromadnej úprave prostredníctvom rozbaľovacieho menu ikony oka v hornom bare:

- Pod horným barom sa zobrazí červený banner s ovládacími prvkami úpravy, mazania a zrušenia
- Vedľa každej aktivity sa zobrazia zaškrŕtávacie políčka na výber
- Kombinujte s filtrami na pred-filtrovanie aktivít pred hromadným výberom
- **Úprava viacerých:** Kliknite na ikonu ceruzky v červenom banneri na otvorenie dialógu “Upraviť vybrané aktivity”
- Nastavte akýkoľvek parameter na aplikovanie na všetky vybrané aktivity naraz
- Efektívne aktualizujte viacero záznamov súčasne
- **Mazanie viacerých:** Kliknite na ikonu koša na vymazanie všetkých vybraných aktivít naraz
- **Ukončenie:** Zrušte režim hromadnej úpravy po dokončení

Tip: Najprv použite filtrovanie na zobrazenie iba aktivít, ktoré chcete hromadne upraviť, čím urýchlite výber a zvýšite presnosť.

1.5.2.4 Možnosti aktivít Pristupujte k dodatočným ovládacím prvkom aktivít prostredníctvom gest dlhého stlačenia:

Menu dlhého stlačenia

Dlhé stlačenie akéhokoľvek záznamu aktivity otvorí dialóg “Možnosti aktivity” s týmito pohodlnými akciami:

- **Kopírovať aktivitu na aktuálny čas:** Duplikujte aktivitu s dnešným dátumom a aktuálnym časom
 - Urýchľuje vytváranie aktivít pre opakujúce sa udalosti
 - Kopíruje všetky vlastnosti (názov, kategória, hodnota, komentáre) presne
 - Aktualizuje iba dátum a čas na aktuálne hodnoty
- **Vytvoriť rutinu z aktivity:** Konvertujte aktivitu na opakujúcu sa rutinu
 - Ideálne pre aktivity, ktoré sa vyskytujú pravidelne v rovnakom čase (hodinovo, denne, týždenne atď.)
 - Rutiny sa objavujú vopred vo vašom zozname aktivít
 - Jednoducho potvrdíte rutinu po dokončení alebo zahodíte, ak sa neuskutočnila
 - Šetrí čas elimináciou opakovaného manuálneho zadávania pravidelných aktivít
- **Zahrnúť do filtra:** Pridajte vlastnosti tejto aktivity do vašich aktuálnych kritérií filtra
 - Otvorí poddialóg na výber toho, čo zahrnúť: názov aktivity, kategória alebo hlavná kategória
 - Aktualizuje pohľad na zobrazenie iba aktivít zodpovedajúcich vášmu výberu
 - Skryje všetky nezodpovedajúce aktivity pre zameranú analýzu
- **Vylúčiť z filtra:** Odstráňte tento typ aktivity z vášho filtrovaného pohľadu
 - Otvorí poddialóg na výber toho, čo vylúčiť: názov aktivity, kategória alebo hlavná kategória
 - Skryje všetky aktivity zodpovedajúce vášmu výberu
 - Zobrazuje všetky ostatné aktivity, užitočné na filtrovanie nežiadúcich dát
- **Zvýrazniť:** Aplikujte jedno zo štyroch farebných zvýraznení na aktivitu pre vizuálnu organizáciu
 - Otvorí poddialóg na výber toho, čo zvýrazniť: názov aktivity, kategória alebo hlavná kategória
 - Zvýrazní zodpovedajúce aktivity pri zachovaní viditeľnosti všetkých ostatných
 - Farby sú priradené automaticky (až 4 rôzne farby)
 - Viacero zvýraznení sa môže prekrývať, zobrazujúc všetky aplikovateľné farby na aktivite
 - Po aktivácii 4 zvýraznení sa možnosť zmení na “Vymazať všetky zvýraznenia”
 - Každé zvýraznenie môže byť odstránené samostatne dlhým stlačením akejkoľvek zvýraznenej aktivity a výberom “Odstrániť zvýraznenie”
 - Poskytuje vizuálny kontext bez skrytia akýchkoľvek dát

Tieto možnosti poskytujú rýchly prístup k bežným úlohám správy aktivít bez navigovania cez viacero menu.

1.5.2.5 Režim na šírku Využite širšiu orientáciu obrazovky pre lepšie porovnávanie aktivít:

Rozdelené zobrazenie obrazovky Pri otočení zariadenia na šírku:

- Obrazovka sa rozdelí na dve nezávislé polovice
- Každá polovica zobrazuje kompletný pohľad na aktivity
- Obe strany sú nezávisle skrolovateľné
- Každá strana má vlastné ovládacie prvky výberu dňa

Výhody porovnávania

- Zobrazujte aktivity z dvoch rôznych dní vedľa seba
- Porovnávajte vzory medzi dňami, týždňami alebo mesiacmi
- Identifikujte rozdiely a podobnosti vo vašich denných rutinách
- Perfektné na analýzu trendov aktivít v čase

Táto schopnosť dvojitého zobrazenia uľahčuje rozoznávanie vzorov a porovnávanie vašich aktivít naprieč rôznymi časovými obdobiami.

1.5.3 5.3 Obrazovka prostredia (PRO)

Obrazovka prostredia vám umožňuje zaznamenávať, upravovať a mazať environmentálne podmienky, v ktorých sa vaše aktivity uskutočňujú. Táto funkcia slúži ako doplnok k

obrazovke aktivít, poskytujúc kľúčový kontext o tom, kde a za akých okolností sa vaše aktivity uskutočnili.

Pochopenie podmienok vs aktivít

V obrazovke prostredia sa záznamy nazývajú “Podmienky” namiesto “Aktivity”. Toto rozlíšenie je dôležité:

- **Kontinuálna povaha:** Na rozdiel od aktivít sme vždy v nejakom prostredí, aj keď nevykonávame “žiadnu aktivitu”
- **Výpočet trvania:** Trvanie podmienky sa automaticky vypočítava od jej zaznamenaného času začiatku až do začiatku nasledujúcej podmienky
- **Príklad:** Ak zaznamenáte “doma” o 8:00, táto podmienka pokračuje, kým nezaznamenáte inú podmienku. Ak sa v ten deň nezaznamená žiadna iná podmienka, “doma” trvá od 8:00 do polnoci
- **Korelácia aktivít:** Aktivity sú priradované k podmienkam na základe časového rozpätia podmienky, ukazujúc, v ktorom prostredí sa každá aktivita uskutočnila

Základná funkčnosť

- Zaznamenávajte environmentálne podmienky ako poloha, počasie, kvalita vzduchu a iné okolité faktory
- Upravujte existujúce podmienky na aktualizáciu alebo opravu informácií
- Mažte podmienky, ktoré už nie sú relevantné
- Zobrazujte podmienky integrované s aktivitami (keď je v obrazovke aktivít povolené “Zobraziť podmienky”)

Známe rozhranie Obrazovka prostredia funguje s rovnakou logikou a funkciami ako obrazovka aktivít:

- Výber časového obdobia a synchronizácia
- Filtrovanie s logickými operátormi
- Možnosti hromadnej úpravy
- Funkčnosť kopírovania na aktuálny čas
- Vytváranie rutín z podmienok
- Systém zvyrazňovania
- Všetky možnosti prispôsobenia zobrazenia

Keďže tieto funkcie fungujú identicky s ich náprotivkami v obrazovke aktivít, odkazujte na dokumentáciu obrazovky aktivít (sekcia 5.2) pre podrobné pokyny na používanie týchto nástrojov.

Poznámka: Hoci obrazovky prostredia a aktivít zdieľajú rovnaké funkcie rozhrania, ich dáta zostávajú oddelené. Environmentálne podmienky poskytujú kontext pre aktivity, ale sú sledované nezávisle.

1.5.4 5.4 Obrazovka štatistík

Obrazovka štatistík poskytuje grafickú reprezentáciu vašich zaznamenaných aktivít prostredníctvom komplexných grafov a diagramov. Tento analytický dashboard ponúka okamžitý vizuálny prístup k najdôležitejším vzorom a trendom vo vašich dátach aktivít, umožňujúc rýchle posúdenie vášho celkového zdravia aktivít a identifikáciu oblastí vyžadujúcich hlbšiu analýzu.

Organizácia obrazovky

Obrazovka štatistík je organizovaná do piatich špecializovaných záložiek:

- **Prehľad:** Súhrn vysokej úrovne vašich vzorov aktivít
- **Aktivity:** Podrobná analýza individuálnych typov aktivít
- **Kategórie:** Agregované dáta podľa skupín kategórií
- **Poznatky:** Pokročilé korelácie a identifikácia trendov
- **Návyky:** Rozpoznávanie vzorov a sledovanie konzistencie

Dostupné vizualizácie

- **Štandardná verzia:** Prístup k 22 komplexným grafom
- **PRO verzia:** Odomknite 15 dodatočných pokročilých grafov pre hlbšiu analýzu

Prispôsobenie: Skryte akýkoľvek graf ťuknutím na X v jeho ľavom hornom rohu. Na obnovenie skrytých grafov alebo správu viditeľnosti pre všetky grafy prístupujte k ikone ozubeného kolesa v hornom app bare. Toto vám umožňuje doladiť obrazovku štatistík na zobrazenie iba grafov najrelevantnejších pre vaše potreby, vytvárajúc personalizovaný analytický dashboard.

Integrácia filtrov Štatistiky automaticky odzrkadľujú vaše aktuálne nastavenie filtrovania:

- Analyzujte váš kompletný súbor dát, keď nie sú aplikované žiadne filtre
- Zamerajte sa na špecifické podmnožiny dát pomocou rovnakých filtrov z obrazovky aktivít
- Okamžite vidzte, ako sa štatistiky menia pri aplikovaní rôznych filtrov
- Perfektné na porovnávanie rôznych skupín aktivít alebo časových období

Vizuálne analýzy vám pomáhajú pochopiť vaše dáta na jeden pohľad, identifikovať trendy a robiť informované rozhodnutia o vašich aktivitách a návykoch.

1.5.4.1 Záložka prehľadu Záložka prehľadu slúži ako váš analytický dashboard, poskytujúci okamžitý vizuálny prístup k najdôležitejším vzorom a trendom vo vašich dátach aktivít.

Dostupné grafy:

1. Súhrn aktivít

- *Ako funguje:* Poskytuje prehľad vysokej úrovne štatistík aktivít pre vybrané časové obdobie, vrátane celkových aktivít, použitých kategórií a priemerných aktivít za deň
- *Užitočnosť:* Rýchly monitor úrovni aktivít a rozmanitosti, pomáha sledovať celkovú angažovanosť s rôznymi aktivitami

2. Distribúcia kategórií

- *Ako funguje:* Vizualizuje, ako sú aktivity distribuované naprieč rôznymi kategóriami, ukazujúc, ktoré kategórie dominujú vášmu času
- *Užitočnosť:* Pochopíte, kde sa zameriavate čas a úsilie, odhaľujúc potenciálne nerovnováhy v distribúcii aktivít

3. Trendy posledných aktivít

- *Ako funguje:* Sleduje frekvenciu aktivít v čase, ukazujúc, ako sa vzory zapisovania aktivít zmenili nedávno
- *Užitočnosť:* Identifikuje vzory v posledných úrovniach aktivít, pomáha rozoznať trendy, konzistentnosť a zmeny v návykoch

4. Najaktívnejšie kategórie

- *Ako funguje:* Radí kategórie podľa frekvencie aktivít, ukazujúc s ktorými kategóriami sa zapájate najčastejšie

- *Užitočnosť*: Zvýrazňuje najčastejšie používané kategórie aktivít, dávajúc pohľad na primárne oblasti zamerania

5. Týždenné vzory aktivít

- *Ako funguje*: Zobrazuje distribúciu aktivít naprieč dňami týždňa, ukazujúc, kedy máte tendenciu byť najaktívnejší
- *Užitočnosť*: Odhaľuje týždenné rytmy a vzory, pomáha identifikovať najaktívnejšie a najmenej aktívne dni

6. Distribúcia hodnôt aktivít

- *Ako funguje*: Zobrazuje štatistickú distribúciu hodnôt aktivít ukazujúc medián, kvartily, rozsah a odľahlé hodnoty pre kompletný pohľad na rozpätie dát
- *Užitočnosť*: Identifikuje typický rozsah a variabilitu hodnôt aktivít, ukazujúc konzistentné vs. vysoko variabilné kategórie a zvýrazňujúc neobvyklé odľahlé hodnoty

1.5.4.2 Záložka aktivít Záložka aktivít poskytuje podrobnú analýzu individuálnych typov aktivít a ich vzorov v čase.

Dostupné grafy:

1. Časová os aktivít

- *Ako funguje*: Zobrazuje aktivity rozložené na časovej osi pre každý deň ako bodky umiestnené v čase ich výskytu, s farebne kódovanou legendou označujúcou kategóriu
- *Užitočnosť*: Pomáha vizualizovať, kedy sa špecifické aktivity vyskytujú počas dňa, uľahčujúc identifikáciu vzorov v dennej rutine a alokácii času

2. Trendy frekvencie aktivít

- *Ako funguje*: Sleduje frekvenciu aktivít v čase, ukazujúc koľko aktivít ste zaznamenali každý deň
- *Užitočnosť*: Identifikuje obdobia vysokej a nízkej aktivity, rozoznáva trendy v konzistentnosti zaznamenávania a pochopenie meniacich sa vzorov zapisovania aktivít

3. Rozptylový graf korelácie aktivít

- *Ako funguje*: Prepojený rozptylový graf ukazujúci vzťah medzi frekvenciou aktivít a priemerným trvaním v čase, s chronologickými spojeniami ukazujúcimi evolúciu
- *Užitočnosť*: Identifikuje vzory v meniacich sa návykoch aktivít - či máte tendenciu robiť menej dlhších aktivít alebo častejšie kratších, a ako sa tento vzťah posúva

4. Denné rozdelenie aktivít

- *Ako funguje*: Zobrazuje hodnoty aktivít zoskupené podľa kategórie pre posledných 7 dní, ukazujúc najstaršie dni vľavo a najnovšie vpravo s farebnými segmentmi označujúcimi hodnoty kategórií
- *Užitočnosť*: Poskytuje jasné vizuálne rozdelenie toho, ako sú hodnoty aktivít distribuované naprieč kategóriami každý deň, ľahko vidieť dominantné kategórie a chronologické zmeny

5. Distribúcia času aktivít

- *Ako funguje*: Rozdeľuje, kedy vykonávate aktivity počas dňa, kategorizujúc aktivity podľa hodín
- *Užitočnosť*: Pochopíte denné rytmy a kedy ste najaktívnejší, cenné pre plánovanie nových aktivít alebo identifikáciu vzorov produktivity

6. Týždenné vzory aktivít

- *Ako funguje*: Zobrazuje frekvenciu aktivít naprieč rôznymi dňami týždňa, agregujúc všetky dáta na ukázanie, ktoré dni máte tendenciu byť najaktívnejší
- *Užitočnosť*: Odhaľuje týždenné vzory a identifikuje konzistentne viac alebo menej aktívne dni, umožňujúc lepšie plánovanie rozvrhu

7. Mesačná distribúcia aktivít

- *Ako funguje*: Zobrazuje, ako sú aktivity distribuované naprieč mesiacmi, agregujúc dáta na ukázanie sezónnych vzorov v úrovniach aktivít
- *Užitočnosť*: Identifikuje sezónne trendy a vzory, odhaľujúc, ako rôzne ročné obdobia ovplyvňujú návyky a rutiny

8. Hodnota aktivity podľa kategórie

- *Ako funguje*: Rozdeľuje kumulatívne hodnoty rôznych kategórií aktivít, ukazujúc celkovú hodnotu zaznamenanú pre každú kategóriu počas vybraného časového obdobia
- *Užitočnosť*: Poskytuje pohľad na to, ktoré kategórie prispievajú najviac k celkovej hodnote aktivity, pochopenie kde investujete najviac času a úsilia

9. Najčastejšie aktivity

- *Ako funguje:* Radí aktivity podľa frekvencie, ukazujúc ktoré špecifické aktivity vykonávate najčastejšie vo vybranom časovom období
- *Užitočnosť:* Identifikuje najkonzistentnejšie návyky a aktivity, dávajúc jasný obraz toho, čo dominuje vašej rutine

1.5.4.3 Záložka kategórií Záložka kategórií sa zameriava na agregované dáta podľa skupín kategórií, pomáhajúc vám pochopiť širšie vzory vo vašich aktivitách.

Dostupné grafy:

1. Distribúcia kategórií

- *Ako funguje:* Zobrazuje pomer aktivít podľa kategórie, s veľkosťou výseče reprezentujúcou buď počet aktivít alebo ich kumulatívnu hodnotu v tejto kategórii
- *Užitočnosť:* Vizualizujte, ktoré kategórie dominujú aktivitám, uľahčujúc identifikáciu nerovnováh v distribúcii aktivít

2. Stromová mapa kategórií

- *Ako funguje:* Reprezentuje kategórie ako vnorené obdĺžniky s veľkosťou úmernou počtu aktivít, ukazujúc hlavné kategórie ako väčšie sekcie obsahujúce podkategórie
- *Užitočnosť:* Poskytuje intuitívnu vizualizáciu distribúcie aktivít naprieč kategóriami a podkategóriami, uľahčujúc identifikáciu dominantných skupín aktivít a relatívnej dôležitosti

3. Štatistiky hlavných kategórií

- *Ako funguje:* Poskytuje pohľad na zoskupenia kategórií vysokej úrovne
- *Užitočnosť:* Pochopíte distribúciu aktivít naprieč hlavnými životnými oblasťami

4. Distribúcia hodnôt kategórií

- *Ako funguje:* Zobrazuje celkovú kumulatívnu hodnotu aktivít v každej kategórii, s kategóriami zoradenými podľa ich celkovej hodnoty
- *Užitočnosť:* Pochopíte, ktoré kategórie prispievajú najviac k celkovej hodnote aktivity namiesto len počtu, odhaľujúc kde investujete najviac úsilia

5. Porovnávací denný pohľad

- *Ako funguje:* Priame porovnanie rôznych typov aktivít v daný deň
- *Užitočnosť:* Užitočné na priame porovnávanie rôznych typov aktivít ako práca vs. voľný čas alebo fyzické vs. mentálne aktivity

6. Rast kategórií v čase

- *Ako funguje:* Sleduje, ako sa rôzne kategórie vyvíjali v čase, ukazujúc trendy a vzory v používaní kategórií počas mesiacov
- *Užitočnosť:* Odhaľuje, ako sa zameranie na rôzne kategórie aktivít zmenilo v čase, pomáhajúc identifikovať meniace sa priority a záujmy

7. Používanie kategórií podľa dennej doby

- *Ako funguje:* Zobrazuje, kedy sa typicky zapájate do aktivít špecifickej kategórie počas dňa, ukazujúc hodinové distribučné vzory
- *Užitočnosť:* Pochopíte denný rytmus pre špecifické kategórie, odhaľujúc kedy sa najpravdepodobnejšie zapojíte do rôznych typov aktivít

1.5.4.4 Záložka poznatkov (PRO) Záložka poznatkov ponúka pokročilé korelácie a možnosti identifikácie trendov pre hlbšiu analýzu.

Dostupné grafy:

1. Korelácie aktivít

- *Ako funguje:* Zobrazuje vzťahy medzi aktivitami rôznych kategórií, s každým bodom reprezentujúcim deň, kde sa aktivity z oboch kategórií vyskytli
- *Užitočnosť:* Identifikuje, ktoré aktivity sa majú tendenciu vyskytovať spolu, odhaľujúc potenciálne korelácie a vzory v kombinácii aktivít

2. Vzory sekvencie aktivít

- *Jak funguje:* Sleduje sekvenciu, v ktorej vykonávate aktivity naprieč dňami, odhaľujúc bežné vzory v poradí aktivít

- *Užitočnosť*: Pochopíte tok aktivít počas dní, identifikujúc bežné sekvencie a prechody medzi rôznymi typmi aktivít

3. Sieť aktivít

- *Ako funguje*: Mapuje spojenia medzi rôznymi aktivitami na základe vzorov spolu-výskytu, s aktivitami, ktoré sa často vyskytujú spolu, spojenými silnejšími odkazmi
- *Užitočnosť*: Identifikuje skryté vzory a závislosti medzi aktivitami, odhaľujúc ktoré aktivity sa prirodzene zoskupujú alebo potenciálne ovplyvňujú jedna druhú

4. Kumulatívny pohľad na aktivity

- *Ako funguje*: Podobné líniovému grafu, ale oblasť pod každou čiarou je vyplnená farbou, ukazujúc kumulatívny príspevok rôznych aktivít
- *Užitočnosť*: Vizualizuje celkový trend aktivít a celkový strávený čas, uľahčujúc videnie, ako sa skladajú dohromady

5. Radar rovnováhy aktivít

- *Ako funguje*: Zobrazuje viacero metrík aktivít na jednej vizualizácii pomocou rozloženia podobného pavúcej sieti, s každou osou reprezentujúcou rôzny aspekt aktivít
- *Užitočnosť*: Komplexný pohľad na profil aktivít naprieč viacerými rozmermi naraz, uľahčujúc identifikáciu silných stránok a príležitostí na zlepšenie

6. Bežné páry aktivít

- *Ako funguje*: Identifikuje, ktoré špecifické aktivity sa často vyskytujú spolu v ten istý deň, zvyrazňujúc najsilnejšie spojenia medzi aktivitami
- *Užitočnosť*: Odhaľuje prirodzené párovanie v rutine, ukazujúc ktoré aktivity sa dopĺňajú alebo majú tendenciu byť vykonávané spolu

7. Neobvyklé aktivity

- *Ako funguje*: Identifikuje aktivity, ktoré sa významne odchyľujú od normálnych vzorov, buď neobvyklými hodnotami alebo neočakávaným časovaním
- *Užitočnosť*: Rozoznajte odľahlé hodnoty v dátach aktivít, ktoré môžu reprezentovať neobvyklé udalosti, chyby v sledovaní alebo zmysluplné zmeny v správaní

8. Prehľad metrík aktivít

- *Ako funguje*: Poskytuje kľúčové výkonnostné indikátory pre sledovanie aktivít, vrátane konzistencie, frekvencie a metrík pokrytia
- *Užitočnosť*: Pohľad vysokej úrovne na návyky sledovania aktivít a celkovú angažovanosť, pomáhajúc posúdiť, ako konzistentne zaznamenávate aktivity

1.5.4.5 Záložka návykov (PRO) Záložka návykov sa zameriava na rozpoznávanie vzorov a sledovanie konzistencie na pomoc pri budovaní a udržiavaní pozitívnych návykov.

Dostupné grafy:

1. Analýza sérií aktivít

- *Ako funguje*: Sleduje po sebe idúce dni, kedy ste vykonávali špecifické aktivity, vypočítavajúc aktuálne aj najdlhšie série pre každú aktivitu
- *Užitočnosť*: Sledujte konzistentnosť návykov a identifikujte ktoré aktivity udržujete najpravidelnejšie, motivujúc vás pokračovať alebo budovať série

2. Tepelná mapa aktivít

- *Ako funguje*: Mriežka, kde jedna os reprezentuje časové obdobia a druhá reprezentuje dni alebo kategórie, s intenzitou farby ukazujúcou úroveň aktivity alebo frekvenciu
- *Užitočnosť*: Perfektné na vizualizáciu vzorov aktivity naprieč časovými obdobiami, uľahčujúc rozoznávanie kedy sú určité aktivity najčastejšie alebo najintenzívnejšie

3. Zmeny radenia návykov

- *Ako funguje*: Sleduje, ako sa relatívne rankiny najčastejších aktivít menia v čase, s každou čiarou reprezentujúcou rôznu aktivitu ukazujúcu posuny pozície
- *Užitočnosť*: Vizualizujte, ako sa priority posúvajú v čase, ukazujúc ktoré aktivity majú trend nárastu vo frekvencii a ktoré klesajú, odhaľujúc meniace sa návyky

4. Distribúcia konzistencie návykov

- *Ako funguje*: Kombinuje prvky husľových grafov a rojových grafov na ukázanie distribúcie hodnôt konzistencie naprieč rôznymi návykmi, s každým bodom reprezentujúcim inštanciu aktivity

- *Užitočnosť*: Pochopíte úplnú distribúciu a variabilitu konzistencie pre každý návyk, ukazujúc odľahlé hodnoty, klastere a vzory vo výkone návykov

5. Dodržiavanie rutín

- *Ako funguje*: Zobrazuje, ako dobre ste dodržiavali definované rutiny, ukazujúc percentuálny podiel výskytov rutín, ktoré ste dokončili
- *Užitočnosť*: Posúďte, ako konzistentne dodržiavate preddefinované rutiny, zvyrazňujúc oblasti, kde možno potrebujete upraviť rutiny alebo zlepšiť dodržiavanie

6. Pokrok tvorby návykov

- *Ako funguje*: Sleduje pokrok v tvorbe návykov meraním konzistencie v čase, s odkazom na 66% prah často citovaný pre tvorbu návykov
- *Užitočnosť*: Monitorujte cestu smerom k tvorbe stabilných návykov, používajúc metriky založené na výskume na ukázanie, ktoré aktivity sa stávajú zakorenenými v rutine

7. Skóre konzistencie

- *Ako funguje*: Vypočítava celkové skóre konzistencie na základe toho, ako pravidelne sledujete aktivity, berúc do úvahy frekvenciu, pokrytie dní a rozmanitosť aktivít
- *Užitočnosť*: Poskytuje jednu metriku na posúdenie celkovej konzistencie sledovania a udržiavania návykov, pomáhajúc pochopiť veľký obraz sily návykov

1.5.5 5.5 Obrazovka kalendára

Kalendárny systém Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker transformuje vaše dáta aktivít na výkonné vizuálne poznatky prostredníctvom viacerých špecializovaných pohľadov. Každý kalendárny pohľad slúži špecifickým analytickým účelom a pracovným tokom, pomáhajúc vám pochopiť vzory, sledovať konzistentnosť a optimalizovať vaše životné rytmy.

Dostupné pohľady

- **Mesačný pohľad**: Tradičná kalendárna mriežka ukazujúca prehľad celého mesiaca
- **Týždenný pohľad**: Podrobné týždenné zobrazenie pre bližšiu analýzu aktivít
- **Denný ročný pohľad (PRO)**: Pokročilá vizualizácia ukazujúca celý rok s dennými indikátormi aktivít

Rozdiely medzi mesačným a týždenným pohľadom

Mesačný pohľad

- Zobrazuje jeden kompletný mesiac naraz
- Filtrovanie sa aplikuje iba v rámci zobrazeného mesiaca
- Tradičné kalendárne rozloženie známe všetkým používateľom

Týždenný pohľad

- Zobrazuje celý rok s každým týždňom na jednom riadku
- Filtrovanie funguje naprieč akýmkoľvek časovým obdobím (dni, mesiace alebo celý rok)
- Kompaktná vizualizácia pre dlhodobú analýzu vzorov

Informácie zobrazené v bunkách dní

Mesačný aj týždenný pohľad zobrazujú nasledujúce pre každý deň:

- **Číslo dňa**: Dátum v rámci mesiaca
- **Počet aktivít**: Počet aktivít zaznamenaných v ten deň
- **Farebné pozadie**: Na základe prahov zvyrazňovania (zelená pre vysoké, oranžová pre nízke)
- **Fázy mesiaca**: Ikony pre spln a nov
- **Indikátor denného denníka**: Zobrazuje, kedy boli napísané denné denníky
- **Ikona nálady**: Zobrazuje smajlík nálady, ak je nastavený v dennom denníku

Táto bohatá hustota informácií vám umožňuje vidieť viacero dátových vrstiev naraz, odhaľujúc vzory medzi aktivitami, prírodnými cyklami a osobnými úvahami.

Nastavenia kalendára

Pristupujte k prispôsobeniu kalendára prostredníctvom ikony ozubeného kolesa v hornom bare:

Konfigurácia týždňa

- **Začiatok týždňa:** Vyberte medzi pondelkom, nedeľou alebo sobotou
- Kalendárne pohľady sa automaticky prispôbia vašej preferovanej štruktúre týždňa

Zvýrazňovanie aktivít

- **Zvýrazňovanie vysokých hodnôt:** Nastavte prah pre výnimočné dni
- Dni prekračujúce tento počet aktivít sú zvýraznené zelenou
- **Zvýrazňovanie nízkych hodnôt:** Nastavte minimálny prah aktivít
- Dni pod týmto počtom sú zvýraznené oranžovou
- Vizualne indikátory pomáhajú identifikovať vysoko produktívne aj nízko-aktívne dni na jeden pohľad

Nastavenia polohy pre denný pohľad Konfigurujte polohu pre presné výpočty východu/západu slnka:

- **Poloha zariadenia:** Automatická detekcia (vyžaduje povolenie)
- **Manuálny výber:** Vyberte z rozbalovacieho zoznamu hlavných miest (na základe vybraného jazyka)
- **Vlastné súradnice:** Zadaťte dĺžku a šírku manuálne

Dáta polohy umožňujú:

- Časy východu a západu slnka v informáciách o dni
- Vizualizácia deň/noc s farebnými pruhmi v dennom ročnom pohľade (PRO)
- Presný časový kontext pre vaše aktivity

Denný ročný pohľad (PRO)

Denný ročný pohľad poskytuje pokročilú vizualizáciu ukazujúcu celý rok s každým dňom reprezentovaným ako horizontálny pruh.

Vizualizácia deň/noc

- **Farby pozadia:** Tmavo sivá reprezentuje nočný čas, svetlo sivá reprezentuje denný čas
- **Letný čas:** DST posuny sú jasne viditeľné s jednohodinovými úpravami
- **Sezónne zmeny:** Rolovanie zhora dole odhaľuje, ako sa dni predlžujú a skracujú počas roka
- Vytvára krásnu vizuálnu reprezentáciu prirodzených svetelných cyklov

Zobrazenie aktivít

- **Farby kategórií:** Každá kategória aktivity má jedinečnú farbu
- **Presné časovanie:** Aktivity umiestnené v presnom čase výskytu
- **Rozpoznávanie vzorov:** Ľahké identifikovanie:
 - Denných vzorov aktivít a rutín
 - Kedy typicky začínate byť aktívni
 - Ktoré aktivity sa vyskytujú počas dňa vs. noci
 - Konzistencie aktivít naprieč dňami a sezónami

Pruh environmentálnych podmienok

- Druhý pruh pre každý deň zobrazuje environmentálne podmienky
- Pridáva kontextový rozmer ukazujúci, kde sa aktivity uskutočnili
- Odhaľuje vzory v:
 - Typických polohách v rôznych denných dobách
 - Ako prostredie ovplyvňuje vzory aktivít
 - Vzťahoch medzi miestom a typmi aktivít

Tento komplexný pohľad transformuje rok dát na intuitívny vizuálny príbeh, odhaľujúc rytmy a vzory, ktoré by bolo nemožné vidieť v tradičných kalendárnych formátoch.

Dynamické filtrovanie a zobrazenie

- **Adaptívna dĺžka pruhov:** Farebné pruhy sa prispôbia na zobrazenie iba filtrovaných časových období

- **Efekt lupy:** Pri filtrovaní špecifických hodín sa pruhy priblížia na zobrazenie len tých hodín
- **Zlepšená viditeľnosť kategórií:** Zameraný pohľad robí kategórie aktivít viac rozlíšiteľnými
- **Režim na šírku:** Otočenie na šírku poskytuje ešte lepšiu vizuálnu jasnosť
- Toto dynamické škálovanie funguje ako lupa, umožňujúc podrobnú analýzu špecifických časových období pri zachovaní ročného kontextu

Detailný pohľad na deň

Ťuknutie na akýkoľvek deň v akomkoľvek kalendárnom pohľade otvorí podrobný denný súhrn:

Astronomické informácie (v hornej časti)

- Čas východu slnka
- Čas západu slnka
- Solárne poludnie
- Celková dĺžka dňa

Súhrn kategórií

- Zoznam všetkých kategórií použitých ten deň
- Súčet hodnôt pre každú kategóriu
- Rýchly prehľad distribúcie aktivít dňa

Zoznam aktivít

- Skrolovateľná oblasť ukazujúca všetky aktivity za deň
- Úplné detaily pre každú zaznamenanú aktivitu
- Chronologické poradie pre ľahké prehliadanie

Tento detailný pohľad poskytuje komplexné informácie o akomkoľvek vybranom dni, kombinujúc prirodzené časové značky s vašimi osobnými dátami aktivít.

Možnosti zobrazenia kalendára

Pristupujte k dodatočným nastaveniam zobrazenia prostredníctvom rozbaľovacieho menu ikony oka v hornom bare:

Ovládanie súkromia a obsahu

- **Rozmazanie citlivého obsahu:** Rozmaže citlivé aktivity v detailných pohľadoch dní
- **Zobrazenie komentárov:** Prepínajte viditeľnosť komentárov aktivít v detailoch dní
- **Zobrazenie nálady:** Zobrazujte smajlíky nálady z denných denníkov v bunkách kalendára

Možnosti pruhov denného ročného pohľadu (PRO)

- **Pruh aktivít:** Zobrazte/skryte farebné kategórie aktivít na časovej osi
- **Environmentálny pruh:** Zobrazte/skryte environmentálne podmienky na časovej osi
- Poznámka: Aspoň jeden pruh musí byť vždy viditeľný
- môžete skryť buď jeden pruh individuálne, alebo zobrazíť oba pruhy súčasne pre komplexnú analýzu

1.5.6 5.6 Obrazovka monitora

Zamerajte sa na to, čo je najdôležitejšie, sledovaním vašich najcennejších aktivít. Nastavte vyhradené monitorovanie pre kritické zdravotné metriky, návyky alebo ciele, ktoré vyžadujú pozornú starostlivosť.

Ako monitor funguje

Obrazovka monitora konsoliduje aktivity z kategórií označených vlastnosťou “zahrnúť do denného monitora”. Toto vytvára zameraný dashboard pre vaše najdôležitejšie potreby sledovania.

Úvodné nastavenie

- Pri prvom prístupe sa zobrazí dialóg na výber, ktoré kategórie monitorovať
- Tento dialóg možno kedykoľvek znovu otvoriť cez ikonu ozubeného kolesa v hornom bare

Nastavenia monitora (ikona ozubeného kolesa)

Konfigurujte vašu monitorovaciu skúsenosť:

1. **Výber kategórie:** Vyberte, ktoré kategórie zahrnúť do monitorovania
2. **Čas denného pripomenutia:** Nastavte čas pre automatické pripomenutia prehliadky monitora
 - Vytvorí rutinu na zabezpečenie konzistentného monitorovania
3. **Historické záznamy:** Konfigurujte, koľko predchádzajúcich hodnôt zobraziť (až 7)
 - Poskytuje kontext pre identifikáciu trendov
4. **Režim dohľadu:** Prepínajte upozornenia monitorovania zapnuté/vypnuté
 - Keď je povolený, zobrazuje červený banner v obrazovke aktivít, ak akákoľvek monitorovaná hodnota prekročí 0
 - Založené na princípe: 0 = “žiadny problém”, vyššie hodnoty = zhoršujúca sa podmienka
 - Poskytuje okamžité vizuálne upozornenie pre zdravotné problémy vyžadujúce pozornosť

Tento systém je navrhnutý na sledovanie zdravotných problémov, kde nula reprezentuje optimálny stav a rastúce hodnoty označujú zhoršujúce sa podmienky.

Inteligentná organizácia

- Aktivity sú zoskupené podľa kategórie pre lepšiu organizáciu
- V rámci každej kategórie sú aktivity zoradené podľa poslednej zaznamenatej hodnoty
- Vyššie hodnoty (problematickejšie podmienky) sa objavujú navrchu
- Nie je potrebné skrolovať dlhé zoznamy
- aktuálne problémy sú vždy viditeľné ako prvé
- Kategórie môžu byť zbalené na skrytie aktivít, keď nie sú potrebné

Opravovanie chýb Ak zadáte nesprávnu hodnotu pre monitorovanú aktivitu, jednoducho prejdite do obrazovky aktivít a upravte posledný výskyt tej konkrétnej aktivity so správnou hodnotou.

Zobrazenie monitora Každá monitorovaná aktivita zobrazuje:

- Názov aktivity
- Až 7 predchádzajúcich zaznamenaných hodnôt pre viditeľnosť trendu
- Pole na zadanie hodnoty pre zaznamenanie dnešného merania

Efektívne zadávanie dát

- Zadaťte hodnoty pre všetky monitorované aktivity na jednom centrálnom mieste
- Nie je potrebné navštevovať viacero obrazoviek pre denné kritické merania
- Nie je potrebné vytvárať aktivity pre monitorované aktivity manuálne
- Aktivity sa automaticky vytvárajú, keď navigujete preč z obrazovky monitora
- Všetky monitorované aktivity sú spracované naraz na jednom mieste

Možnosti vizualizácie

Pristupujte k 8 rôznym typom vizualizácie prostredníctvom rozbaľovacieho menu:

1. **Základný pohľad**
 - *Ako funguje:* Zobrazuje vaše najnovšie záznamy spolu s predchádzajúcimi hodnotami v jednoduchom formáte zoznamu, zobrazujúc surové dáta bez dodatočného spracovania alebo vizuálnych vylepšení
 - *Prečo je užitočný:* Ideálne, keď potrebujete vidieť surové dáta bez akéhokoľvek spracovania. Najlepšie pre presné sledovanie hodnôt, keď presné čísla majú väčší význam ako vzory alebo trendy
2. **Trendové sparklines**
 - *Ako funguje:* Vytvára mini líniové grafy ukazujúce trajektóriu hodnôt v čase. Čiary spájajú dátové body chronologicky na odhalenie vzorov, trendov a smeru zmeny
 - *Prečo je užitočný:* Perfektné na identifikáciu vzorov v čase. Rýchlo vidíte, či hodnoty majú trend nahor, nadol alebo kolíšu, uľahčujú rozoznávanie pokroku alebo poklesu na jeden pohľad
3. **Farebne kódované zmeny**
 - *Ako funguje:* Zvýrazňuje nárasty zelenou a poklesy červenou. Každá hodnota je porovnaná s predchádzajúcou hodnotou, uľahčujú identifikáciu zmien na jeden pohľad

- *Prečo je užitočný:* Najlepšie na sledovanie denných zmien a rýchle identifikovanie zlepšení alebo poklesov. Farebné kódovanie eliminuje manuálny výpočet rozdielov

4. Indikátory pokroku

- *Ako funguje:* Zobrazuje kruhové ukazovatele pokroku pre každý záznam. Kruhy sa vyplňajú na základe blízkosti k dynamicky vypočítanému cieľu (120% priemernej maximálnej hodnoty naprieč podobnými aktivitami)
- *Prečo je užitočný:* Užitočné na sledovanie cieľov a vizualizáciu toho, ako blízko ste k cieľom. Poskytuje motiváciu zobrazovaním jasného vizuálneho pokroku smerom k cieľom

5. Porovnanie štatistík

- *Ako funguje:* Vypočítava a zobrazuje kľúčové štatistické miery: priemer (stred), minimum, maximum a trendovú percentuálnu zmenu z prvého na posledný záznam
- *Prečo je užitočný:* Výborné na pochopenie rozsahu a distribúcie dát. Pomáha identifikovať odľahlé hodnoty a pochopiť celkové výkonnostné trendy naprieč všetkými sledovanými záznamami

6. Tepelná mapa kalendára

- *Ako funguje:* Zobrazuje 4-týždňovú mriežku, kde každá bunka reprezentuje deň. Intenzita farby označuje frekvenciu aktivity, s tmavšou zelenou ukazujúcou viac instancií
- *Prečo je užitočný:* Najlepšie pre návyky a sledovanie frekvencie. Identifikuje vzory v konzistentnosti, ukazujúc špecifické dni vyššej/nížšej aktivity a odhaľujúc týždenné vzory

7. Indikátory konzistencie

- *Ako funguje:* Meria konzistentnosť hodnôt vypočítaním štandardnej odchýlky a koeficientu variácie. Vizualizuje ako pruh konzistencie s kvalitatívnym hodnotením
- *Prečo je užitočný:* Ideálne na sledovanie konzistencie a stability. Perfektné pre metriky, kde má stabilita význam (spánok, hmotnosť atď.), pomáhajúc identifikovať variabilitu v odčítaniach

8. Nedávne vs. priemer

- *Ako funguje:* Porovnáva najnovšiu hodnotu s priemerom všetkých predchádzajúcich hodnôt. Zobrazuje percentuálny rozdiel a označuje nárast alebo pokles
- *Prečo je užitočný:* Kontextualizuje najnovšiu hodnotu oproti historickému výkonu. Zobrazuje, či nedávny záznam reprezentuje zlepšenie alebo pokles v porovnaní s typickými hodnotami

Každá vizualizácia poskytuje iný analytický pohľad na tie isté sledované dáta, umožňujúc vám vybrať pohľad, ktorý najlepšie zodpovedá vašim potrebám monitorovania a analýzy.

Obrazovka monitora transformuje rutinné sledovanie dôležitých metrík na zjednodušenú, vizuálnu skúsenosť, zabezpečujúc, že nikdy nevynecháte zaznamenanie kritických dát pri udržiavaní povedomia o trendoch a pokroku.

1.5.7 5.7 Obrazovka rutín

Rutiny, ako už názov napovedá, sú opakujúce sa aktivity alebo podmienky, ktoré sa objavujú v obrazovkách [aktivít alebo](#)

prostredia. Obrazovka rutín vám pomáha efektívne spravovať tieto opakujúce sa záznamy.

Organizácia obrazovky Obrazovka rutín obsahuje dve záložky:

- **Záložka aktivít:** Spravuje rutiny pre opakujúce sa aktivity
- **Záložka prostredia:** Spravuje rutiny pre opakujúce sa environmentálne podmienky

Vytváranie rutín

Rutiny môžete vytvoriť dvoma spôsobmi: 1. **Z obrazovky rutín:** Ťuknutím na plávajúce tlačidlo “+” 2. **Z aktivity/podmienky:** Dlhým stlačením akejkoľvek aktivity alebo podmienky a výberom:

- “Vytvoriť rutinu z aktivity” (v obrazovke aktivít)
- “Vytvoriť rutinu z podmienky” (v obrazovke prostredia)

Konfigurácia rutiny

Pri vytváraní novej rutiny sú potrebné nasledujúce polia:

Povinné polia

- **Názov rutiny:** Opisný názov pre rutinu
- **Dátum prvého výskytu:** Kedy by rutina mala začať
- **Čas prvého výskytu:** Denná doba pre rutinu
- **Kategória:** Asociovaná kategória pre rutinu
- **Hodnota:** Predvolená hodnota pre rutinu

Možnosti plánovania - Frekvencia opakovania: Vyberte z:

- Hodinovo
- Denne
- Týždenne
- Mesačne
- Vlastné
- **Dni medzi výskytmi:** Nastavte interval pre vlastné frekvencie
- **Dni uchovávanía:** Ako dlho zostávajú staré výskyty rutín viditeľné pred automatickým odstránením

Dodatočné nastavenia

- **Povolit pripomenutie:** Prepnete zapnuté na prijímanie Android notifikácií, keď je rutina splatná
- **Rutina je aktívna:** Ovládanie viditeľnosti rutiny
- Aktívne rutiny sa objavujú v obrazovkách aktivít/prostredia
- Neaktívne rutiny zostávajú v zozname, ale negenerujú výskyty
- Užitočné pre sezónne rutiny, ktoré môžu byť deaktivované/reaktivované podľa potreby

Správa existujúcich rutín

- Zobrazujte všetky vytvorené rutiny v príslušných záložkách
- Upravujte akúkoľvek rutinu na modifikáciu jej parametrov
- Mažte rutiny, ktoré už nie sú potrebné
- Prepínajte aktívny/neaktívny stav pre sezónnu správu

Ako rutiny fungujú v obrazovkách aktivít/prostredia

Vizuálny vzhľad

- Rutiny sa objavujú so svetlomodrým pozadím pre ľahké identifikovanie
- Červená ikona zaškrtnutia: Funkcia potvrdenia rutiny
- Čierna ikona X: Funkcia zrušenia rutiny

Potvrdzovanie rutín

- Ťuknutie na červené zaškrtnutie transformuje rutinu na skutočnú aktivitu/podmienku
- Záznam rutiny je nahradený trvalým záznamom aktivity používajúcim všetky vlastnosti rutiny
- Ak potvrdzujete v inom čase ako naplánovanom, budete požiadaní vybrať:
 - Použiť aktuálny čas
 - Zachovať pôvodne naplánovaný čas

Zrušovanie rutín

- Ťuknutie na čiernu ikonu X odstráni rutinu z aktuálneho pohľadu
- Rutina sa znovu objaví pri jej nasledujúcom naplánovanom výskyte

Pripomienajúce notifikácie Keď sú pripomenutia povolené:

- Android notifikácia sa objaví v naplánovanom čase
- Notifikácia zahŕňa možnosti potvrdiť alebo zahodiť priamo
- Nie je potrebné otvoriť aplikáciu pre rýchlu správu rutín

Nastavenia rutín (ikona ozubeného kolesa)

Pristupujte k globálnym nastaveniam rutín prostredníctvom ikony ozubeného kolesa v hornom bare:

Budúca viditeľnosť

- **Budúce výskyty na zobrazenie:** Nastavte, koľko výskytov sa objaví vopred
- **Príklad:** Nastavenie “1” zobrazuje:
 - 1 deň vopred pre denné rutiny
 - 1 týždeň vopred pre týždenné rutiny
 - Proporcionálne pre iné frekvencie

Potvrdzovanie budúcich rutín Konfigurujte správanie pri potvrdzovaní rutín naplánovaných do budúcnosti:

- **Vždy používať aktuálny dátum/čas:** Potvrďuje s dnešným dátumom a aktuálnym časom
- **Vždy používať naplánovaný dátum/čas:** Zachováva pôvodne naplánované časovanie
- **Spýtať sa zakaždým:** Vyžiada si výber pri každom budúcom potvrdení

Povolenia notifikácií

- Zobrazte aktuálny stav povolenia notifikácií
- Udeľte povolenia, ak neboli nastavené počas úvodného nastavenia
- Potrebné pre fungovanie pripomienajúcich notifikácií rutín

1.5.8 5.8 Obrazovka denného denníka

Funkcia denných denníkov poskytuje sofistikovaný systém denníka a úvah, ktorý dopĺňa vaše sledovanie aktivít bohatou textovou dokumentáciou, sledovaním nálady a komplexnými dennými prehľadmi. Tento výkonný nástroj transformuje rutinné zapisovanie na zmysluplnú dokumentáciu života.

Pochopenie denných denníkov

Základný účel a filozofia

Denné denníky slúžia ako naratívne vlákno, ktoré spája vaše kvantifikované aktivity s kvalitatívnymi poznatkami, emóciami a kontextovým pochopením. Zatiaľ čo aktivity zachytávajú “čo” ste robili, denné denníky zachytávajú “ako” ste sa cítili, “prečo” to malo význam a “čo” ste sa naučili.

Táto integrácia kvantitatívnych dát s kvalitatívnymi úvahami vytvára úplný obraz vášho denného života, umožňujúc hlbšie sebauvedomenie a zmysluplnejšie rozpoznávanie vzorov, než by samotné čísla mohli poskytnúť.

Kľúčové komponenty

- **Rich Text Editor:** Úplná WYSIWYG úprava s komplexnými možnosťami formátovania
- **Integrácia emoji:** Vyjadrujte emócie a reakcie s komplexným výberom emoji
- **Automatické ukladanie:** Kontinuálne ukladanie na pozadí zabezpečuje, že nikdy nestratíte vaše myšlienky
- **Režim celej obrazovky:** Pohodlná skúsenosť čítania s:
 - Navigáciou ľavý/pravý pohyb medzi dňami
 - Prezeraním bez rozptyľovania vašich úvah
- **Integrácia kalendára:** Dni s denníkmi sú vizuálne označené vo všetkých kalendárnych pohľadoch
- **Možnosti exportu:** Generujte profesionálne dokumenty vo formátoch PDF a DOCX

1.5.9 5.9 Obrazovka CxSearch (PRO)

Pokročilá funkcia kontextového vyhľadávania, ktorá nachádza aktivity na základe komplexných kritérií a poskytuje okolitý kontext pre analýzu vzorov.

Organizácia obrazovky

Obrazovka CxSearch obsahuje dve záložky:

- **Možnosti vyhľadávania:** Konfigurujte parametre a kritériá vyhľadávania
- **Výsledky:** Zobrazujte výsledky vyhľadávania s kontextovými informáciami

Po nastavení vašich kritérií vyhľadávania v možnostiach vyhľadávania kliknite na tlačidlo “Vyhľadávať” v spodnej časti na vykonanie vyhľadávania. Výsledky sa objavia v záložke výsledkov a vždy sa môžete vrátiť k možnostiam vyhľadávania na zdokonalenie vašich kritérií.

Základná funkčnosť

CxSearch prekračuje jednoduché vyhľadávanie:

- Nachádza aktivity, ktoré zodpovedajú komplexným, viac-parametrovým kritériám
- Zobrazuje kontextové informácie okolo nájdených aktivít
- Umožňuje rozpoznávanie vzorov naprieč rôznymi časovými obdobiami
- Podporuje korelačnú analýzu medzi rôznymi typmi aktivít
- Poskytuje náznaky kauzality na základe časových vzťahov

Tento výkonný nástroj vám pomáha objaviť skryté vzory a vzťahy vo vašich dátach, ktoré by bolo nemožné identifikovať jednoduchým prehliadaním alebo základným filtrovaním.

Typy kontextu

CxSearch ponúka tri typy konfigurácie kontextu:

1. **Počet udalostí**
 - Definujte kontext počtom udalostí pred a po nájdených aktivitách
 - Konfigurovateľný rozsah pre komplexnú analýzu
2. **Časový rozsah**
 - Nastavte kontext hodinami pred a po nájdených aktivitách
 - Analýza časovej blízkosti pre vzory citlivé na čas
3. **Filter kontextu**
 - Obmedzte kontext na špecifické kategórie alebo hlavné kategórie
 - Zamerajte analýzu na súvisiace typy aktivít

Analýza príčiny a následku

Strategické používanie typov kontextu odhaľuje rôzne poznatky:

- **Iba kontext pred:** Zobrazuje potenciálne príčiny vyhľadávaných aktivít
- Odpovedá: “Čo sa stalo pred touto aktivitou?”
- **Iba kontext po:** Zobrazuje potenciálne následky vyhľadávaných aktivít
- Odpovedá: “Čo táto aktivita spôsobila?”
- **Pred aj po:** Úplný kontextový obraz

Praktický príklad Vyhľadávanie “bolesti žalúdka”, ktoré bolo zaznamenané ako aktivita s:

- Typ kontextu: “Počet udalostí” nastavený na 3 pred
- Filter kategórie: “jedlo”

Toto nájde všetky výskyty bolesti žalúdka a zobrazí 3 jedlá konzumované pred každou epizódou bolesti. Toto cieľené vyhľadávanie by mohlo odhaliť vzory ako neznášanlivosť lepku zobrazením, ktoré jedlá sa konzistentne objavujú pred bolesťou žalúdka, pomáhajúc identifikovať diétne spúšťače tráviacich problémov.

Pokročilé nastavenia

Povoľte sofistikované analytické funkcie:

- **Rozpoznávanie vzorov:** Automaticky identifikuje opakujúce sa sekvencie
- **Korelačná analýza:** Objavuje štatistické vzťahy medzi aktivitami
- **Náznaky kauzality:** Navrhne potenciálne kauzálne vzťahy na základe časových vzorov

Tieto pokročilé funkcie transformujú surové dáta aktivít na použiteľné poznatky o vašich zdravotných a behaviorálnych vzoroch.

Záložka výsledkov

Záložka výsledkov poskytuje komplexné zobrazenie vašich nálezov vyhľadávania:

Hlavička výsledkov

- **Aktuálne nastavenia vyhľadávania:** Súhrn aplikovaných kritérií vyhľadávania
- **Súhrn výsledkov:** Celkový počet nájdených zhôd
- **Možnosti formátu zobrazenia:** Vyberte, ako prezerať výsledky

Tri formáty zobrazenia

1. **Individuálne:** Každá nájdená aktivita zobrazená samostatne s jej úplným kontextom

Štruktúra karty:

- **Hlavička:** Názov nájdenej aktivity so zvýrazneným vyhľadávaným vzorom
- **Detaily aktivity:** Dátum/čas, kategória a hodnota

Telo karty:

- **Súhrn kontextu:** Prehľad kontextových nálezov
- **Graf časovej osi:** Vizuálna reprezentácia ukazujúca:
 - Nájdenú aktivitu v strede
 - Kontextové aktivity pred a po
 - Časové vzdialenosti medzi aktivitami

Kontextové detaily:

- Úplný zoznam aktivít pred nájdenou zhodou
- Úplný zoznam aktivít po nájdennej zhode
- Každá ukazuje: názov, kategória, hodnota a časová vzdialenosť od vyhľadávanej aktivity

Sekcia analýz:

- **Výsledky rozpoznávania vzorov:** Identifikované opakujúce sa vzory
- **Výsledky korelačnej analýzy:** Nájdené štatistické vzťahy
- **Kontextové štatistiky:** Súhrn metrík
- **Možnosti triedenia:** Podľa percentuálnej spoľahlivosti, aktuálnosti alebo A-Z
- **Iteratívne vyhľadávanie:** Nálezy rozpoznávania vzorov môžu byť znovu vyhľadané pre hlbšiu analýzu

2. **Agregované:** Kombinovaný pohľad ukazujúci vzory naprieč všetkými zhodami

Frekvencie aktivít:

- Uvádza často sa vyskytujúce aktivity okolo vyhľadávaných pojmov
- Zobrazuje počet každého nálezu relatívne k celkovým nálezom
- Zobrazuje percentá pre každý výskyt aktivity

Vzory kategórií:

- Bežné kategórie objavujúce sa pred vyhľadávanou aktivitou
- Bežné kategórie objavujúce sa po vyhľadávaní aktivity
- Prezentované v percentuálnej forme pre ľahké porovnanie

Časové vzory:

- **Priemerné a mediánové časy:** Kedy sa aktivity typicky vyskytujú relatívne k vyhľadávanému pojmu
- **Distribúcia dennej doby:** Percentuálne rozdelenie podľa:
 - Včasné ráno
 - Ráno
 - Popoludnie
 - Večer
 - Noc
- **Distribúcia dní týždňa:** Frekvencia pre každý deň v týždni

Vzory hodnôt:

- Porovnanie hodnôt naprieč nájdenými aktivitami

- Analýza distribúcie hodnôt
- Pomáha identifikovať typické rozsahy a odľahlé hodnoty

Časté sekvencie:

- Bežné páry aktivít, ktoré sa vyskytujú spolu
- Percentá ukazujúce, ako často sa každý pár objaví
- Odhaľuje typické kombinácie aktivít a pracovné toky

3. Zobrazíť v obrazovke aktivít: Navigujte do

obrazovky aktivít s výsledkami zvýraznenými

Farebne kódované zvýrazňovanie:

- **Červená:** Nájdené aktivity (výsledky vyhľadávania)
- **Modrá:** Kontextové aktivity vyskytujúce sa pred zhodami
- **Zelená:** Kontextové aktivity vyskytujúce sa po zhodách
- Všetky nerelevantné aktivity sú skryté pre zameraný pohľad

Banner výsledkov:

- Objaví sa v hornej časti obrazovky aktivít
- Zobrazuje notifikáciu “CxSearch výsledky aplikované”
- Zahŕňa tlačidlo “Vymazať” pre správu výsledkov

Možnosti vymazania: Pri ťuknutí na vymazať vyberte medzi:

- **Úplné vymazanie:** Odstráni všetky výsledky a obnoví normálny pohľad aktivít
- **Zachovať zvýraznenia:** Vymaže filtrovaný pohľad, ale zachováva farebné zvýraznenia
 - Zobrazuje všetky aktivity znovu so zachovanými zvýrazneniami
 - Umožňuje objavenie dodatočného kontextu
 - Neskôr použite štandardné odstránenie zvýraznení na vymazanie farieb

Táto možnosť pohľadu premostuje pokročilé vyhľadávanie so známou navigáciou obrazovky aktivít, uľahčujúc preskúmanie výsledkov vyhľadávania v ich prirodzenom kontexte.

Tieto flexibilné možnosti zobrazenia vám umožňujú analyzovať nálezy z rôznych perspektív, či už skúmanie špecifických instancií alebo identifikáciu celkových vzorov.

1.5.10 5.10 Obrazovka správy kategórií

Obrazovka kategórií poskytuje komplexnú správu kategórií aktivít aj environmentálnych kategórií prostredníctvom sofistikovaného dvojzáložkového rozhrania. Tu organizujete, filtrujete a udržiavate váš kategóriový systém.

Organizácia obrazovky

- **Záložka aktivít:** Spravuje kategórie pre sledovanie aktivít
- **Záložka prostredia:** Spravuje kategórie pre environmentálne podmienky
- Predvolené kategórie sú automaticky vytvorené počas úvodného nastavenia vo vašom vybranom jazyku

Základné funkcie

- Vytvárajte vlastné hlavné kategórie a podkategórie
- Upravujte existujúce kategórie na zdokonalenie vášho sledovacieho systému
- Mažte nepoužívané kategórie na udržanie čistého rozhrania
- Konfigurujte vlastnosti kategórií vrátane “zahrnúť do denného monitora”
- Prispôbte štruktúru kategórií vašim meniacim sa potrebám

Obrazovka správy kategórií zabezpečuje, že váš sledovací systém zostane organizovaný a relevantný pre vaše meniace sa životné štýly a požiadavky monitorovania zdravia.

Kľúčový princíp: Vaša štruktúra kategórií by mala priamo podporovať váš primárny zámer. Rôzne účely vyžadujú rôzne organizačné prístupy.

Poznámka o viacerých kategóriách: Môžete vytvoriť viacero kategórií s rovnakým názvom, pokiaľ sa líšia aspoň v jednom parametri (ako jednotka alebo hlavná kategória). Táto flexibilita vám umožňuje sledovať tú istú aktivitu v rôznych kontextoch. Napríklad, môžete mať dve kategórie “Cvičenie” - jednu s jednotkou “minúta” na zameranie sa na trvanie a druhú s jednotkou “kilometer” na zameranie sa na výkon vzdialenosti. Toto umožňuje nuansovanejšie sledovanie na základe vašich špecifických cieľov.

Funkcie záložky aktivít

Záložka aktivít poskytuje komplexnú správu kategórií aktivít:

- Možnosti zobrazenia kategórií:**
 - Kategórie zoskupené podľa hlavnej kategórie so štatistikami
 - Každá kategória zobrazuje počet aktivít v zátvorkách (napr. “Beh (15)”)
 - Hlavičky hlavných kategórií zobrazujú počet podkategórií a celkový počet aktivít
 - Vizuálna hierarchia s jasným zoskupovaním a rozostupom
- Filtrovací systém:**
 - **Menu filtra:** Prístup cez ikonu filtra (zmení sa na červenú, keď je aktívny)
 - **VŠETKY:** Zobrazí všetky kategórie (predvolený pohľad)
 - **CITLIVÉ:** Zobrazí iba kategórie označené ako citlivé
 - **MONITOR:** Zobrazí iba kategórie zahrnuté v denných monitoroch
 - **HLAVNÉ:** Zobrazí iba hlavné kategórie pre správu
 - Stav filtra pretrváva naprieč reláciami aplikácie
- Karty kategórií:**
 - **Názov a počet aktivít:** Názov kategórie so štatistikami používania
 - **Informácie o jednotke:** Zobrazuje priradenú jednotku merania a skratku
 - **Vizuálne indikátory:**
 - Červený okraj pre citlivé kategórie
 - Citlivé označenie s ikonou viditeľnosti
 - Indikátor zahrnutia monitora s ikonou časovej osi
 - **Tlačidlá akcií:** Upraviť (modrá) a vymazať (červená) ikony
- Správa hlavných kategórií:**
 - Samostatná sekcia pre správu hlavných kategórií
 - **Používané hlavné kategórie:** Nemožno vymazať, zobrazuje štatistiky
 - **Nepoužívané hlavné kategórie:** Možno vymazať, zobrazené v sivej
 - Štatistiky zobrazujú počet podkategórií a celkový počet aktivít
 - Funkčnosť úpravy dostupná pre všetky hlavné kategórie

Funkcie záložky prostredia

Záložka prostredia spravuje kategórie pre sledovanie environmentálnych podmienok:

- Environmentálne kategórie:**
 - Podobné kartové rozhranie k záložke aktivít
 - Každá kategória zobrazuje počet podmienok v zátvorkách (napr. “Vnútri (10)”)
 - Zoskupené podľa environmentálnych hlavných kategórií
 - Počet podkategórií zobrazený pre hlavné kategórie
- Environmentálne hlavné kategórie:**
 - Samostatná správa podobná hlavným kategóriám aktivít
 - Používané vs. nepoužívané environmentálne hlavné kategórie
 - Funkčnosť úpravy a mazania tam, kde je to vhodné
 - Štatistiky zobrazujú počet podkategórií a celkový počet podmienok
- Karty environmentálnych kategórií:**
 - Názov kategórie a informácie o jednotke
 - Dostupné akcie úpravy a mazania
 - Žiadne počty aktivít alebo indikátory citlivých/monitor
 - Zamerané na správu environmentálnych podmienok

Akcie správy kategórií

- Pridávanie nových kategórií:**

- Plávajúce akčné tlačidlo (+) v pravom dolnom rohu
 - Otvorí obrazovku vytvárania kategórie
 - Špecifické pre záložku: pridáva k aktuálne vybranej záložke
2. **Úprava kategórií:**
- Ťuknite na ikonu úpravy na akejkoľvek karte kategórie
 - Otvorí obrazovku úpravy s aktuálnymi dátami kategórie pred-vyplnenými
 - Upravte názov, hlavnú kategóriu, jednotku, citlivosť, zahrnutie monitora
3. **Mazanie kategórií:**
- Ťuknite na ikonu mazania na spustenie potvrdzovacieho dialógu
 - **Mazanie kategórie:** Potvrdzuje s názvom kategórie
 - **Mazanie hlavnej kategórie:** Dostupné iba pre nepoužívané hlavné kategórie
 - Trvalá akcia s jasnými varovnými správami
4. **Potvrdzovacia dialógy:**
- Štandardné potvrdenie mazania pre kategórie
 - Potvrdenie mazania hlavnej kategórie pre nepoužívané kategórie
 - Potvrdenie mazania environmentálnej kategórie
 - Všetky dialógy zobrazujú názov položky a vyžadujú explicitné potvrdenie

1.5.11 5.11 Obrazovka konfigurácie jednotiek

Obrazovka jednotiek spravuje jednotky merania používané v celej aplikácii na kvantifikáciu aktivít a podmienok.

Definícia jednotky Každá jednotka pozostáva z:

- **Názov jednotky:** Úplný názov merania (napr. “kilometry”)
- **Skratka:** Krátka forma pre zobrazenie (napr. “km”)

Zobrazenie jednotiek Hlavná obrazovka zobrazuje všetky definované jednotky s:

- **Štatistiky používania:**
- Počet kategórií používajúcich jednotku
- Počet aktivít zaznamenaných s jednotkou
- **Tlačidlá akcií:**
 - Upraviť (modrá ikona ceruzky)
 - Vymazať (červená ikona koša)

Správa jednotiek

Pridávanie jednotiek:

- Ťuknite na plávajúce tlačidlo “+”
- Zadaajte názov jednotky a skratku v obrazovke pridania jednotky
- Uložte na prístupnenie jednotky pre kategórie

Úprava jednotiek:

- Ťuknite na ikonu úpravy na akejkoľvek jednotke
- Upravte názov alebo skratku podľa potreby
- Zmeny sa automaticky aktualizujú naprieč všetkými asociovanými kategóriami a aktivitami
- Bezpečné na úpravu aj keď je jednotka aktívne používaná

Mazanie jednotiek:

- Dostupné iba pre nepoužívané jednotky
- Potvrdzovací dialóg zabraňuje náhodnému vymazaniu
- Jednotky v používaní nemožno vymazať na udržanie integrity dát

Predvolené jednotky sú automaticky vytvorené počas úvodného nastavenia na základe vášho vybraného jazyka a regionálnych nastavení, zabezpečujúc, že máte bežné merania pripravené na použitie.

1.5.12 5.12 Obrazovka správ (PRO)

Generujte profesionálnu dokumentáciu vašej cesty s prispôsobiteľnými správami vo viacerých formátoch.

Typy správ

1. **Všeobecná správa:** Komplexný prehľad vrátane všetkých aktivít
2. **Správa monitora:** Zameraná na monitorované aktivity s relevantnými detailmi
3. **CxSearch správa:** Kompletne výsledky vyhľadávania vrátane:
 - Detailov individuálneho pohľadu
 - Agregovanej analýzy
 - Detailov pohľadu aktivít
4. **Správa denného denníka:** Kompilácia vo štýle denníka vašich denných denníkov a úvah

Konfigurácia správy

Výber časového obdobia:

- Posledný týždeň
- Posledný mesiac
- Posledný štvrtok
- Posledný rok
- Vlastné obdobie (vyberte špecifický dátumový rozsah)

Možnosti kontextu správy:

- **Zahrnúť grafy a diagramy:** Vizuálne reprezentácie vašich dát
- **Zahrnúť podrobné denníky aktivít:** Kompletne záznamy aktivít
- **Zahrnúť environmentálne dáta:** Kontextové environmentálne podmienky
- **Zahrnúť výkon rutín:** Štatistiky dokončenia rutín
- **Použiť aktuálny filter:** Aplikujte aktívne filtre na dáta správy

Možnosti exportu

Dostupné formáty:

- **PDF:** Univerzálny formát na prezeranie a tlač
- **DOCX:** Editovateľný formát pre ďalšie prispôbenie

Metódy distribúcie:

- Uložiť lokálne na zariadení
- Zdieľať cez Android funkcionality zdieľania do:
- OneDrive
- WhatsApp
- Outlook
- Akejkolvek kompatibilnej aplikácie na vašom zariadení

Podpora jazykov Všetky správy sú automaticky generované vo vašom vybranom jazyku, zabezpečujú konzistentnosť s rozhraním vašej aplikácie a robia správy prístupnými na zdieľanie s poskytovateľmi zdravotnej starostlivosti alebo osobnými záznamami vo vašom preferovanom jazyku.

1.5.13 5.13 Obrazovka importu/exportu

Obrazovka importu/exportu poskytuje komplexné možnosti správy dát, umožňujú vám exportovať a importovať dáta vo formáte CSV, ako aj vykonávať kompletne zálohy a obnovenia databázy.

Export/import vs. záloha/obnovenie

CSV export/import:

- **Export obsahuje:** Iba aktivity, podmienky a denné denníky
- **Proces importu:**
 - Číta dáta z vybraného CSV súboru

- Automaticky preskakuje duplikátne záznamy
- Vytvára potrebné kategórie, hlavné kategórie a jednotky
- Importuje podmienky a denné denníky
- Pridáva k existujúcim dátam bez nahradenia

Záloha/obnovenie databázy:

- **Záloha obsahuje:** Kompletnú databázu so všetkými nastaveniami a dátami
- **Funkcia sync:** Zabezpečuje, že všetky dáta sú vyprázdnené z pamäte do databázy pred zálohovaním
- **Proces obnovenia:**
 - Nahradí celú databázu
 - Vyžaduje reštart aplikácie po obnovení
 - Úplné obnovenie stavu systému

Kľúčové funkcie

Export dát:

- Uložte aktivity, podmienky a denné denníky do CSV formátu
- Užitočné pre externú analýzu alebo zdieľanie špecifických dát
- Udržiava existujúcu konfiguráciu aplikácie

Import dát:

- Inteligentná detekcia duplikátov zabraňuje redundancii dát
- Automatické vytváranie podporných štruktúr (kategórie, jednotky)
- Bezproblémová integrácia s existujúcimi dátami

Databázové operácie:

- **Záloha:** Vytvorte kompletné snímky vášho celého systému
- **Sync:** Vynúťte synchronizáciu pamäť-do-databázy pre konzistentnosť
- **Obnovenie:** Vráťte sa k akémukoľvek predchádzajúcemu zálohovanému stavu

Najlepšie postupy

- Vykonávajte pravidelné zálohy databázy na ochranu vašich dát
- Používajte export na zdieľanie alebo analyzovanie špecifických súborov dát
- Používajte zálohu pred väčšími zmenami alebo aktualizáciami aplikácie
- Ukladajte zálohy na viacerých miestach pre bezpečnosť

1.5.14 5.14 Obrazovka nastavení

Personalizujte vašu skúsenosť s Enlyzr prostredníctvom komplexných možností konfigurácie organizovaných do šiestich hlavných kategórií.

1.5.14.1 Nastavenia dizajnu Jazyk - Vyberte z 17 dostupných jazykov

Regionálne nastavenia

- **Formát času:** 12-hodinový, 24-hodinový alebo systémový predvolený
- **Formát dátumu:** Americký (MM/DD/YYYY), európsky (DD/MM/YYYY), ISO (YYYY-MM-DD) alebo systémový
- **Prvý deň týždňa:** Pondelok, nedeľa alebo sobota

Štýl vizualizácie dňa Vyberte si, ako sa aktivity zobrazujú:

- Farebná alterácia
- Založené na kartách
- Záhlavia sekcií s deliacimi čiarami
- Rozťahovateľné denné sekcie

Nastavenia rozťahovateľných sekcií - Roztiahnutie sekcií predvolene: ZAPNUTÉ/VYPNUTÉ

Nastavenia okrajov aktivít

- **Zobraziť okraj okolo aktivít:** ZAPNUTÉ/VYPNUTÉ
- **Hrúbka okraja:** 0-3dp
- **Farba okraja:** Modrá, zelená, oranžová, fialová, sivá alebo čierna

Navigačný posuvník (aktivity a prostredie)

- Vždy zobrazíť pri posúvaní
- Zobrazíť na požiadanie
- Zakázané

Farby režimu hromadnej úpravy

- **Farba pozadia akčného bara:** Červená, modrá, oranžová, fialová alebo zelená
- **Farba obsahu akčného bara:** Biela alebo čierna

Nastavenia témy

- Svetlá téma
- Tmavá téma
- Systémová téma (sleduje nastavenia zariadenia)

Hustota zobrazenia

- **Rozostup riadkov medzi aktivitami:** 0-12dp
- **Vnútoraná výplň karty:** 4-16dp
- **Hustota zobrazenia textu:** Kompaktný, normálny alebo rozšírený

Možnosti kompaktného zobrazenia

- **Použiť kompaktné denné záhlavia:** ZAPNUTÉ/VYPNUTÉ
- **Odstrániť rozostup skupín dátumov:** ZAPNUTÉ/VYPNUTÉ
- **Zobraziť ikonu aktivity:** ZAPNUTÉ/VYPNUTÉ
- **Zobraziť komentáre:** ZAPNUTÉ/VYPNUTÉ

Pokročilé ovládanie veľkosti písma

- **Písmo názvu aktivity:** 12-20sp
- **Veľkosť písma detailov aktivity:** 10-18sp
- **Veľkosť písma hodnoty aktivity:** 12-20sp
- **Veľkosť písma zobrazenia času:** 6-16sp

1.5.14.2 Nastavenia navigácie Konfigurácia navigačného bara

- **Zobraziť ikony:** ZAPNUTÉ/VYPNUTÉ
- **Správa ikon:** Preusporiadajte ikony a prepnite viditeľnosť individuálnych obrazoviek
- **Predvolená štartovacia obrazovka:** Vyberte, ktorá obrazovka sa otvorí pri spustení aplikácie

1.5.14.3 Nastavenia databázy Správa databázy

- **Vymazať všetky aktivity:** Odstráňte všetky záznamy aktivít
- **Vyčistiť databázu:** Kompletne vyčistenie databázy
- **Vyčistiť hlavné kategórie:** Odstráňte nepoužívané hlavné kategórie
- **Štatistiky databázy:** Zobrazte využitie úložiska a počty záznamov

1.5.14.4 Nastavenia súkromia Citlivý obsah

- **Rozmazať citlivé aktivity:** ZAPNUTÉ/VYPNUTÉ
- **Zobraziť prvé písmeno citlivých aktivít:** ZAPNUTÉ/VYPNUTÉ
- **Správanie viditeľnosti pri spustení:**
 - Vždy rozmazať
 - Vždy zobrazíť

– Zapamätať si posledné nastavenie

1.5.14.5 Nastavenia kalendára Predvolený pohľad kalendára

- Mesačná mriežka
- Týždenné riadky

Začiatok týždňa

- Pondelok
- Nedeľa
- Sobota

Povoliť zvýrazňovanie aktivít

- **Povoliť prah vysokých hodnôt:** ZAPNUTÉ/VYPNUTÉ
- **Prah vysokých hodnôt:** Výber čísla pre označenie výnimočného dňa
- **Povoliť prah nízkych hodnôt:** ZAPNUTÉ/VYPNUTÉ
- **Prah nízkych hodnôt:** Výber čísla pre označenie dňa s nízkou aktivitou

Nastavenia polohy

- **Použiť polohu pre astronomické dáta:** ZAPNUTÉ/VYPNUTÉ
- Umožňuje výpočty východu/západu slnka a vizualizáciu deň/noc

1.5.14.6 O aplikácii Informácie a akcie

- Informácie o vývojárovi
- Tlačidlo používateľskej príručky
- Tlačidlo zobrazenia sprievodcu prvým spustením
- Tlačidlo darovania
- Resetovať nastavenia na predvolené
- Zásady súkromia pre Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker
- Licencie open source

Tento komplexný systém nastavení vám umožňuje prispôbiť každý aspekt Enlyzr tak, aby zodpovedal vašim preferenciám, od vizuálneho vzhľadu po ovládanie súkromia, zabezpečujúc, že aplikácia funguje presne tak, ako potrebujete.

1.5.15 5.15 Obrazovka darovania

Podporte vývoj Enlyzr:

- Upgradujte na PRO verziu pre pokročilé funkcie
- Robte dobrovoľné dary vývojárovi

1.5.16 5.16 Obrazovka pomoci

Pristupujte k zdrojom podpory: - Prehliadajte kompletnú používateľskú príručku