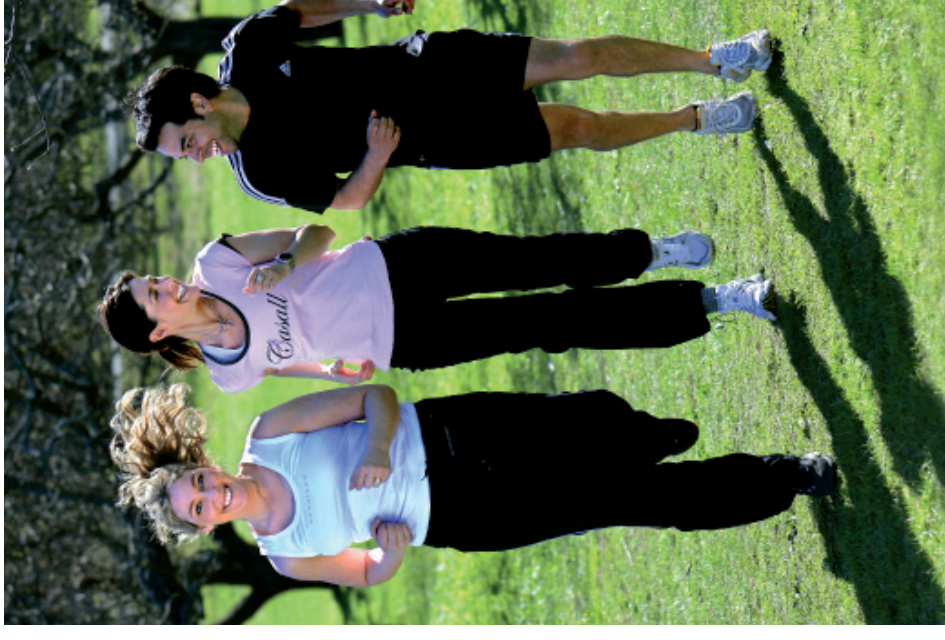


Din guide till  
**Viktklubb.**



**Viktklubb.**

Enkelt  
att komma  
i gång!

## Hej och välkommen till Viktklubb.se!

I detta häfte får du svar på några av de vanligaste frågorna om hur man använder Viktklubb.se. Hittar du inte svaret här är du alltid välkommen att höra av dig till oss på Kundcenter.

E-post: kundcenter.viktklubben@aftonbladet.se.

Telefon: 08-56 25 29 82. Vi har telefontid vardagar kl 09.00-10.00.

Har du specifika frågor om mat, motion eller motivation kan du även mejla våra experter direkt från Mötesplatsen. Där hittar du även experternas bloggar.

## Liten kom-ihåg för dig själv:



## När och hur kan jag avsluta mitt abonnemang

För att förlänga abonnemanget om det redan gått ut måste du återaktivera det. Ditt abonnemang i Viktklubb.se gäller från och med den dag som framgår av din köpbekräftelse, under hela bindningstiden och därefter tillsvidare med löpande månadsbetalning, till dess du själv säger upp abonnemanget. Du är förbunden att betala din medlemsavgift under abonnemangets hela bindningstid. Abonnemanget avslutas i och med att senast betalda period löper ut. Viktklubb.se återbetalar inte redan erlagda eller fakturerade avgifter.

1. Logga in på Viktklubb.se
2. Gå in under ditt inloggade namn (längst upp till höger på sidan).
3. Välj kontoinställningar
4. Du får nu upp en ruta med dina personuppgifter. Längst upp i rutan klickar du på "Prenumerationer".
5. Välj Viktklubbsubonnamnet och "ändra"
6. Du får nu upp ditt abonnemang och kan se när du tidigast kan säga upp det. Välj "Stäng av automatisk förnyelse". Glöm inte att trycka på "Spara"
7. Du kommer att få en bekräftelse via mejl. Har du inte fått det så är inte abonnemanget uppsagt.

### Betalt med klumpsumma

Har du valt att betala hela abonnemangsperioden direkt med en klumpsumma så kan du tidigast säga upp din prenumeration 48 timmar efter genomfört köp.

### Månadsvis betalning

Har du valt månadsvis betalning så kan du tidigast säga upp din prenumeration 48 timmar innan bindningstidens slut.

### Gått över till löpande abonnemang

Har ditt abonnemang gått över till löpande månadsbetalning efter att den ursprungliga bindningstiden gått ut så kan du säga upp senast 48 timmar innan nästa månadsdebitering.

## Ditt abonnemang

### Slutdatum

För att kolla vilken typ av abonnemang du har och hur länge det räcker gör du så här:

1. Logga in på Viktklubb.se.
2. Gå in på "Inloggad som" längst uppe till höger på sidan.
3. Välj kontoinställningar.
4. Välj prenumerationer.

Ditt slutdatum är det som står i den högra kolumnen. De flesta hos oss har en tillsvidareprenumeration. Det innebär att efter din bindningstid fortsätter din prenumeration löpande tills du aktivt säger upp den.



## Sätt ditt mål

Det första du gör som ny medlem är din viktprofil. Den bestämmer din kalorinivå som är grunden i din loggbok och veckomeny. Innan du gjort viktprofilen kommer du inte åt övriga sidor på sajten.

### Så här skapar du din viktprofil:

Du kommer automatiskt att få fram en sida som heter "Starta nytt program". Välj om du önskar "gå ned i vikt" eller "hålla din nuvarande vikt". Svara på bakgrundsfrågorna och klicka på "Starta programmet".

1. Du får sedan med automatik ett förslag på ett program med ett recommenderat intag av kalorier per dag.
2. Välj sedan om du vill börja "logga dina måltider" eller se vad programmet föreslår för måltider. Du kan även enkelt starta om ditt program.

### Starta om och sätt ett nytt mål

Viktprofilen kan du göra om när som helst och hur många gånger du vill under din medlemstid. Det påverkar inte dina inlagda recept, livsmedel eller loggboksdata. Du startar om din viktprofil under "Inloggad som" längst uppe till höger. Välj "Ändra/Starta om" program. Delmål skapar du enkelt under "Mål och framsteg".

## Ändra personliga uppgifter

Dina uppgifter på Viktklubb.se kan du lätt uppdatera själv. Gå in på "Inloggad som" högst uppe till höger på sidan. Välj kontouppgifter. Ändra det du önskar. Glöm inte att spara.

## Använd loggboken

Genom att dagboksföra vad du äter och om du motionerar får du en direkt koll på om du håller den kalorinivå du rekommenderas.

Du väljer själv hur du vill jobba med loggboken, lägga in maten efter varje måltid, i förväg eller en gång per dag. Hitta ett sätt som du känner fungerar i din vardag.

Oavsett om och hur mycket du kan/vill motionera så kan du alltid ha hjälp av loggboken för att äta rätt mängd kalorier.

## Veckomenyn

Din veckomeny hittar du under Veckoplanering. Veckomenyn är ett förslag på vad du kan äta. Vissa medlemmar följer den till punkt och pricka, några väljer ut favoriter och vissa använder den inte alls utan gör bara egna val. För att få fram ett recept klickar du på respektive rätts namn.

## Lägg till veckomenyns rätter

1. Gå in i loggboken.
2. Gå in under "Lägg till mat"
3. Välj "Plan"
4. Välj det du har åtit av föreslagna rätter.
5. Dubbelklicka eller dra det till rätt måltid.

## Lägg till egna val

1. Skriv in namnet på det livsmedel du vill lägga till i sökrutan.
2. När du hittar det du vill lägga till, dra det till rätt måltid eller dubbelklicka.
3. Justera eventuellt mängden .
4. Nu kommer du se maten under den måltid du valt, det kommer också stå hur många kcal det innehåller.



## Skapa egna livsmedel

Saknar du ett livsmedel kan du i de flesta fall välja ett motsvarande i våra listor, men du kan även lägga till egna. Livsmedel kan du lägga in på två olika sätt:

### Snabbinlägg

Om du inte använder livsmedlet så ofta kan du lägga in det under "Snabbinlägg". Dessa blir inte sökbara.

1. Gå in under "Loggbok"
2. Välj "Lägg till mat"
3. Välj "Snabbinlägg"
4. Namnge livsmedlet samt skriv in antal kcal.

### Recept och Livsmedel

Om du använder livsmedlet ofta så lägger du in det under "Recept och livsmedel".

Dessa blir då sökbara.

1. Välj "Recept och Livsmedel"
2. Välj "Skapa livsmedel".
3. Lägg in namn och värdet för kalorier, protein, fett, kolhydrater samt eventuell alkohol per 100 gram alt 100 ml för ditt livsmedel\*
4. Klicka på knappen Spara.

Vill du gå in och ändra eller ta bort ett eget livsmedel återfinner du dem i "Recept och Livsmedel" och "Mina livsmedel". Vill du ändra ett livsmedel klicka du på livsmedelsnamnet och därefter på "Redigera". Vill du ta bort ett eget livsmedel klickar du på det och väljer istället "radera". Tänk på att det då även försvinner ur din dagbok de dagar du använt detta livsmedel.

\* Näringsvärden för ett eget livsmedel hittar du på de flesta förpackningar och även på många livsmedelsproducenter egna hemsidor.



## Lägg till motion

För att lägga in din motion gör du på samma sätt som står beskrivet för mat men byt fliken över sökruatan från "Mat" till "Motion".

Om du inte hittar just den motionsform du hållit på med kan du antingen välja något snarligt eller använda dig av alternativet "Motionsaktivitet" som är ett generellt alternativ eller välj att lägga till en egen motionsform.

## Vikten och midjemåttet

Vikten lägger du in varje vecka. Du kan själv välja vilken dag i veckan du väger dig, men systemet sparar in den på måndagens datum.

Midjemåttet lägger du in en gång i månaden och då på en bestämd dag. Missar du att lägga in ditt midjemått detta datum kan du backa tillbaka i loggboken och komplettera det i efterhand.

För att ändra eller komplettera din vikt eller ditt midjemått går du in i loggboken och klickar dig tillbaka till det datum du vill uppdatera. Gå in under "Ändra vikt/midjemått" och skriv in det saknade eller korrigerade måttet och klicka på "Spara".

## Sök efter livsmedel och recept

Det är inte alltid man får träff på det man söker efter. För bättre sökresultat följ dessa råd.

Du får sökträffar som överensstämmer exakt med hur du stavat ditt ord, men det kan förekomma både för sig själv eller i ett sammanhang. Skriver flera ord efter varandra får du sökträffar på samtliga ord. Det kan ge en mycket lång träfflista med en hel del irrelevanta alternativ.

Exempel: "Tomat" ger träffar som "tomat" och "sallad med tomat", men inte "tomater". "Kyckling" ger träffar som "kyckling" och "gryta med kyckling", men inte "kycklingfilé". "Kyckling med tomat" ger träffar på alla tre orden kyckling, med och tomat var för sig och du kan få sökresultat som innehåller både "kyckling", "korv med senap" och "tomat på burk".

För att utöka sökningen lägger du till en stjärna framför eller bakom ditt sökord.

Exempel: Sök efter "tomat\*" så får du med alternativ som exempelvis "tomat-soppa". Sök efter "\*"tomat" och du får med alternativ som exempelvis "bifftomat".

För att begränsa sökningen kan du sätta ett sökalternativ mellan ". Då görs sökningen på den exakta ordföljden och på samtliga ord.

Exempel: Sök på "vitt bröd" och du får träffar så som "vitt bröd" och "lunchmacka på vitt bröd". Sätter du inte citationstecken kring det du söker får du med alla alternativ i databasen som innehåller "vitt" eller "bröd".

## Dina vanligaste maträtter

För att snabbare få fram dina vanligaste livsmedell och recept så ser du dem under "Tidigare" i "Lägg till mat" under "Loggboken". Det du åt igår visas högst upp i listan och lite längre ned hittar du dina "vanligaste" livsmedel och recept. Dessa listor skapas automatiskt. Du kan logga din mat direkt från dessa listor förstås.

## Skapa egna recept

Du kan både lägga in dina egna favoritrecept och skapa recept av exempelvis din vardagsfrukost eller ditt standardmellanmål. När du sedan söker upp och lägger in "Min frukost" i loggboken får du alla livsmedel redovisade i ett enda svep.

Du kan även göra om ett recept du har hittat i Viktklubb.

Och kom ihåg - det är bara du som ser dina egna recept, så alla kan lägga till sin egen frukost.

1. Gå till "Recept och Livsmedel"
2. Klicka på "Eget" och sedan på "Skapa recept"
3. Du kommer nu till en sida med rubriken "nytt recept"
4. Namnge ditt recept, lägg till övrig information.
5. Sök sedan ingrediens och lägg till det i "ingrediensfältet" på samma sätt som när du ska lägga till dem i loggboken.
6. Lägg in eventuella instruktioner genom att skriva dem i "instruktionsfältet".
7. Glöm inte att trycka på "Färdig"

Ett tips för recept på exempelvis kakor eller bröd är att ange att receptet då är lika många portioner som antalet kakor eller brödskivor det beräknas ge. Då kan du lätt lägga till det i loggboken som 1 portion per styck.

