

BodyCaP Vital

Professionelle Ernährungssoftware



(c) Trebaxa Company

Handbuch

Dieses Handbuch gilt für beide BodyCaP Versionen: Standard und Deluxe
Nicht alle hier beschriebenen Funktionen sind in der Standard Version enthalten. Die
Funktionen, die von der Standard Version nicht unterstützt werden, finden Sie auf unsere
Homepage www.bodycap.de .

Stand 15.12.2007

INHALTSVERZEICHNIS

1	Tageseingaben und Analysen	3
1.1	Tageseingabe.....	3
1.2	Übersicht	4
1.3	Diagramm	4
1.4	Gewicht/Fettanteil.....	4
1.5	Zeitdiagramm.....	4
1.6	Tagesbedarf	5
2	Lebensmittel - Verwaltung	6
2.1	Eingabe	6
2.2	Nachschlagewerk.....	7
2.3	Richtig suchen.....	7
2.4	Gerichte verwalten	8
3	Verbrauch.....	9
3.1	Eingabe	9
3.2	Diagramm	9
4	Berechner.....	10
4.1	Diätvorgaben	10
5	Interaktiv	11
6	Ernährungspläne (Deluxe Version)	11
6.1	Ernährungsplan-Erstellung.....	12
6.2	Drucken	13
7	Weitere Funktionen	13
7.1	Benutzerwechsel	13
7.2	BodyCaP registrieren	14
7.3	Online / Offline.....	14
7.4	Nährwertanalyse	15
7.5	Tipps und Tricks	1
7.5.1	Blaues Ausrufezeichen	1
7.5.2	Rechtsklick	1

7.5.3	Komprimieren und Sichern	2
7.6	Update	2
7.7	Optionen / Spracheinstellungen	3
7.8	Kontakt	3
7.9	Service.....	3

1 Tageseingaben und Analysen

1.1 Tageseingabe

The screenshot shows the 'BodyCaP Vital Deluxe Vollversion v. 3.0.0.0 / 17.12.2007' window. The main area is divided into several sections:

- Tageseingabe (Daily Input):** Includes buttons for 'Tagauswahl', 'Tag Drucken', 'Tag löschen', and 'Tag berechnen'. The current date is '06.01.2007'. There are input fields for 'Tages-Körperfettanteil (%)' (0) and 'Tages-Körpergewicht (KG)' (30), along with a 'Jahr' dropdown set to '2007'.
- Tagesprotokoll Eingabe (Daily Protocol Input):** A table titled 'Persönliche Lebensmittelliste' (Personal Food List) with columns: Bezeichnung, Protein, Kohlenhydrate, Fett, KCAL, Wasser, Ballaststoffe. It lists items like 'Haferflocken (CH)', 'Haferkleie, roh (CH)', and 'Quark Crème mit Früchten, gezuckert (CH)'.
- Tagesprotokoll vom: 06.01.2007 (Daily Protocol for 06.01.2007):** A table with columns: Uhrzeit, Bezeichnung, Menge, KCAL, % KCAL. It shows entries for '13:15:16 Haferflocken (CH)', '18:51:33 Vollkornmüdein', and '18:51:52 Kuhmilch vollfett'.
- Tagesübersicht (Daily Overview):** A bar chart showing 'Anteile auf Gesamt-KCal' (Shares on Total KCal) for Kohlenhydrate (73.19%), Proteine (18.15%), and Fette (8.86%). A pie chart shows 'Anteile auf 538 g' (Shares on 538 g) with 44.1% Kohlenhydrate, 10.93% Protein, and 3.81% Fett. A table below shows 'max. KCal Anzahl überschritten?' (max. KCal number exceeded?) with a value of 1329.01 KCal.
- Nährstoffwerte (Nutrient Values):** A table at the bottom showing values for Protein (58.82g), Kohlenhydrate (237.24g), Fett (20.48g), Energie (1329.01 kcal), Wasser (172.61g), Alanin (0g), Alkohohl Äthyl (0g), Arginin (0.21g), Asche (0g), Asparaginsäure (0g), Ballaststoffe (30.08g), and Beta-Si (0g).

In dem Bereich „Persönliche Lebensmittel“ (obere Tabelle) werden die Lebensmittel angezeigt, die Sie sich aus dem Nachschlagewerk ausgesucht haben oder manuell eingegeben haben. Hier sollten ausschließlich die Lebensmittel enthalten sein, die Sie täglich benutzen. Durch Doppelklick oder Klicken auf die Pfeile können Sie Lebensmittel in Ihr Tagesprotokoll aufnehmen oder wieder entfernen.

In der unteren Liste (Tagesprotokoll) werden alle Lebensmittel angezeigt, die Sie am Tag zu sich genommen haben. Aus dieser Liste werden Ihre Nährstoffwerte vom ausgewählten Tag berechnet.

In der Tagesauswahl steht nach dem Programmstart immer das aktuelle Datum. Weiterhin können Sie dort schon vorhandene Tagesprotokolle auswählen. Mit dem Klick auf den Kalender - Button können Sie das gewünschte Datum für eine Protokollierung auswählen. Durch Klicken auf den Löschen Button wird das ausgewählte Tagesprotokoll gelöscht.

In der Tagesübersicht sehen Sie die errechneten Werte vom ausgewählten Tag. Diese Daten sind nur aktuelle, wenn Sie zu vor auf „Tag berechnen“ geklickt haben. Dies müssen Sie immer dann durchführen, wenn ein Lebensmittel hinzugefügt oder entfernt wurde.

1.2 Übersicht

In der Übersicht werden alle errechneten Werte in Abhängigkeit vom Datum tabellarisch dargestellt.

1.3 Diagramm

Im Diagramm können Sie sich einen graphischen Verlauf Ihre Werte anschauen. Hierbei haben Sie die Möglichkeit zwischen allen Mikronährstoffen auszuwählen. Je nach Auswahl wird der entsprechende Verlauf angezeigt. Wird die Mehrfachauswahl aktiviert, dann es ist möglich den Verlauf von ausgewählten Bereichen im Vergleich darzustellen. Zusätzlich können Sie zwischen zwei Ansichten auswählen: Linien und Balken.

Durch den Klick auf den Button „Drucken“ wird das aktuelle angezeigte Diagramm gedruckt. Hierbei automatisch der Standarddrucker verwendet.

1.4 Gewicht/Fettanteil

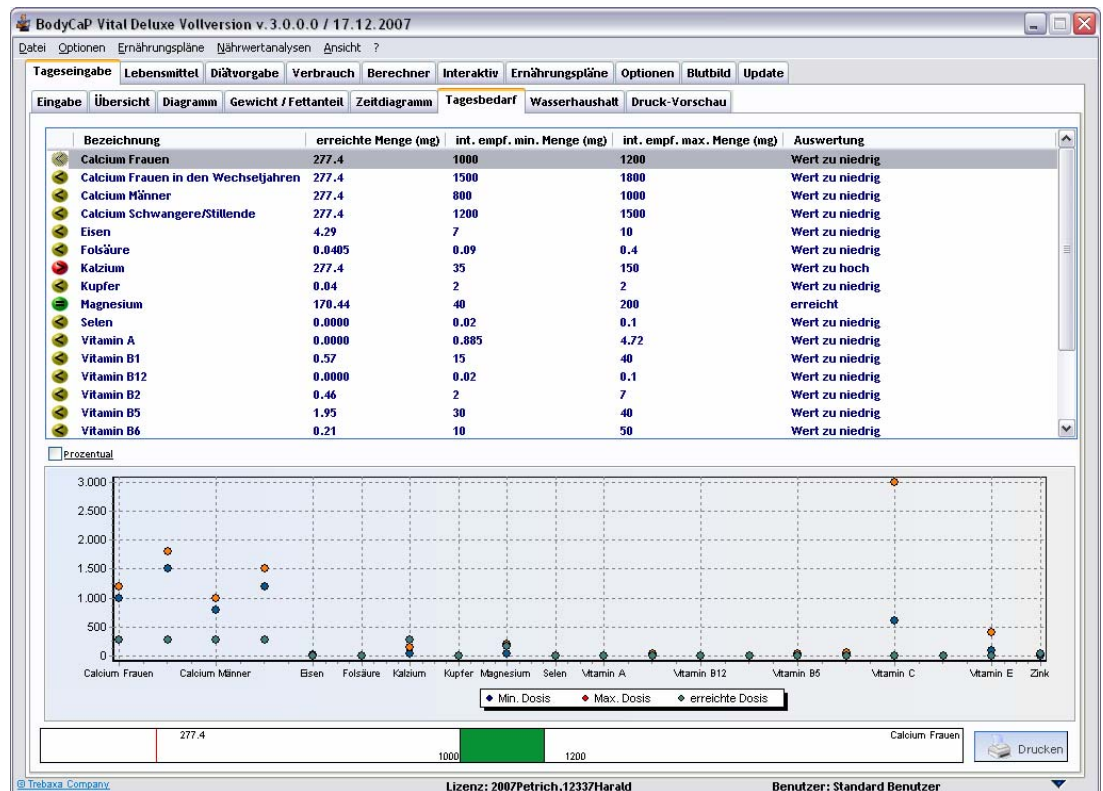
Im „Gewicht/Fettanteil“ Bereich finden Sie 2 Diagramme. Hier können Sie Ihr Gewicht und Fettverlauf über die Tage hinweg verfolgen. Wählen Sie einfach den entsprechenden Monat und das Jahr aus, um die Wert sich anzeigen zu lassen

1.5 Zeitdiagramm

In diesem Diagramm sehen Sie jeweils den in der „Tageseingabe“ ausgewählten Tag. Es werden 2 Werte in Beziehung gebracht: KCAL und Menge. Sie sehen, wann Sie was gegessen haben und wie viele Kcal in Abhängigkeit zur gegessenen Menge Sie zu sich genommen haben.

1.6

Tagesbedarf



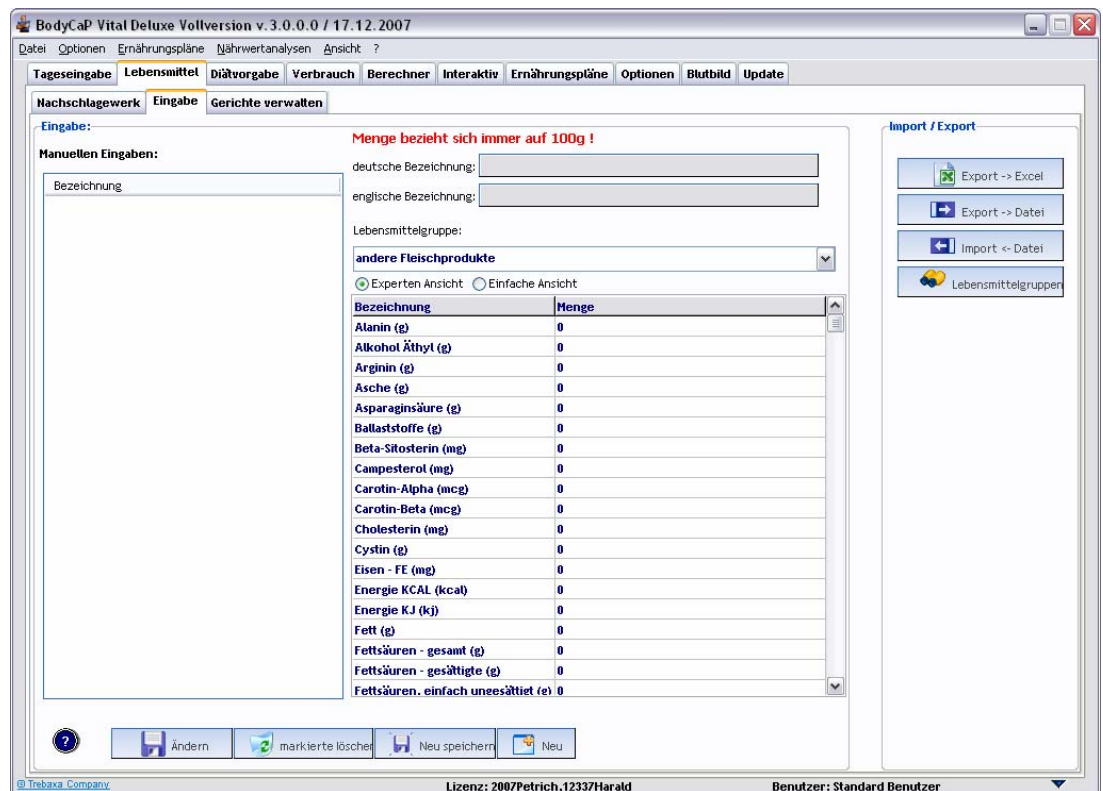
Stellen Sie fest, ob Sie Ihren Tagesbedarf an Mineralien und Vitaminen gedeckt haben. Die empfohlene Tagesdosis ist der internationale Standard.

Im Punkte Diagramm erkennen Sie die mindest und maximale Dosierung. Die grünen Punkte stellen die erreichte Menge dar.

Im unteren Bereich finden Sie die Balkendarstellung. Klicken Sie einfach auf ein Element der oberen Tabelle und die Analyse wird im Balken dargestellt. Die rote Linie stellt die erreichte Menge dar. Befindet sich die rote Linie im grünen Bereich, so liegen Sie im optimalen Bereich.

2 Lebensmittel - Verwaltung

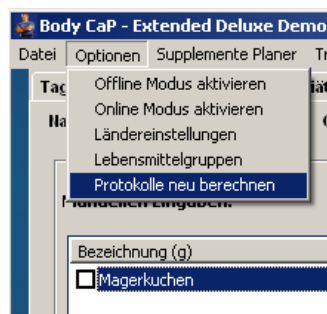
2.1 Eingabe



In dieser Lasche ist es Ihnen möglich Ihre persönliche Lebensmitteltabelle zu ergänzen. Füllen Sie einfach in der Tabelle in der rechten Spalte die richtigen Werten ein und klicken dann auf „Neu Speichern“. Mit Klick auf den Button „neu“ werden die Felder wieder geleert und Sie können ein neues Produkt eingeben. Durch Klick auf ein Lebensmittel aus der Liste, haben Sie auch die Möglichkeit die Werte anzupassen.

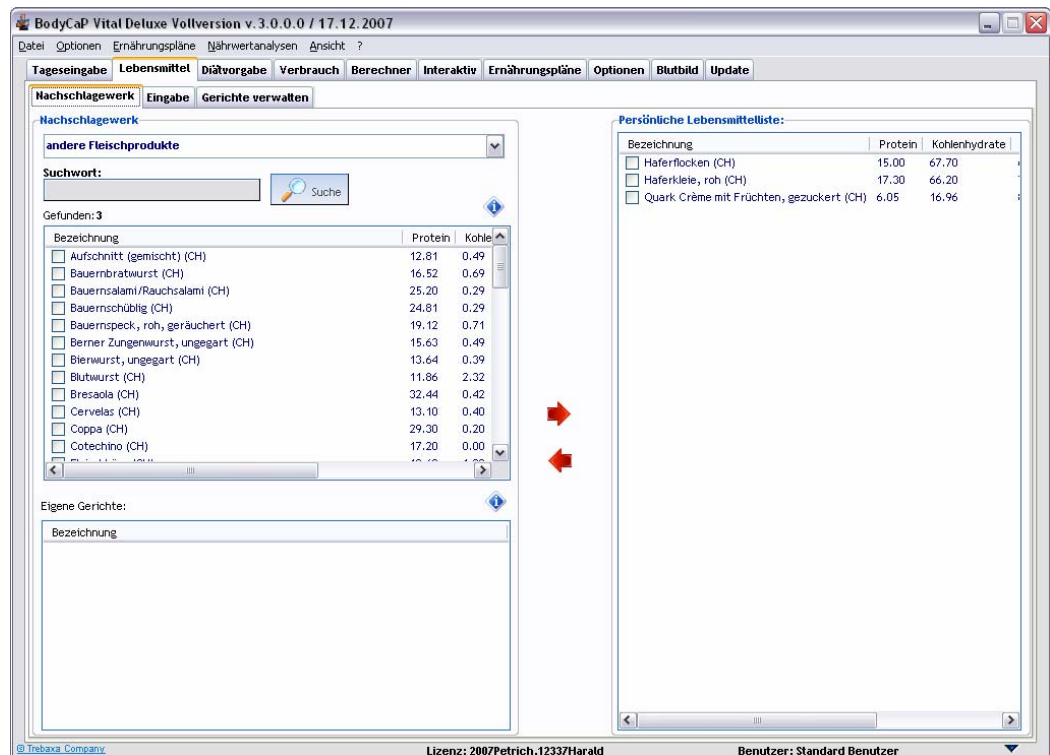
Wichtig:

Klicken Sie nun auf „Optionen“ „Protokolle neu berechnen“. Durch diese Funktionen werden alle bisherigen Tagesprotokolle neu berechnet. Nur so werden Ihre Änderungen ein Lebensmittel wirksam.



2.2

Nachschlagewerk



Das Nachschlagewerk besteht aus allen Lebensmitteln, die mit BodyCaP mitgeliefert werden. In der linken Liste sehen Sie den Inhalt des Nachschlagewerks und in der rechten Ihre persönliche Lebensmitteltabelle. Durch setzen von Haken in der linken Liste wählen Sie die Lebensmittel aus, die Sie in Ihre Lebensmitteltabelle übernehmen möchten. Sie sollten auf gar keinen Fall alle übernehmen, da dies keinen Sinn machen würde. Übernehmen Sie nur die Lebensmittel, die Sie auch in Ihrem täglichen Bedarf benötigen.

2.3

Richtig suchen

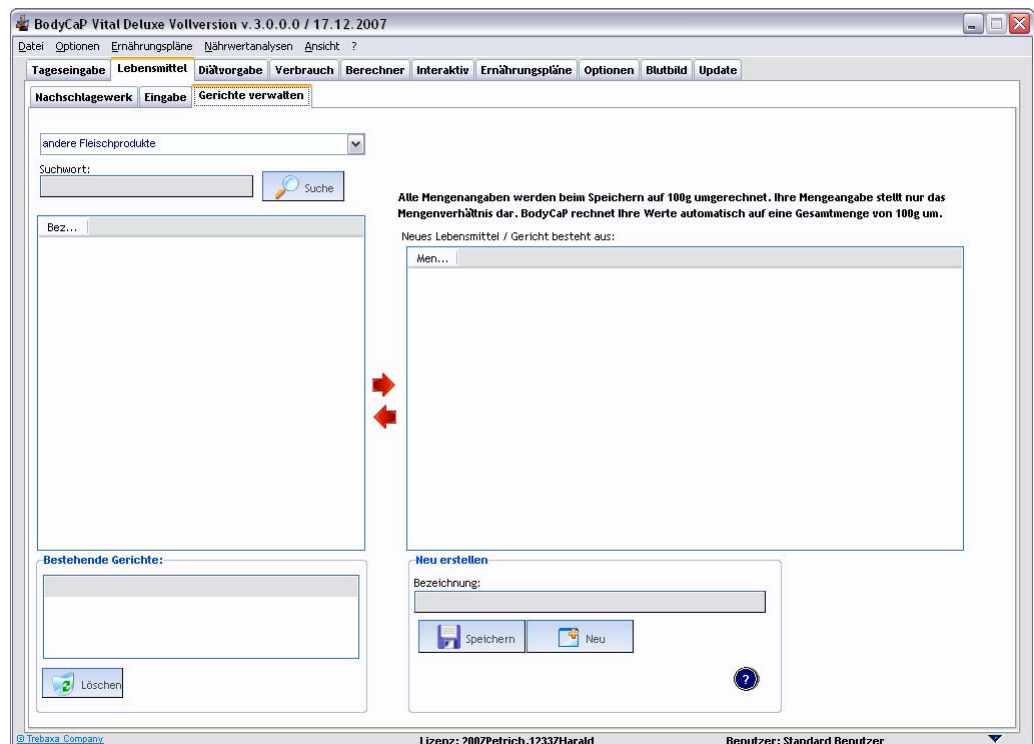
Das Nachschlagewerk kann auch durchsucht werden. Geben Sie einfach einen Suchbegriff ein und klicken Sie dann auf den „Suche“ Button.

Es können auch so genannte Platzhalter verwendet werden. Der Platzhalter lautet: „%“.

Beispiel:

Suchbegriff: huhn%brust%brat

Dadurch halten Sie das Produkt (inhaltlich): gebratenes Hühnerfleisch



In dem Bereich „Gerichte verwalten“, lassen sich mehrer Lebensmittel zu einem zusammenfügen. Sie könne sich zum Beispiel hier ihr „Frühstück“ bestehen aus Milch, Haferflocken, Erdbeeren zusammenstellen. Fügen Sie die Lebensmittel mit realen Mengenangaben zusammen. BodyCaP rechnet das neue Gericht automatisch auf 100g um.

Ihre Mengenangaben stellen lediglich das Mengenverhältnis zwischen den einzelnen Produkten dar.

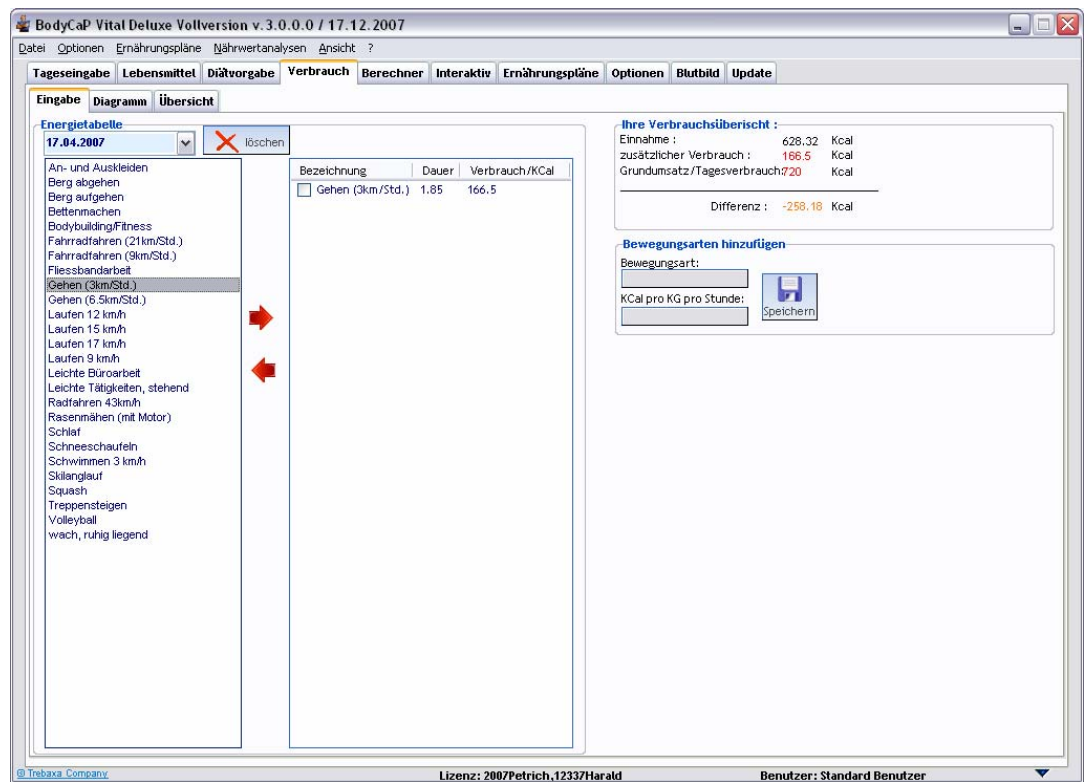
Sie können nur die Lebensmittel in der Tageseingabe verwenden, die Sie auch in Ihrer „Persönlichen Lebensmittel“ aufgeführt haben.

Fügen Sie also nach der Erstellung des Gerichtes diese in dem Bereich „Nachschlagewerk“ Ihrer persönlichen Lebensmittelliste zu.

Benutzen Sie nun dieses Gericht in der Tageseingabe, so bietet BodyCaP automatisch die Gesamtmenge des Gerichtes an.

3 Verbrauch

3.1 Eingabe



Durch Klicken der Pfeil-Button fügen Sie eine Aktivität Ihrem Tagesprotokoll hinzu. In der Verbrauchsübersicht sehen Sie, ob Sie mehr Kcal am Tag verbraucht haben als Sie zu sich genommen haben. Verbrauchen Sie mehr als die Einnahme, dann werden Sie abnehmen. Im umgekehrten Fall werden Sie zunehmen.

3.2 Diagramm

Im Diagramm sehen eine graphische Auswertung Ihre Werte. Der rote Balken stellt den Tagesverbrauch da. Der grüne Balken stellt Ihre Einnahme da und der braune Balken stellt den Grundumsatz an Kcal da. Der Grundumsatz wird in der Lasche „**Berechner**“ kalkuliert. Achten Sie darauf, dass Ihre persönlichen Eingaben dort stimmen. Was bedeutet Grundumsatz? Der Grundumsatz ist die Menge Kcal, die Sie am Tag auf jeden Fall verbrauchen würden, auch wenn Sie die ganze Zeit schlafen würden.

Auch hier haben Sie die Möglichkeit der beiden schon bekannten Ansichten: Linie und Balken.

Durch Klick auf den Button „Drucken“ wird das Verbrauchsdiagramm ausgedruckt.

In der Lasche Berechner werden Ihre persönlichen Werte berechnet. Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihre Angaben hier stimmen, da ansonsten alle Kalkulationen im Programm verfälscht werden.

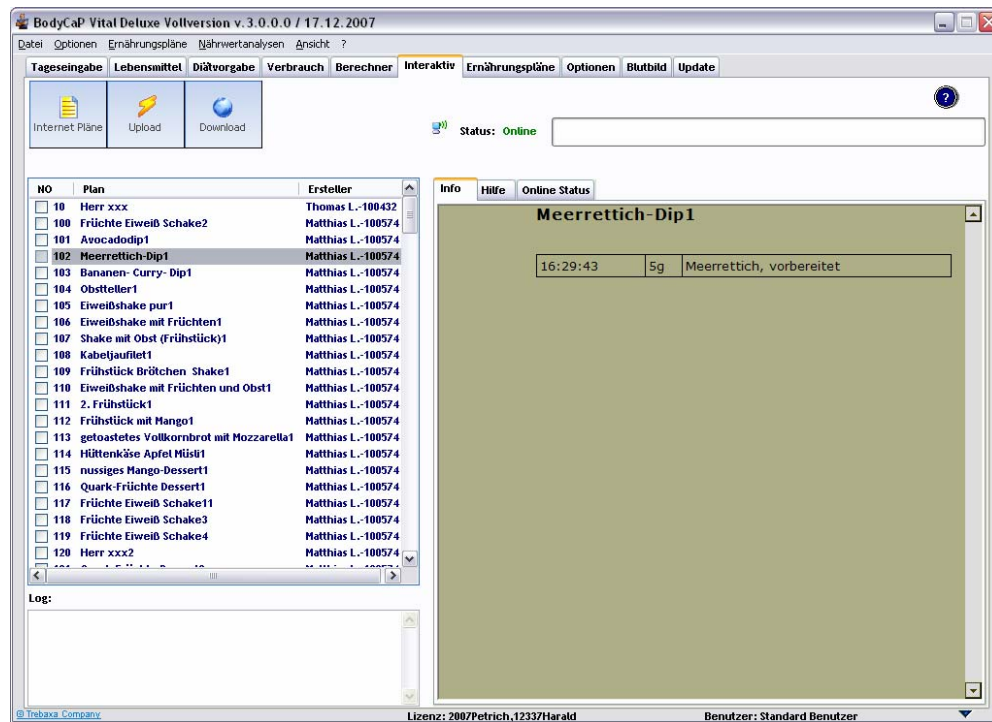
4.1

Diätvorgaben

Legen Sie hier die maximalen Grenzen Ihrer Diät fest. Die Werte können beliebig eingestellt werden. Allerdings bietet Ihnen BodyCaP vorgegebene Diäteeinstellungen.

Sie können BodyCaP so einstellen, dass abnehmen oder zunehmen. Es liegt bei Ihnen.

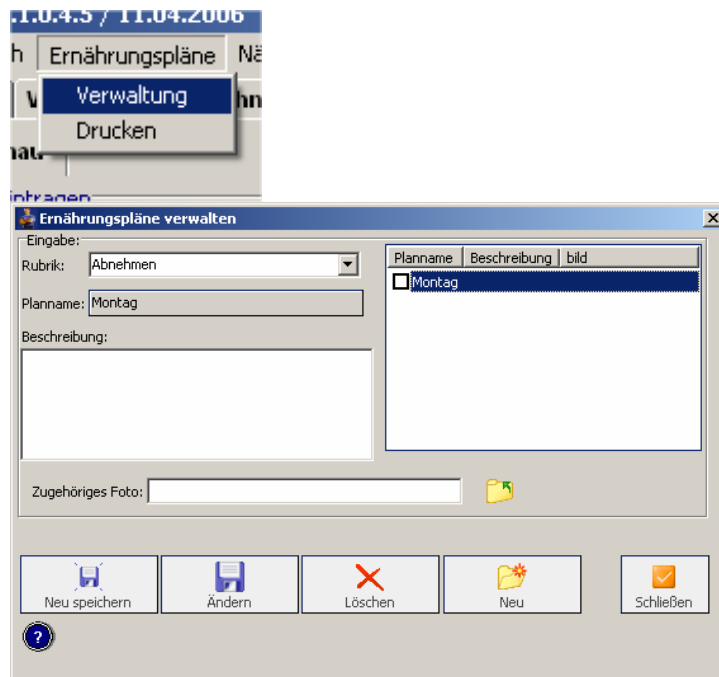
5 Interaktiv



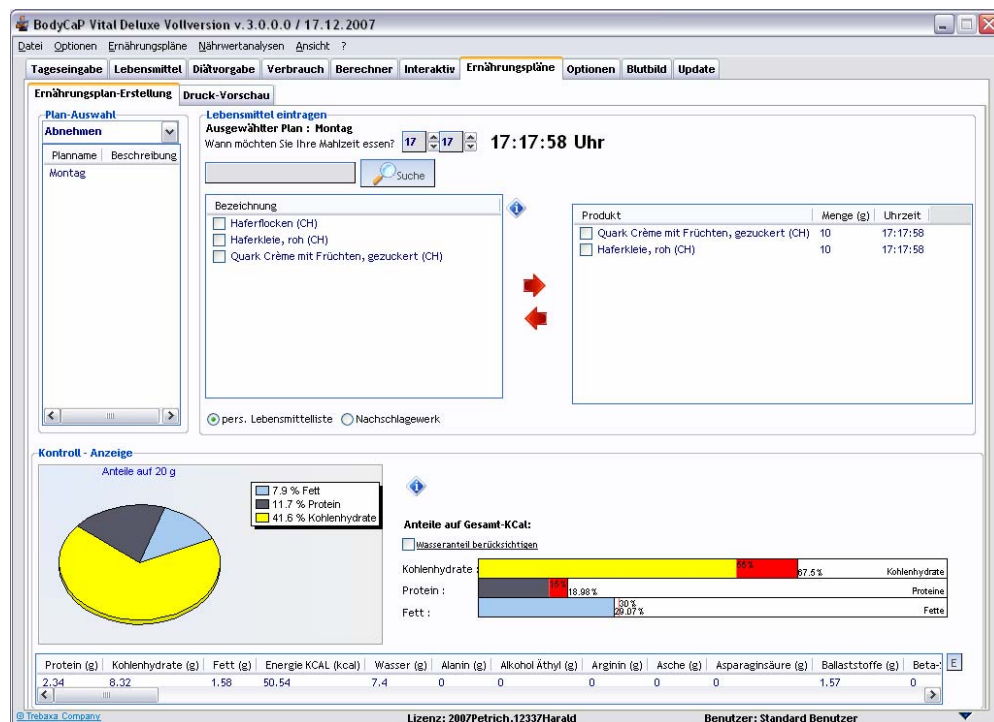
Im Interaktivbereich haben Sie Zugriff auf unsere Internetseiten und den online zur Verfügung gestellten Plänen anderer BodyCaP Benutzer.

6 Ernährungspläne (Deluxe Version)

Als erstes müssen Sie einen Ernährungsplan erzeugen. Klicken Sie dazu im Menü auf „Ernährungspläne“, „Verwaltung“.



6.1 Ernährungsplan-Erstellung



Wählen Sie in der „Plan-Auswahl“ auf der Maske, die entsprechende Rubrik aus und markieren Sie dann den angelegten Plan in der Liste. Sie haben nun die Möglichkeit Lebensmittel Ihrem Plan hinzuzufügen, indem Sie Ihre Wunschlebensmittel mit einem Haken versehen und auf „>“ klicken. Mit Klick auf „**Nachschlagewerk**“ wird das Nachschlagewerk angezeigt und mit Klick auf „**pers. Lebensmittel**“ wird Ihre persönliche Lebensmitteltabelle dargestellt. Die Vorgehensweise der Eingabe von Mengen etc. ist identisch mit der Tagesprotokollierung.

6.2 Drucken

BodyCaP arbeitet grundsätzlich mit einer Druckvorschau. Klicken Sie innerhalb des Programms auf ein Drucksymbol, so werden Sie in der Regel zu einem Druckvorschaufenster weitergeleitet. Dort finden Sie dann eine Option zum Drucken.

7 Weitere Funktionen

7.1 Benutzerwechsel

Benutzerwechsel

Benutzer neu anlegen

Persönliche Angaben:

Neuer Benutzername:

Körpergröße in cm:

Körpergewicht in kg:

Geburtstag: Alter: 29

Hüftumfang in cm:

Handgelenkumfang in cm:

Taillenumfang in cm:

Ihr Fettanteil in %:

männlich weiblich Fettanteil in den Berechnerbereich miteinbeziehen

Zugehöriges Foto:

Suchfilter:

Ansicht: Anzahl: 1

Aktueller Benutzer: Standard Benutzer

BodyCaP verfügt über eine Mehrfachbenutzerfunktion. Dies bedeutet, es können mehrere Benutzer angelegt werden. Unter dem Menüpunkt „**Kundenverwaltung**“ kann ein anderer Benutzer ausgewählt oder angelegt werden. Hier liegt keine Beschränkung vor. Es können so viele Benutzer angelegt werden wie sie möchten. Jedem Benutzer/Kunden kann ein Foto zugeordnet werden.


7.2


BodyCaP registrieren

Unlock - BodyCaP

Geben Sie bitte den Schlüssel vom 21.04.2006 ein:
Produkt: Body CaP - Extended Deluxe Demoversion v.1.0.4.5 / 11.04.2006

Email Schlüssel CD Schlüssel

 Diesen Schlüssel haben Sie per Email bekommen und er ist nur an diesem Tag gültig.

 Diesen Schlüssel finden Sie in der Innenseite Ihrer CD-Hülle.

Nachname:




Vorname :

Kundennr.:

Code 1 :

Code 2 :

Code 3 :

 Schlüssel anfordern  Abbruch  Entsperren

Nach erfolgreicher Bestellung erhalten Sie von uns einen Freischaltungscode. Dieser wird unter dem Menüpunkt „Datei“ → „**Register BodyCaP**“ eingegeben. Der Lizenz-Schlüssel ist nur an dem Tag gültig, an dem Sie ihn per Email erhalten haben. Eine lizenzierte Version von BodyCaP kann nur auf 1 PC installiert werden. Sollten Sie nach einer Neuinstallation Ihres Systems oder aus anderen Gründen einen neuen Key benötigen, können Sie den auf unserer Homepage www.trebaxa.com neu zu schicken lassen.

Falls Sie eine CD Version erworben haben, so ist der Lizenzschlüssel immer gültig. Der Schlüssel muss immer noch einer Neuinstallation und nach einem Update neu eingegeben werden.

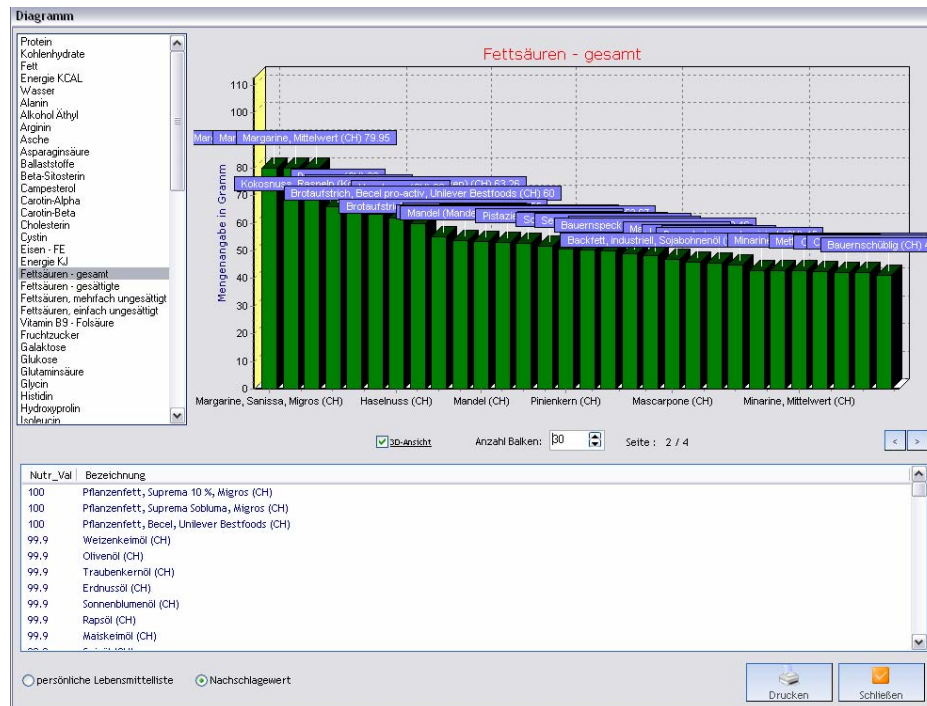
7.3

Online / Offline

Hier können Sie einstellen, ob BodyCaP automatisch im Onlinemodus starten soll oder im Offline Modus. Der Onlinemodus ist wichtig, wenn Sie unseren Interaktivteil nutzen möchten.

7.4

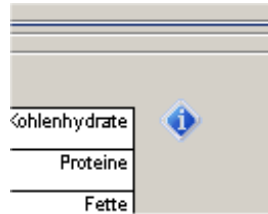
Nährwertanalyse



Mit der Nährwertanalyse können Sie feststellen, was in Ihren Kühlschrank gehört und was nicht. Das Diagramm zeigt sehr übersichtlich, welche Nahrungsmittel sinnvoll für Ihre Ernährung sind. Durch die entsprechende Auswahl werden Ihnen zum Beispiel alle Proteinwerte Ihrer Lebensmittel angezeigt.

7.5 Tipps und Tricks

7.5.1 Blaues Ausrufezeichen



Achten Sie auf das „blaue Ausrufezeichen“. Bei Klick auf dieses Symbol, erhalten Sie detaillierte Informationen zum Lebensmittel, Tagesprotokoll und Ernährungsplan.

Gruppiertere Übersicht

100g

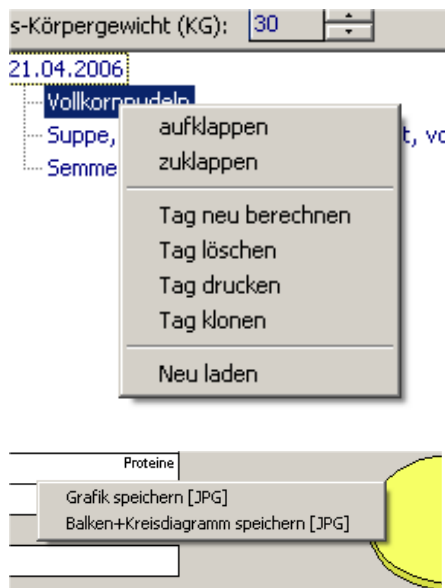
Überblick | Tabelle

Energie	Vitamine (wasserlöslich)	Aminosäuren	andere Bestandteile
Energie KCAL: 242.39 kcal Energie KJ: 426 kJ	Folat: 2.4 mcg Niacin: 0.27 mg Vitamin B1 - Thiamin: 0.02 mg Vitamin B12: 0.02 mcg Vitamin B2: 0.05 mg Vitamin B5: 0.16 mg Vitamin B6: 0.03 mg Vitamin B9 - Folsäure: 4.2 mcg Vitamin C - Ascorbinsäure: 0.41 mg	Alanin: 0.03 g Arginin: 0.12 g Asparaginsäure: 0.04 g Cystin: 0.01 g Glutaminsäure: 0.16 g Glycin: 0.22 g Histidin: 0.01 g Isoleucin: 0.02 g Leucin: 0.04 g Lysin: 0.03 g Methionin: 0.01 g Phenylalanin: 0.02 g Prolin: 0.2 g Serin: 0.02 g Threonin: 0.02 g Tryptophan: 0.01 g Tyrosin: 0.02 g Valin: 0.03 g	Asche: 0.33 g Ballaststoffe: 4.68 g Carotin-Beta: 25.2 mcg Cholesterin: 25.8 mg Fruchtzucker: 0.02 g Glukose: 0.09 g Laktose: 0.52 g Lutein + Zeaxanthin: 1.2 mcg Lycopin: 616.8 mcg Wasser: 46.64 g Zucker: 0.19 g
Nährstoffe	Vitamine (fettlöslich)	Fette	
Fett: 3.93 g Kohlenhydrate: 41.12 g Protein: 10.54 g Sonstiges Eiweiß: 0.03 g	Tocopherol Beta: 0.14 mg Vitamin A: 24.6 mcg Vitamin E: 0.08 mg Vitamin K: 10.35 mcg	Fettsäuren - gesättigte: 0.6 g Fettsäuren - einfach ungesättigt: 0.32 g Fettsäuren - mehrfach ungesättigt: 0.4 g	
Mineralien			
Kalium - K: 141.75 mg Kalzium - CA: 21.6 mg Magnesium - MG: 5.7 mg Natrium - Na: 242.4 mg Phosphor - P: 131.36 mg			
Spurenelemente			
Eisen - FE: 0.46 mg Kupfer - Cu: 0.06 mg Mangan: 0.1 mg Selen - Se: 0.3 mcg Zink - Zn: 5.73 mg			

© Tribeca Company

Werte einblenden | Schließen

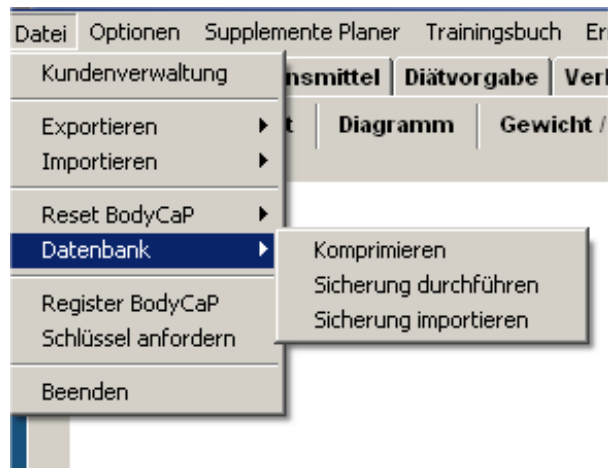
7.5.2 Rechtsklick



BodyCaP hat sehr oft eine Rechtsklick Funktion eingebaut, die Sie schnell zu nützlichen Optionen leitet.

Zum Beispiel können Sie so Diagramme direkt als JPG Bilddatei speichern.

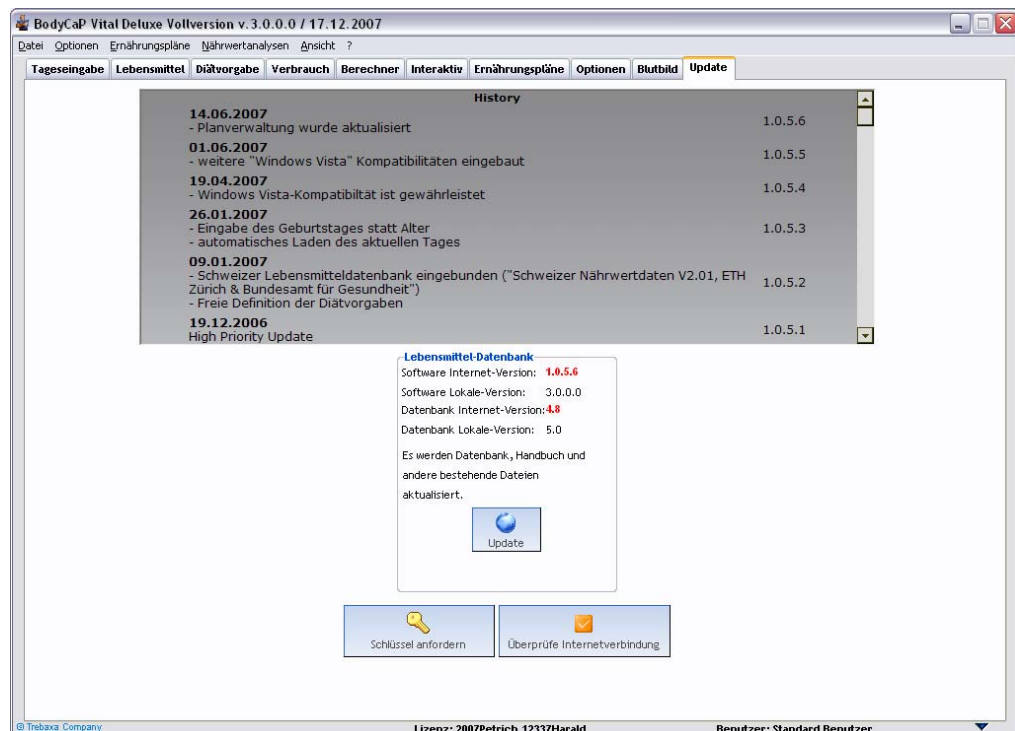
7.5.3 Komprimieren und Sichern



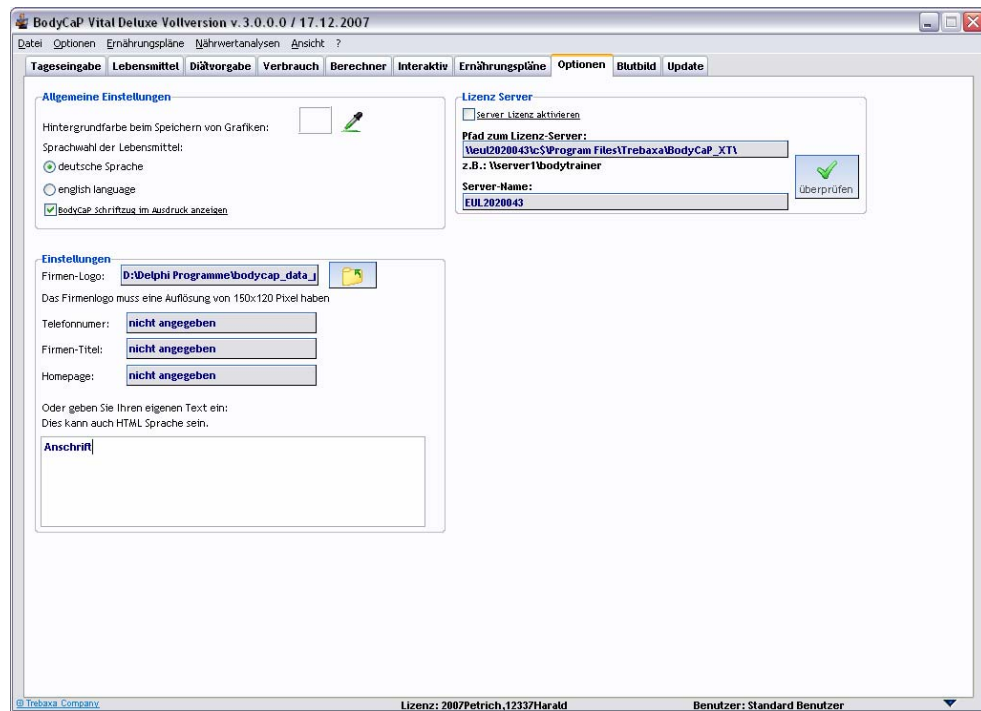
Führen Sie regelmäßig Datensicherungen durch und komprimieren Sie die Datenbank. Dadurch sparen Sie Festplattenspeicher und erhöhen die Performance der Software.

7.6 Update

Ein Update kann nur über den Updatebereich aus dem Internet heruntergeladen werden.



7.7 Optionen / Spracheinstellungen



Stellen Sie hier zum Beispiel die Sprache der Datenbank ein oder legen Sie hier Ihre persönliche Vorgabe für Ausdrücke fest.

7.8 Kontakt

Falls Sie Fragen, Anregungen oder Probleme mit der Software haben sollten, dann schreiben Sie uns einfach unter folgender Email an: service@bodycap.de

7.9 Service

Alle Updates können bei einem bestehenden Service Paket eingespielt werden.