
Subten — Uživatelská příručka

Obsah

Subten — Uživatelská příručka

1 Úvodní slovo

- 1.1 Co v této příručce najdete
- 1.2 Jak je příručka členěna
- 1.3 Typografické konvence

2 Část I — Seznámení se Subtenem

- 2.1 Co je Subten
- 2.2 Klíčové koncepty
- 2.3 Mapa aplikace

3 Část II — Začínáme

- 3.1 Rychlý start
- 3.2 Vytvoření účtu a přihlášení
- 3.3 Úvodní dotazník krok za krokem
- 3.4 První nastavení, která stojí za kontrolu

4 Dnes (přehled)

- 4.1 K čemu slouží
- 4.2 Co uvidíte
- 4.3 Panel nástrojů
- 4.4 Časté chyby

5 Jídlo

- 5.1 K čemu slouží
- 5.2 Obrazovka
- 5.3 Způsoby zápisu jídla
- 5.4 Úpravy záznamů
- 5.5 AI jídelníček a nákupní seznam (Premium)
- 5.6 Časté chyby

5.7 Omezení

6 Trénink

6.1 K čemu slouží

6.2 Můj plán (zdarma)

6.3 Aktivní trénink

6.4 Posilovna a Sport (Premium)

6.5 Knihovna

6.6 Návaznosti

7 Pokrok

7.1 K čemu slouží

7.2 Obrazovka

7.3 Časté chyby

8 Mentor (AI mentor)

8.1 K čemu slouží

8.2 Obrazovka

8.3 AI v zařízení (Soukromý režim)

8.4 Dostupnost

9 Část IV — Adaptivní engine

9.1 Kalibrace (první ~2 týdny)

9.2 Týdenní adaptace

9.3 Čas do cíle (ETA)

9.4 Strategie

10 Část V — Apple Watch a zkratky

10.1 Aplikace pro hodinky

10.2 Komplikace a widgety

10.3 Akční tlačítko a Siri

11 Část VI — Apple Health

12 Část VII — Premium a předplatné

12.1 Free vs. Premium

12.2 Předplatné

12.3 Zkušební období

13 Část VIII — Nastavení, soukromí a účet

13.1 Vaše data

14 Část IX — Řešení potíží a FAQ

15 Příloha — Slovníček

Subten — Uživatelská příručka

Verze 1.0 · červenec 2026

Subten je určen pro osoby starší 18 let.

1 Úvodní slovo

Vítejte v uživatelské příručce aplikace **Subten** — kouče pro rekompozici těla pro iPhone a Apple Watch. Subten kombinuje zapisování jídla (AI skenování z fotky, čárové kódy, vyhledávání), adaptivní kalorický a makro engine, který se učí z vašich skutečných výsledků, tréninkový modul, hlubokou integraci s Apple Health a AI mentora.

1.1 Co v této příručce najdete

Příručka pokrývá celou aplikaci: od vytvoření účtu a úvodního dotazníku přes všechny záložky a funkce až po předplatné, soukromí a řešení potíží. Je to průvodce typu *jak na to*: u každé funkce najdete, k čemu slouží, jak ji krok za krokem ovládat a co vám aplikace zobrazuje a proč.

Žádné předchozí znalosti výživy nejsou potřeba. Kdekoli se aplikace opírá o nějaký koncept (kalorický deficit, makroživiny, energetická dostupnost, adaptivní cíle), příručka jej stručně a srozumitelně vysvětlí.

Příručku můžete číst dvěma způsoby:

- **Od začátku** — části I a II vás seznámí s koncepty a provedou nastavením; poté pokračujte obrazovkami, které používáte nejčastěji.
- **Jako referenci** — každá kapitola je samostatná. Kapitoly popisující obrazovky mají stejnou strukturu, takže stejný typ informace najdete vždy na stejném místě.

1.2 Jak je příručka členěna

Část	Obsah
I — Seznámení se Subtenem	Co je Subten, klíčové koncepty (energetický model, adaptivní cíle, kalibrace, Free vs. Premium), mapa obrazovek.
II — Začínáme	Vytvoření účtu, možnosti přihlášení, 6krokový úvodní dotazník, nastavení prvního dne.
III — Pět záložek	Jedna kapitola na každou záložku: Dnes, Jídlo, Trénink, Pokrok, Mentor.
IV — Adaptivní engine	Jak se vaše kalorické a makro cíle vyvíjejí z vašich skutečných dat a jaké jsou vestavěné strategie (cheat meal, dietní pauza, refeed, protokol při plató).
V — Apple Watch a zkratky	Aplikace pro hodinky, komplikace, akční tlačítko a zkratky Siri.
VI — Apple Health	Co přesně Subten čte a zapisuje, přepínače podle typu dat, zdravotní upozornění.
VII — Premium a předplatné	Free vs. Premium, zkušební období, promo kódy, sportovní balíčky, obnovení nákupů.
VIII — Nastavení, soukromí a účet	Profil, připomínky, export/import dat, souhlas s AI, smazání účtu.
IX — Řešení potíží a FAQ	Běžné problémy a jejich řešení.
Příloha	Slovníček pojmů.

Kapitoly o obrazovkách (část III) mají pevnou strukturu: *K čemu slouží* → *Rychlý start* → *Krok za krokem* → *Pole a možnosti* → *Návaznosti na další obrazovky* → *Časté chyby* → *Omezení*.

1.3 Typografické konvence

- **Tučné písmo** označuje prvek uživatelského rozhraní — tlačítko, položku menu nebo název záložky: klepněte na **Uložit**.
- *Kurzíva* označuje hodnotu nebo stav, který aplikace zobrazuje: kruh se zbarví červeně, když jste nad cílem.
- **Neproporcionální písmo** označuje něco, co píšete.
- Rámečky označené **Tip**, **Poznámka** a **Upozornění** zvýrazňují zkratky, souvislosti a úskalí.

Poznámka: Rozhraní Subtenu je k dispozici v **angličtině, slovenštině a češtině**. Tato příručka používá české rozhraní; anglická a slovenská verze příručky používají odpovídající lokalizované popisky.

2 Část I — Seznámení se Subtenem

2.1 Co je Subten

Subten je aplikace pro iOS (s doprovodnou aplikací pro Apple Watch) zaměřená na **rekompozici těla** — hubnutí tuku, budování svalů, nebo obojí. Její slogan je přímočarý: „-10 kg. Žádné výmluvy.“ Pod tou přímočarostí se ale skrývá promyšlený engine:

- Zapisujete, co jíte — **fotkou (AI)**, **čárovým kódem**, **vyhledáváním**, **skenem etikety** nebo ručně.
- Zapisujete (nebo importujete) svůj **trénink** a **váhu**.
- Subten čte data o aktivitě, spánku a regeneraci z **Apple Health**.
- Každý týden **adaptivní engine** porovná, co jste skutečně snědli, s tím, jak se skutečně pohnula vaše váha, změří váš skutečný udržovací příjem a upraví denní kalorické a makro cíle — s bezpečnostními pojistkami.
- **AI mentor** (záložka Mentor) zhodnotí váš den i týden, vysvětlí, co čísla znamenají, a umí za vás zapsat jídlo nebo aktivitu.

Subten je určen dospělým: aplikace při úvodním nastavení vynucuje **věkovou hranici 18+**.

2.2 Klíčové koncepty

Energetický model: $Zbývá = Cíl - Snědeno$

Subten používá na všech obrazovkách jediný, záměrně jednoduchý energetický vzorec:

$Zbývá = \text{Denní cíl} - \text{Snědeno}$

Váš denní cíl už zahrnuje *plánovanou aktivitu*. Na rozdíl od mnoha kalorických aplikací cvičení **nenavyšuje** váš zbývajících rozpočet: trénink vám ve výchozím nastavení „nevydělá“ jídlo navíc. Aktivita z Apple Health se zobrazuje jen pro informaci. Pouze když váš *naměřený* pohyb zřetelně převýší plán, aplikace denní cíl rozšíří a zobrazí jej jako *Cíl + Pohyb navíc*. Tím se předchází klasické pasti dvojího započítání, kdy optimisticke odhady spálených kalorií vymažou váš deficit.

Adaptivní cíle a kalibrace

Vaše počáteční cíle vycházejí ze standardního odhadu (rovnice Mifflin–St Jeor plus aktivitní násobitel). Odhady jsou téměř u každého nepřesné — Subten je proto bere jen jako výchozí bod. Zhruba **první dva týdny** se aplikace *kalibruje*: potřebuje dostatek zapsaných dnů a vážení, než datům začne důvěřovat. Poté se cíle **každý týden** znovu odvozují z vašeho skutečného příjmu a skutečného trendu váhy. Pravidla a bezpečnostní pojistky podrobně vysvětluje část IV.

Plán vs. realita

Váš **tréninkový plán** řídí vaše výživové cíle (tréninkové dny mohou mít jiné cíle než dny odpočinkové — viz *typy dnů* níže). To, co Apple Health *naměří*, slouží ke kontrole reality vůči plánu, ne k jeho přepisování minutu po minutě.

Typy dnů

Každý den má svůj typ — **Síla**, **Kardio**, **Odpočinek** nebo **Vlastní** — zobrazený jako štítek na záložce Jídlo. Typy dnů umožňují carb cycling: denní cíl se může podle typu dne lišit. Speciální typy dnů nastavené strategiemi (cheat day, refeed, dietní pauza)

jsou z týdenní adaptace vyloučeny, aby jeden plánovaný „vysoký“ den nezkreslil vaše statistiky.

Free vs. Premium

Základní smyčka je zdarma: zapisování jídla vyhledáváním, čárovým kódem a ručně, přehledová obrazovka, tréninková záložka Můj plán, sledování pokroku, synchronizace s Apple Health, připomínky a export/import dat. **Premium** odemyká AI funkce (skenování fotek, skenování etiket, jídelníčky, Mentora) a plný tréninkový modul (Posilovna, Sport, osobní rekordy). Úplné srovnání najdete v kapitole 9.

2.3 Mapa aplikace

Aplikace má **pět záložek**:

Záložka	K čemu slouží
Dnes	Váš den na jeden pohled: energetický kruh, rychlé akce, kroky, voda, spánek a regenerace, dnešní trénink a jídla.
Jídlo	Jídelníček: zapisování, úpravy a plánování jídel; AI jídelníček a nákupní seznam.
Trénink	Váš tréninkový plán, knihovna cviků, aktivní trénink s odpočinkovým časovačem, osobní rekordy.
Pokrok	Graf váhy a trendu, tělesné míry, fotky pokroku, série.
Mentor	AI mentor: chat, denní a týdenní přehledy, jídelníček, nákupní seznam.

Do Nastavení se dostanete přes ikonu ozubeného kola na záložce **Dnes**.



Záložka Dnes a lišta päti záložek.

3 Část II — Začínáme

Tato část vás provede od instalace aplikace k prvnímu plně nastavenému dni.

3.1 Rychlý start

1. Otevřete Subten. Na uvítací obrazovce klepněte na **Začít** (Get Started), případně na **Už mám účet**, pokud jste se již registrovali.
2. Projděte 6krokovým úvodním dotazníkem: profil → úroveň aktivity → cíl → volitelný tréninkový plán → Apple Health.

3. Klepněte na **Hotovo**. Spustí se vaše bezplatné zkušební období a ocitnete se na záložce **Dnes**.
4. Zapište první jídlo: záložka **Jídlo** → **+** u jídla → vyhledejte, naskenujte čárový kód, nebo vyfotťte (Premium).
5. Přidejte dnešní váhu na záložce **Pokrok**, aby mohla začít kalibrace.
6. Volitelně: v **Nastavení** → **Připomínky** zapněte připomínky jídel, vody a vážení.

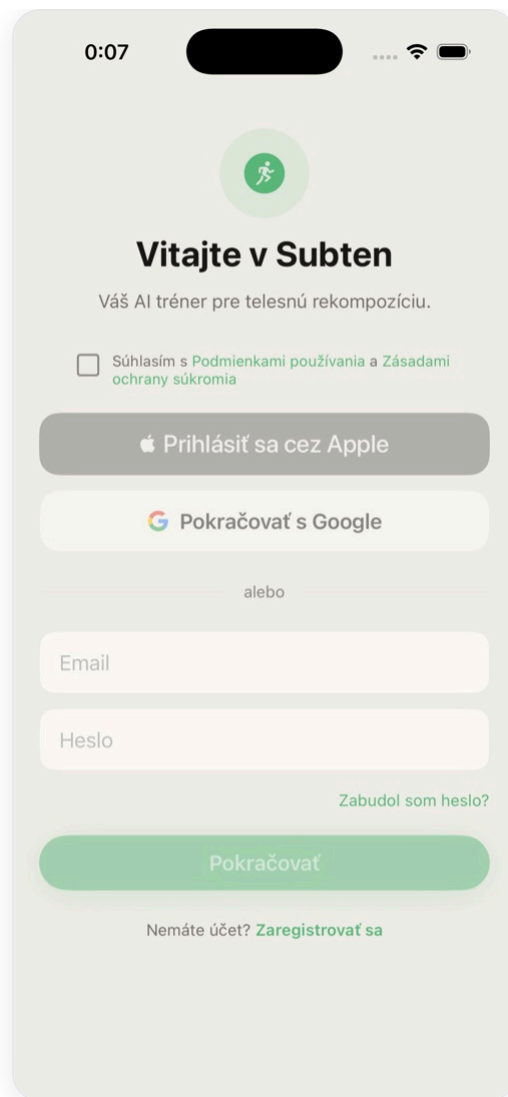
3.2 Vytvoření účtu a přihlášení

Při prvním spuštění Subten zobrazí přihlašovací obrazovku. Účet můžete vytvořit třemi způsoby:

Způsob	Poznámky
E-mail + heslo	Klasická registrace; e-mail potvrdíte.
Přihlásit se přes Apple	Nejrychlejší na iPhonu; svůj skutečný e-mail můžete skrýt.
Přihlásit se přes Google	Používá váš účet Google.

Než se tlačítka Apple/Google aktivují, musíte souhlasit s **podmínkami**.

Zapomněli jste heslo? Klepněte na **Zapomenuté heslo?**, zadejte svůj e-mail a klikněte na odkaz ve zprávě pro obnovení — otevře aplikaci přímo na obrazovce pro nové heslo.



Prihlasovací obrazovka se všemi třemi způsoby.

3.3 Úvodní dotazník krok za krokem

Úvodní nastavení je 6krokový dotazník s ukazatelem postupu (*Krok X / 6*). Kdykoli se můžete vrátit tlačítkem **Zpět**; krok 5 lze **přeskočit**.

Upozornění: Subten je pouze pro dospělé. Výběr data narození nepřijme datum, podle kterého by vám bylo méně než 18 let.

Krok 1 — Vítejte. Aplikace se představí. Na iPhoneu 15 Pro a novějších se navíc zobrazí tip: **akční tlačítko** (Action Button) můžete namapovat na rychlé přidání jídla.

Krok 2 — Profil. Zvolte **pohlaví**, nastavte **datum narození**, **výšku** (120–220 cm), **aktuální váhu** a **cílovou váhu** (obě 35–200 kg). Z těchto údajů vychází počáteční kalorický odhad.

0:08

Krok 2 / 7

Pár základov

Použijeme ich na výpočet denného príjmu (Mifflin-St Jeor).

POHLAVIE

☒ Muž ☐ Žena

Dátum narodenia 23.7.1996

Výška 178 cm - +

Aktuálna váha 85.0 kg - +

Cieľová váha 75.0 kg - +

Ďalej

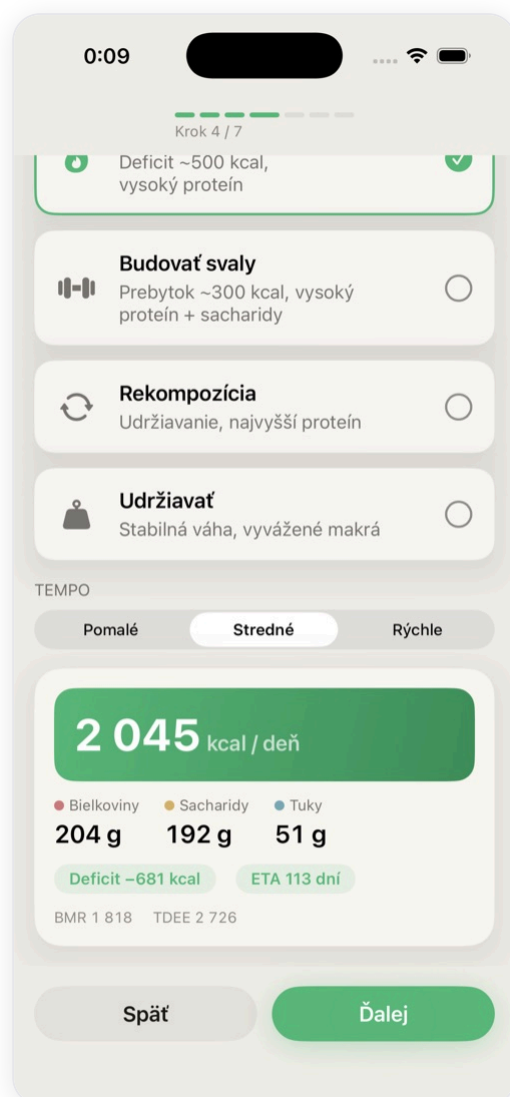
Krok 2 — váš základný profil.

Krok 3 — Úroveň aktivity. Vyberte z možností *Sedavá*, *Lehká*, *Střední*, *Aktivní*, *Velmi aktivní* — každá karta vysvětluje, co to znamená v počtu tréninků týdně. Volte upřímně; adaptivní engine chyby odhadu opraví, ale s realistickým startem se ustálí rychleji.

Krok 4 — Cíl. Zvolte **Spálit tuk**, **Nabrat svaly**, **Rekompozice** nebo **Udržovat**.

- Hubnutí přidává výběr **tempa** (*Pomalé* / *Střední* / *Rychlé*).
- Nabírání svalů přidává výběr **tréninkových zkušeností** (*Začátečník* / *Pokročilý* / *Zkušený*) — zkušení cvičenci nabírají svaly pomaleji, takže je nadbytek menší.

Živá náhledová karta ukazuje vaše výchozí cíle: denní kcal, bílkoviny/sacharidy/tuky, deficit či nadbytek, odhadovaný **čas do cíle** a váš BMR a TDEE.



Krok 4 — výběr cíle s živým náhledem cílových hodnot.

Krok 5 — Tréninkový plán (voliteľný). Vyberte tréninkový split: **Full Body 3x**, **Horní/dolní polovina 4x**, **Bro Split 5x** nebo **Push/Pull/Legs 6x**. Plán můžete později změnit nebo si na záložce Trénink sestavit vlastní.

Krok 6 — Apple Health. Subten vysvětlí, co chce číst (váhu, kroky, srdeční data, spánek...). Klepněte na **Povolit přístup** a potvrďte v systémovém dialogu iOS. Tento krok můžete i přeskočit a povolit přístup později v **Nastavení → Zdraví**. Klepněte na **Hotovo** — váš profil se uloží a spustí se **bezplatné zkušební období**.

3.4 První nastavení, která stojí za kontrolu

- **Jazyk** — Nastavení → Jazyk: angličtina, slovenština nebo čeština (vyžaduje restart aplikace).
 - **Jednotky** — Nastavení → Jednotky: kilogramy nebo libry (jen pro zobrazení; data se ukládají v kg).
 - **Připomínky** — Nastavení → Připomínky: snídaně, oběd, večeře, voda, trénink (jen v tréninkové dny) a vážení, každá s vlastním časem.
-

4 Dnes (přehled)

4.1 K čemu slouží

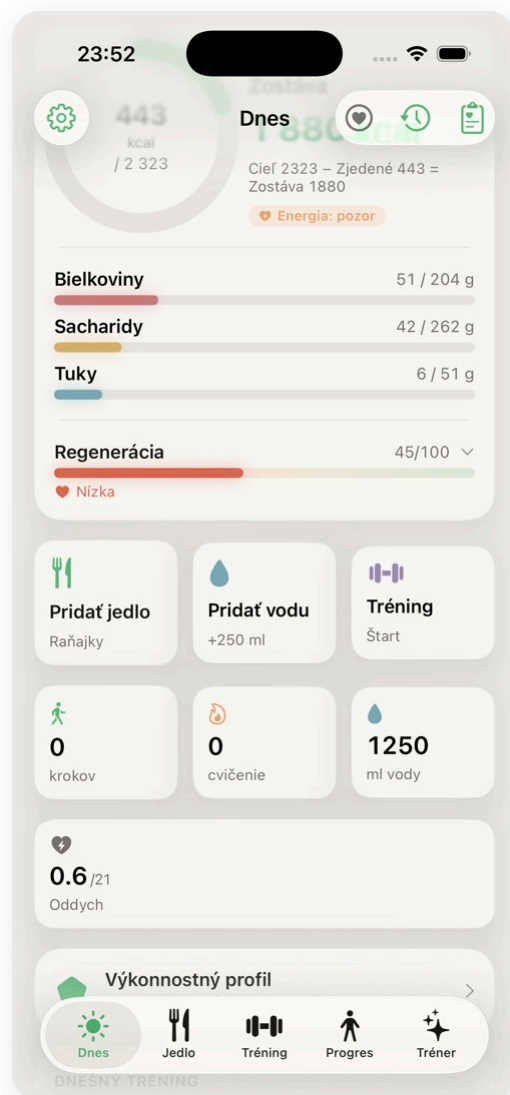
Záložka **Dnes** je vaše domovská obrazovka: jediný pohled vám řekne, jak den probíhá — energetický rozpočet, aktivita, voda, regenerace, plánovaný trénink a zapsaná jídla. Zároveň je odrazovým můstkem pro nejčastější akce.

4.2 Co uvidíte

Odshora dolů (karty se zobrazují, jen když jsou relevantní):

- **Bannery** — zdravotní upozornění (z anomálií v Apple Health), aktivní *životní situace* a během prvních ~2 týdnů banner **Kalibrujeme vaše cíle**: „Zapisujte jídla a važte se ~2 týdny — kalorie doladíme podle vašich skutečných výsledků.“
- **Pozdrav** s vaším cílem a **sérií** (počet po sobě jdoucích dnů zapisování, zobrazený jako plamínek).
- **Energetický kruh** — *Snědeno / Cíl*, uprostřed **Zbývá**, štítek **energetické dostupnosti** (*nízká / pozor / ok / optimální*) a aktivita pro informaci. Když týdenní adaptace právě změnila vaše cíle, zobrazí se zde odznak **Tento týden upraveno**.
- **Rychlé akce** — **Přidat jídlo** (otevře nabídku způsobů zápisu), **+250 ml vody**, **Spustit trénink**.
- **Řádek statistik** — kroky, kcal ze cvičení, voda.

- Dlaždice **Spánek a zátěž** a rozbalovací **panel regenerace** — skóre regenerace 0–100 sestavené z HRV, klidové tepové frekvence, spánku, SpO₂, dechové frekvence a teploty zápěstí, každá metrika se srozumitelným vysvětlením a tréninkovým doporučením.
- **Výkonnostní profil** — radar regenerace, síly a výživy.
- **Dnešní trénink**, **minikarta váhy** (změna za 7 dní) a **dnešní jídla**.



Energetický kruh, rýchle akcie a denní statistiky.



Rozbalený panel regenerace s vysvětlením jednotlivých metrik.

Poznámka — Apple Watch není potřeba. Skóre regenerace i všechny zdravotní metriky (HRV, tepová frekvence, spánek, SpO₂...) Subten **čte z Apple Health**, ne přímo z hodinek. Zdrojem může být **cokoli, co tato data do Apple Health zapisuje** — Apple Watch, Garmin, Oura, Whoop, jiné náramky či prsteny, nebo i samotný iPhone (kroky, spánek). Pokud v Apple Health žádná taková data nejsou, regenerace se jednoduše nezobrazí.

4.3 Panel nástrojů

- **Ozubené kolo** — otevře **Nastavení** (kapitola 10).
- **Srdce v kroužku** — **Životní situace**: dočasné režimy (nemoc, dovolená, vysoký stres...), které pozastaví nebo zmírní engine, aby vám jeden špatný týden neroz-

hodil cíle.

- **Historie** — procházení minulých dnů ve stejném rozložení karet.
- **Životní styl** — dávkování vody a sledování doplňků stravy.

4.4 Časté chyby

- **Očekávat, že cvičení přidá jídlo do rozpočtu.** Záměrně nepřidává (viz energetický model, §2.2). Denní cíl rozšíří jen pohyb zřetelně nad plán.
- **Odbýt kalibrační banner a hodnotit cíle třetí den.** První odhad je záměrně konzervativní; nechte dvoutýdenní kalibraci doběhnout.

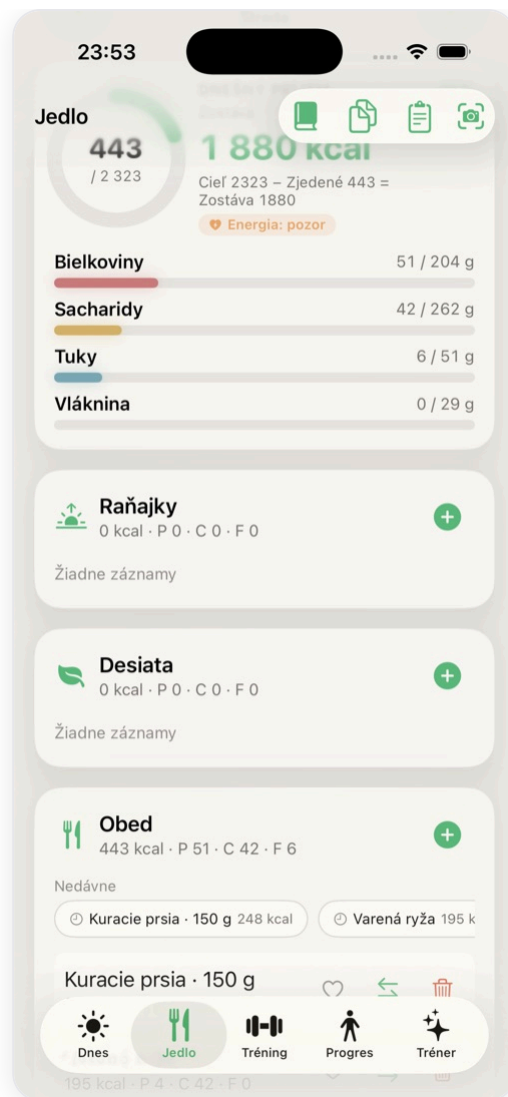
5 Jídlo

5.1 K čemu slouží

Záložka **Jídlo** je váš jídelníček: vše, co jíte a pijete, uspořádané podle jídel (snídaně, oběd, večeře, svačina), s denními součty vůči vašim cílům — včetně **vlákniny**.

5.2 Obrazovka

- **Záhlaví s datem** — šipky pro předchozí/následující den, klepnutím na datum otevřete kalendář.
- **Karta denních součtů** — kalorický kruh s hodnotou *Zbývá* plus sloupce pro bílkoviny, sacharidy, tuky a vlákninu. Zobrazuje se zde i štítek aktuálního **typu dne** (Síla / Kardio / Odpočinek / Vlastní).
- **Sekce jídel** — každá s nabídkou **přidání**, řádkem součtů a čipy **nedávných** a **častých** potravin pro zápis jedním klepnutím.
- **Panel nástrojů** — **Recepty**, **Kopírovat ze dne** (kterýkoli z posledních 7 dnů), **Jídelníček**, **Skenovat**.



Zapsaný den: karta součtů a sekce jídel.

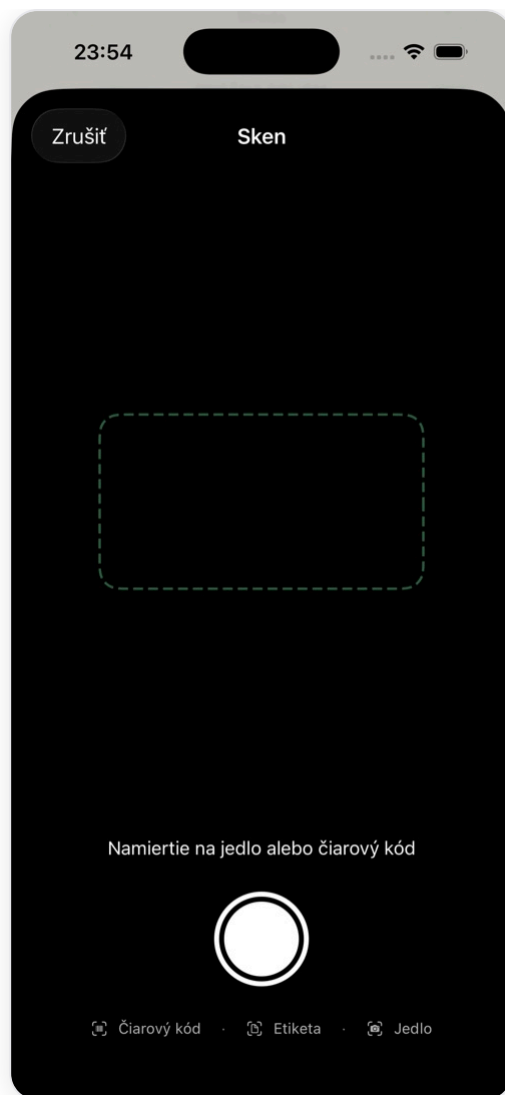
5.3 Způsoby zápisu jídla

Způsob	Jak	Dostupnost
Vyhledávání	Napište název, vyberte výsledek, nastavte množství. Přílohy lze přidat ve stejném kroku.	Free
Čárový kód	Namířte fotoaparát na čárový kód; produkt se načte z databáze Open Food Facts.	Free
AI sken z fotky	Vyfoťte svůj talíř (nebo vyberte z galerie); AI jídlo rozpozná a doplní	Premium

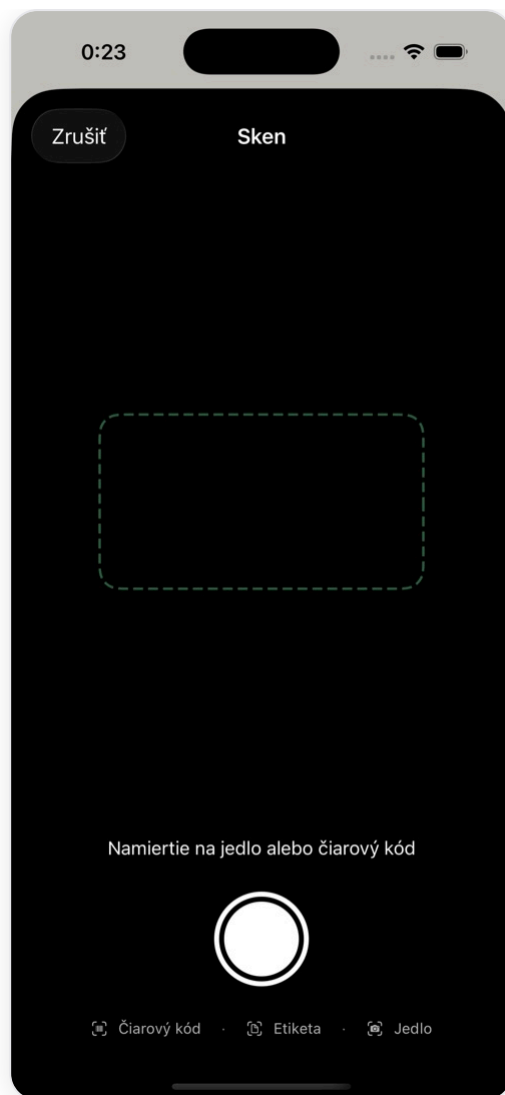
Způsob	Jak	Dostupnost
	makra, která zkontrolujete a potvrdíte.	
Sken nutriční etikety	Vyfoťte etiketu; AI přečte hodnoty.	Premium
Skener receptů a Recepty	Naskenujte nebo si uložte více-složkové recepty a zapisujte jejich porce.	Free
Rychlé přidání	Napište název a kcal/bílkoviny/sacharidy/tuky/vlákninu přímo.	Free
Oblíbené / Nedávné / Časté	Opakovaný zápis často používaných potravin jedním klepnutím (uložíte ikonou srdce).	Free

Tip: Skeny z fotky fungují i offline — zařadí se do fronty a zpracují se, jakmile budete zase online. Banner ukazuje čekající a neúspěšné skeny; klepnutím na něj otevřete **frontu skenů**.

Tip pro nejlepší výsledek: Skener má tři režimy — **Čárový kód** • **Etiketa** • **Jídlo**. Pokud se produkt **nenajde podle čárového kódu** (chybí v databázi Open Food Facts), přepněte na režim **Etiketa** a vyfoťte obal s **výživovou tabulkou** (hodnoty na 100 g nebo na porci). AI z ní přečte makra a doplní je za vás — spolehlivěji než odhad z talíře přes režim Jídlo.



Zápis jídla fotkou: vyfotťte, zkontrolujte, potvrďte.



Skenování čárových kódů proti databázi Open Food Facts.

5.4 Úpravy záznamů

Klepnutím na řádek potravin y otevřete úpravy: změňte gramáž krokovačem po ± 10 g nebo předvolbami (50/100/150/200/300 g), případně makra zcela přepište. Přetáhnutím nebo přes kontextové menu můžete potravinu **přidat do oblíbených**, **přesunout do jiného jídla**, **zkopírovat do dneška** (z minulého dne) nebo **smazat** (s potvrzením).

5.5 AI jídelníček a nákupní seznam (Premium)

Panel nástrojů → **Jídelníček** vygeneruje celý den jídel odpovídající vašim aktuálním cílům. Preference můžete zadat běžným jazykem („asijská kuchyně, bez mléčných výrobků“). Plán zkontrolujte, klepnutím na **přidat do dne** jej zapište a pro ingredience otevřete **nákupní seznam**.



Vygenerovaný den odpovídající vašim cílům.

5.6 Časté chyby

- **Slepě věřit skenu z fotky.** Odhad AI je výchozí bod — před potvrzením zkontrolujte velikost porce, zvláště u míchaných jídel.
- **Zapsat jídlo do špatného dne.** Po použití kalendáře zkontrolujte záhlaví s datem; aplikace zůstává na dni, na který jste přešli.

5.7 Omezení

- Skenování fotek a etiket vyžaduje Premium a (pro zpracování) připojení k internetu.
- Pokrytí čárových kódů závisí na databázi Open Food Facts; regionální produkty mohou chybět — použijte Rychlé přidání a uložte si je do oblíbených.

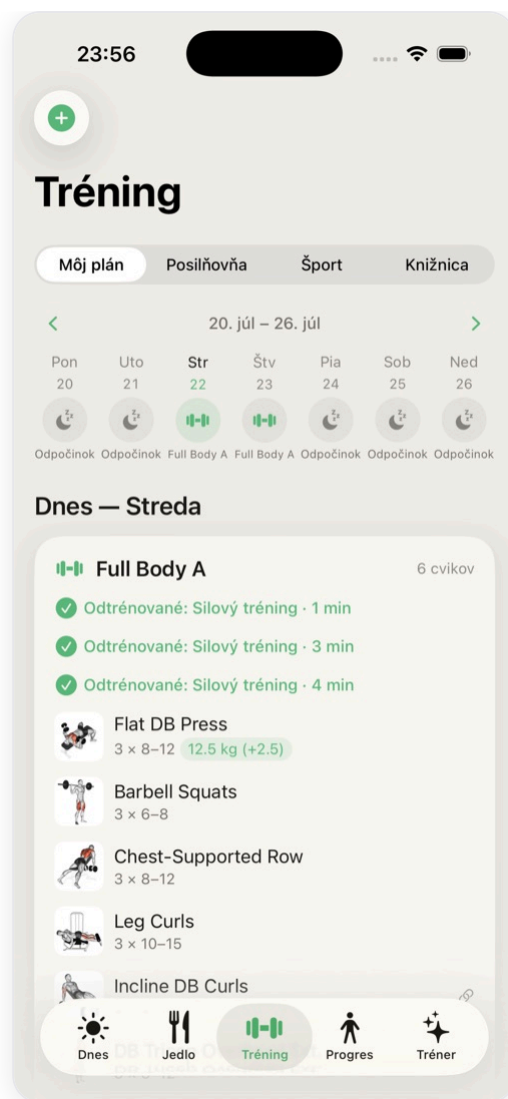
6 Trénink

6.1 K čemu slouží

Záložka **Trénink** obsahuje váš plán, vaše tréninky a historii. Má čtyři podzáložky: **Můj plán**, **Posilovna**, **Sport** a **Knihovna**.

6.2 Můj plán (zdarma)

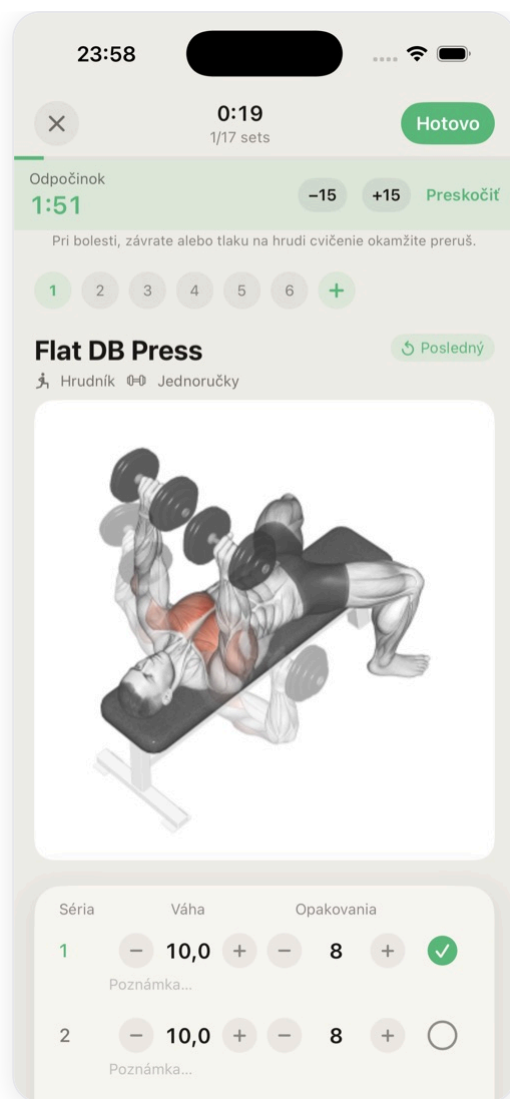
Váš aktivní plán: banner pro pokračování v rozdělaném tréninku, pás týdne, dnešní trénink, sekce **tréninků z Apple Watch**, které můžete importovat, týdenní statistiky a historie tréninků. Odtud můžete **Přidat aktivitu** (ručně zapsat kardio) nebo **Vytvořit tréninkový plán**.



Můj plán: přehled týdne a dnešní trénink.

6.3 Aktivní trénink

Spuštěním tréninku se otevře živá obrazovka: cviky se sériemi a opakováními, **odpočinkový časovač** a **Live Activity** na zamčené obrazovce, takže odpočinek sledujete bez odemykání telefonu. Dokončený trénink se uloží do historie a (pokud jste to povolili) do Apple Health; nové **osobní rekordy** se rozpoznávají automaticky.



Obrazovka aktívneho tréningu s odpočinkovým časovačom.

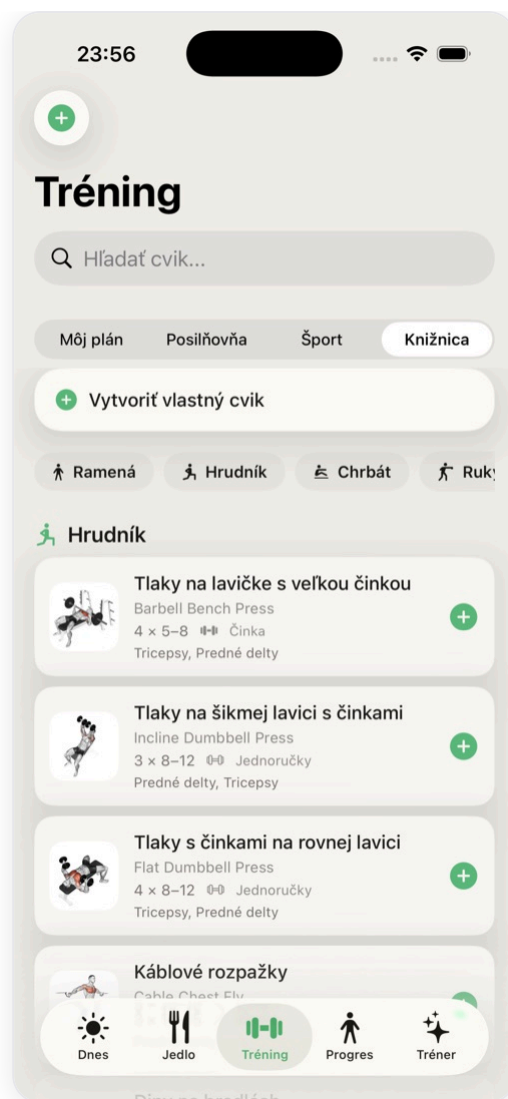
6.4 Posilovna a Sport (Premium)

- **Posilovna** — kompletní katalog tréninkových plánů a šablon.
- **Sport** — plány zaměřené na konkrétní sporty (hokej, fotbal, tenis, basketbal...) dodávané jako **sportovní balíčky** (Sport Packs).

Bez Premium se v těchto podzáložkách zobrazuje karta s nabídkou předplatného.

6.5 Knihovna

Knihovna cviků: filtrujte podle svalové skupiny, sledujte animované ukázky, čtěte pokyny k technice a vytvářejte **vlastní cviky**.



Knihovna cviků.

6.6 Návaznosti

- Typy dnů ve vašem plánu řídí denní cíle na záložce Jídlo (carb cycling).
- Tréninky se synchronizují s Apple Health a aplikací pro hodinky; tréninky zaznamenané na hodinkách se objeví v **Mém plánu** k importu.

Poznámka: Tréninkový modul obsahuje upozornění ke cvičení — Subten poskytuje vedení, ne lékařskou radu. Přestaňte s jakýmkoli cvikem, který způsobuje bolest.

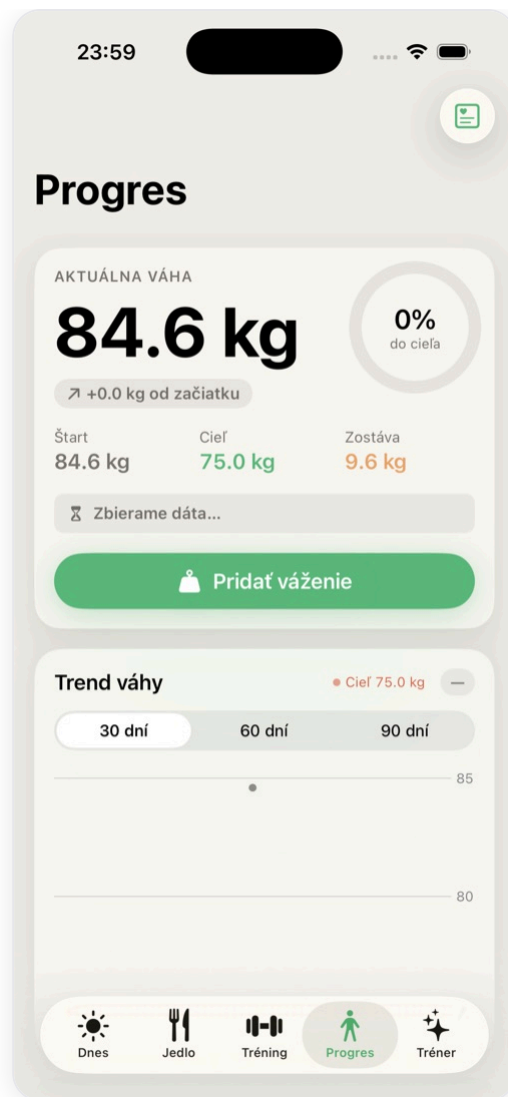
7 Pokrok

7.1 K čemu slouží

Záložka **Pokrok** sleduje výsledek: váhu, trend, složení těla, míry a fotky.

7.2 Obrazovka

- **Hlavní karta váhy** — aktuální váha a tlačítko **přidat váhu**. Važte se v konzistentní čas (nejlépe ráno).
- **Graf váhy** — s volitelnými rozsahy. Adaptivní engine pracuje s *trendem*, ne s jednotlivým vážením.
- **Složení těla a tělesné míry** — zapisujte pas, boky, paže a další, každou míru sledovanou v čase.
- **Série a fotky pokroku** — konzistentní fotky (stejně světlo, stejný postoj) často motivují víc než váha.



Trend váhy a míry.

7.3 Časté chyby

- **Vážit se jednou týdně a panikařit.** Denní váha kolísá o 1–2 kg podle vody a načasování jídla. Važte se často, posuzujte trendovou křivku a jednotlivá měření ignorujte.

8 Mentor (AI mentor)

8.1 K čemu slouží

Záložka **Mentor** je váš AI mentor: chat, který zná vaše data, a čtyři přehledy na jedno klepnutí. Vysvětluje, navrhuje a — s vaším potvrzením — jedná.

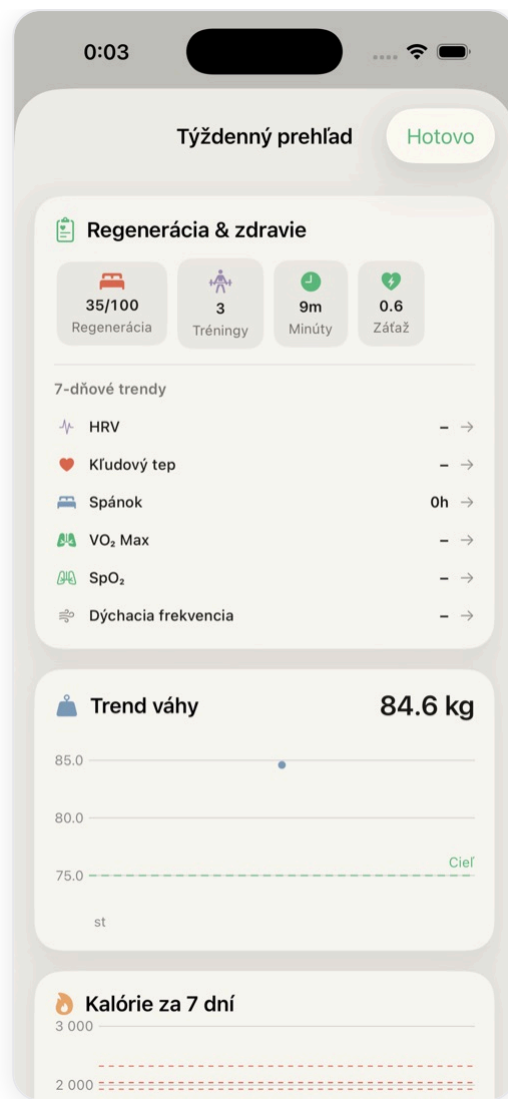
Poznámka: V souladu s nařízením EU o umělé inteligenci (EU AI Act) Mentor uvádí, že komunikujete s AI mentorem. Není to lékař, nutriční specialista ani trenér; se zdravotními obtížemi se obraťte na odborníka.

8.2 Obrazovka

- **Chat** — odpovědi se streamují; zprávu můžete upravit, zopakovat, zkopírovat, zastavit generování nebo začít nový chat. Čipy s návrhy se přizpůsobují denní době.
- **Čtyři dlaždice** — **Denní přehled**, **Týdenní přehled** (7denní grafy regenerace, trendu váhy, plnění kalorií, průměrů maker a tréninku plus AI postřeh), **Jídelníček**, **Nákupní seznam**.
- **Banner plató** — když se váš pokrok zastaví, Mentor nabídne podrobnou analýzu.
- **Akční karty** — Mentor může navrhnout, že za vás zapíše jídlo nebo aktivitu; nic se nezapíše, dokud to nepotvrdíte.



Konverzace s mentorem — vpravo nahoře odznak „On-device” se zámek (odpověď běží v zařízení).



Týdenní přehled.

8.3 AI v zařízení (Soukromý režim)

Textové funkce Mentora (chat, denní a týdenní přehled, analýza plató) umí Subten zpracovat **přímo na vašem iPhoneu** — bez odeslání čehokoli do cloudu. Děje se to **automaticky**, nemusíte nic zapínat.

Jak to poznáte v chatu: když odpověď Mentora běží v zařízení, v hlavičce konverzace je odznak se **zámkem a nápisem „On-device“** (tj. „v zařízení“). Když tento odznak **není**, odpověď zpracoval **cloud**. Jednoduché pravidlo: **zámek = v zařízení, bez zámku = cloud**.

Lokální model je dostupný jen na iPhonech s **6 GB RAM a více**. Na slabších zařízeních (méně než 6 GB) Mentor používá **vždy cloud** a odznak „On-device“ se nezobrazí nikdy.

První stažení modelu (pouze přes Wi-Fi)

Aby fungovala AI v zařízení, potřebuje Subten jazykový model (~3 GB). **Doučovací adaptér je součástí aplikace**, ale samotný základní model se **stahuje až po instalaci**, a to takto:

- Stahování probíhá **na pozadí při spuštění aplikace** — bez obrazovky, ukazatele průběhu či akce z vaší strany.
- Stahuje se **pouze přes Wi-Fi (nebo ethernet)**. Na mobilních datech se přeskočí a zkusí znovu při dalším spuštění na Wi-Fi.
- **Dokud se model nestáhne a nenačte, Mentor používá cloud** (a odznak „On-device“ se neukazuje). Po dokončení se Subten automaticky přepne na lokální model.
- Stahování je **přerušitelné a pokračovatelné** — pokud se přeruší, dokončí se později a už stažené části se nestahují znovu. Model se neukládá do zálohy (iCloud).

Prakticky: **po první instalaci nechte telefon chvíli na Wi-Fi** a AI v zařízení se připraví sama. Do té doby aplikace funguje normálně, jen přes cloud.

Kdy běží lokální model a kdy cloud

Subten se rozhoduje **automaticky** — nemusíte nic přepínat. **Lokální (on-device) model** se použije, když jsou splněny všechny tři podmínky zároveň:

- jde o **textovou funkci Mentora**: chat, **denní přehled**, **týdenní přehled** nebo **analýza plató**;
- jazyk aplikace je **slovenština, čeština nebo angličtina**;
- lokální model je stažený a načtený v paměti (iPhone s **6 GB RAM a více**).

Tehdy odpověď nese odznak *On-device* a nic neopouští telefon. Ve všech ostatních případech se použije **cloud (OpenRouter API)**:

Funkce	Kde běží
Chat, denní/týdenní přehled, analýza plató (SK/CS/EN)	Lokálně*
Skenování jídla z fotky, skenování etikety a receptu	Vždy cloud
AI jídelníček, AI odhad jídla	Vždy cloud

Funkce	Kde běží
Chat, který má zapsat jídlo/aktivitu do deníku	Cloud
Nepodporovaný jazyk nebo model ještě není připraven	Cloud

* Pokud lokální generování selže, Subten **tiše přepne na cloud**, abyste dostali odpověď (neplatí v Soukromém režimu).

Soukromý režim (volitelný přepínač)

Na iPhonech s 6 GB RAM a více najdete v **Nastavení** přepínač **Soukromý režim: AI pouze v zařízení**. Běžné (automatické) chování už tak upřednostňuje zařízení; tento přepínač navíc **zakáže přepnutí na cloud** pro textové funkce Mentora — pokud by lokální model nemohl odpovědět, raději zobrazí poctivou chybu, než by data poslal do cloudu. **Offline se aplikace chová stejně** jako v soukromém režimu.

I v soukromém režimu **cloudové funkce zůstávají v cloudu**: skenování jídla, etikety a receptu, AI odhad jídla a jídelníček (posílají vaše fotky) — ty bez cloudu jednoduše neběží.

8.4 Dostupnost

Mentor je funkce **Premium**; bez Premium záložka zobrazuje kartu s nabídkou odemknutí.

9 Část IV — Adaptivní engine

Tato kapitola uživatelsky vysvětluje, jak se vaše cíle v čase mění. Nemusíte pro to nic dělat — stačí zapisovat jídlo a vážit se.

9.1 Kalibrace (první ~2 týdny)

Engine na vaše cíle nesáhne, dokud nemá: alespoň **14 dní** historie, alespoň **10 dní** se zapsaným příjmem a alespoň **3 vážení**. Do té doby záložka Dnes zobrazuje kalibrační banner. Výchozí cíle jsou záměrně konzervativní.

9.2 Týdenní adaptace

Každých 7 dní engine změří váš **skutečný udržovací příjem** z reálných dat: váš průměrný příjem a skutečný trend váhy dohromady prozradí, kolik doopravdy spálíte. Nový denní cíl je tento naměřený udržovací příjem plus deficit či nadbytek podle vašeho cíle. Bezpečnostní pojistky:

- Cíle se posouvají nejvýše o **±250 kcal týdně** (až +400 při nabírání svalů), takže žádné skoky.
- Pokud hubnete rychleji než 1 % tělesné hmotnosti týdně, zasáhne **brzda** — engine kalorie mírně zvýší, aby ochránil svaly.
- **Refeedové, cheatové, plató a dietně-pauzové dny** (a krátká rezerva po nich) se vylučují; týdny dietní pauzy se přeskakují celé.
- **Tvrдый kalorický strop zdola** (podle pohlaví) se nikdy nepodkročí.

Když se cíle změní, uvidíte na záložce Dnes odznak **Tento týden upraveno** a Mentor vám změnu umí vysvětlit.

9.3 Čas do cíle (ETA)

Váš odhad dosažení cíle se přepočítává z naměřeného trendu. Může ukazovat *sbíráme data, žádný jasný trend, cíl dosažen*, nebo konkrétní datum. Pokud by aktuální trend znamenal déle než zhruba dva roky, aplikace odhad zastropuje, místo aby zobrazovala fikci.

9.4 Strategie

Nastavení → Pokročilé → Životní situace a strategie (a centrum strategií) nabízí plánované protokoly:

Strategie	Co dělá
Cheat meal	Jedno plánované volné jídlo; den se vy- loučí z adaptace.
Refeed	Plánovaný den s vyšším příjmem sachari- dů, užitečný v dlouhých fázích hubnutí.
Dietní pauza	1–2 týdny na udržovacím příjmu; engine pozastaví adaptaci.
Protokol při plató	Strukturovaná reakce, když váha stagnu- je navzdory dodržování plánu.

Používání vestavěných strategií (místo nahodilých dnů mimo plán) udržuje vaše data čistá a adaptaci přesnou.

10 Část V — Apple Watch a zkratky

10.1 Aplikace pro hodinky

Aplikace Subten pro Apple Watch je **volitelný doplněk** — pohodlný pohled na den přímo na zápěstí (kruhy, voda, komplikace). **Není podmínkou používání Subtenu:** zdravotní data (regeneraci, spánek, tepovou frekvenci...) čte Subten z Apple Health nezávisle na ní, takže do Apple Health mohou přispívat i hodinky jiné značky nebo jiný nositelný senzor (viz kapitola 11).

Domovská obrazovka na hodinkách zrcadlí váš den:

- **Soustředné kruhy** — kalorie plus bílkoviny, sacharidy, tuky a vláknina; uprostřed se zobrazuje *zbývá* (nebo *přes*, červeně).
- **Energetická karta** a kompaktní sloupce maker.
- **Řádek regenerace** — jsou-li data o regeneraci k dispozici, klepnutím zobrazíte detail.
- **Tlačítko vody** — klepnutím **+250 ml**, dlouhým podržením další dávky.



Obrazovka Dnes na hodinkách.

10.2 Komplikace a widgety

Přidejte si komplikaci Subten na ciferník a uvidíte zbývajcí kalorie na jeden pohled; widget na iPhoneu dělá totéž na domovské obrazovce.

10.3 Akční tlačítko a Siri

Na iPhoneu 15 Pro a novějších můžete **akční tlačítko** (Action Button) namapovat na akci Subtenu *Přidat jídlo* nebo *Skenovat jídlo*. Stejně akce fungují se Siri a v aplikaci Zkratky; hodinky přidávají akci *Zapsat vodu*.

11 Část VI — Apple Health

Subten žádá o přístup ke Zdraví, jen když jej výslovně povolíte (krok 6 úvodního nastavení nebo **Nastavení → Zdraví**). Každý typ dat ovládáte samostatně.

Subten čte to, co je **v Apple Health**, bez ohledu na to, které zařízení tam data zapsalo. **Apple Watch není podmínka** — stačí cokoli, co do Apple Health přispívá: Apple Watch, Garmin, Oura, Whoop, jiné náramky a prsteny, nebo samotný iPhone (kroky,

spánek). Čím více dat v Apple Health máte, tím přesnější jsou regenerace a doporučení; bez nich Subten funguje dál, jen tyto funkce zůstanou prázdné.

Data	Směr
Váha	čtení i zápis
Kroky, aktivní energie, tréninky, spánek, voda	čtení
HRV, klidová tepová frekvence, SpO ₂ , dechová frekvence, teplota zápěstí	čtení (skóre regenerace)
Přijaté kalorie, makra, voda	zápis

Zdravotní upozornění: když data vykazují anomálie (neobvyklé SpO₂, dechovou frekvenci, tep, HRV, teplotu nebo spánek), Subten zobrazí banner na záložce Dnes. Jde o informativní upozornění, ne o diagnózu.

Tip: Pokud čísla vypadají zdvojeně (např. trénink započítaný dvakrát), zkontrolujte, že tréninky zapisuje jen jedna aplikace, nebo vypněte synchronizaci daného typu v **Nastavení → Zdraví → Synchronizace podle typu**.

12 Část VII — Premium a předplatné

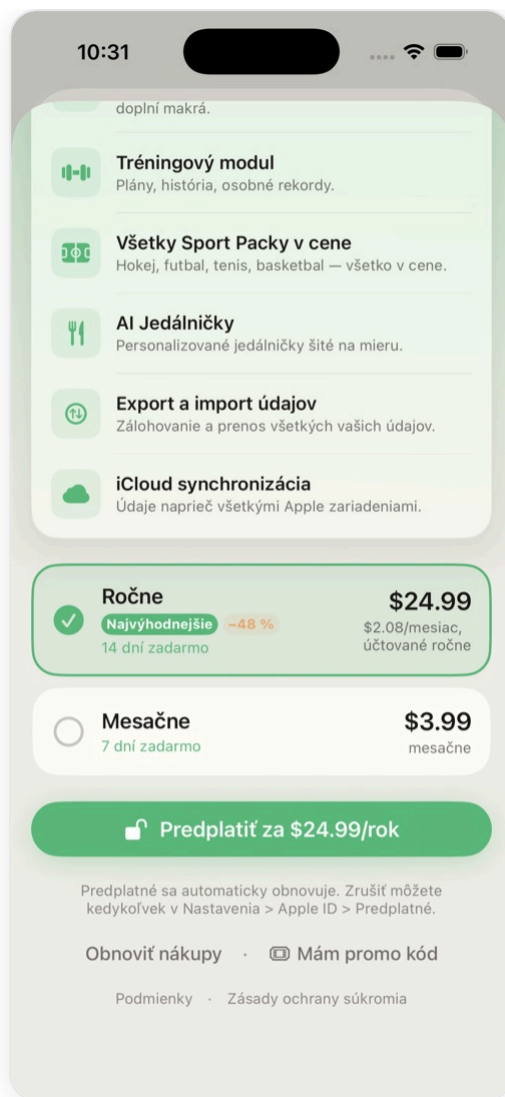
12.1 Free vs. Premium

Funkce	Free	Premium
Zapisování jídla: vyhledávání, čárový kód, ručně, recepty, oblíbené	✓	✓
Přehled, Pokrok, série	✓	✓

Funkce	Free	Premium
Trénink — Můj plán, Knihovna	✓	✓
Synchronizace s Apple Health, připomínky, aplikace pro hodinky	✓	✓
Export a import dat	✓	✓
AI skenování fotek a etiket	—	✓
AI jídelníčky a nákupní seznam	—	✓
AI Mentor (chat, přehledy)	—	✓
Trénink — Posilovna a Sport, osobní rekordy	—	✓
Sportovní balíčky	—	✓
Synchronizace přes iCloud	—	✓

12.2 Předplatné

Nabídka předplatného obsahuje **měsíční** a **roční** plán (roční je označen jako *Nejvýhodnější* s rozpisem ceny na měsíc) s bezplatným zkušebním obdobím. Nákupy probíhají přes vaše Apple ID; předplatné se automaticky obnovuje, dokud jej nezrušíte v nastavení iOS. **Obnovit nákupy** obnoví existující předplatné na novém zařízení. Pole **promo kód** přijímá kódy.



Obrázovka predplatného.

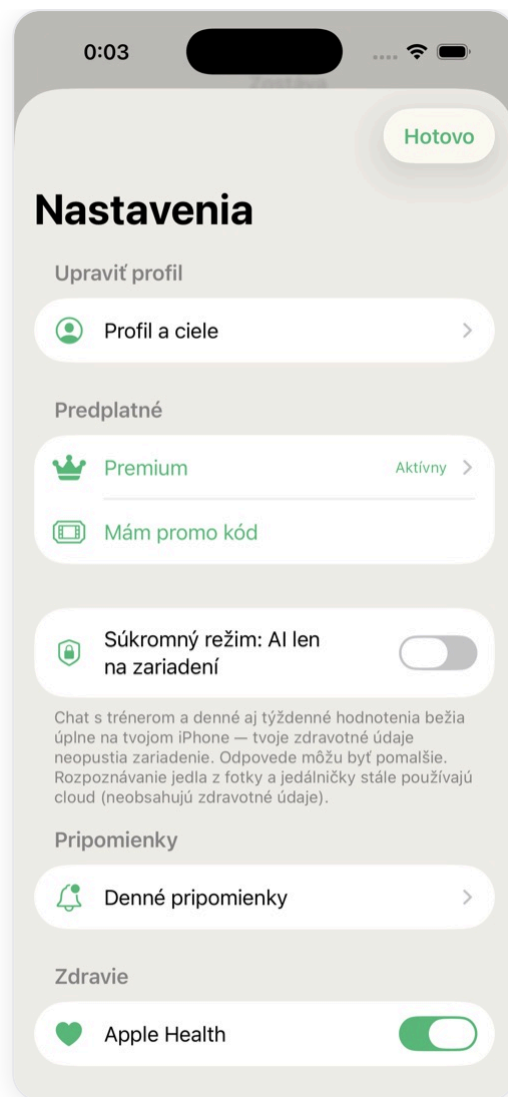
12.3 Zkušební období

Lokální bezplatné zkušební období se spustí po dokončení úvodního nastavení. Po jeho skončení se AI a prémiové tréninkové funkce opět zamknou a aplikace zobrazí *Zkušební období vypršelo — Aktivovat Premium*. K vašim datům nikdy nepřijdete: zapisování, pokrok a export zůstávají zdarma.

13 Část VIII — Nastavení, soukromí a účet

Nastavení otevřete ozubeným kolem na záložce **Dnes**.

Sekce	Co v ní najdete
Upravit profil a cíle	Změna cílové váhy, cíle, tempa, aktivity — cíle se přepočítají.
Předplatné	Stav Premium, aktivace, promo kód.
Soukromý režim	Přepínač AI pouze v zařízení (zařízení s 6 GB+, viz §8.3).
Připomínky	Snídaně, oběd, večeře, voda, trénink, vážení — každá s vlastním časem.
Zdraví	Hlavní přepínač plus přepínače synchronizace podle typu.
Jednotky	kg / lbs (jen pro zobrazení).
Jazyk	Angličtina / slovenština / čeština (vyžaduje restart).
Pokročilé	Životní situace a strategie; Export a import vašich dat.
Zpětná vazba	Odeslání zpětné vazby vývojáři.
Účet	Odhlášení; Smazat účet a data .
AI v Subtenu	Co dělají AI funkce, přepínač souhlasu se sdílením dat pro AI, zásady ochrany soukromí a prohlášení.
O aplikaci	Informace o verzi.



Nastavení.

13.1 Vaše data

- **Export a import** (zdarma, GDPR): exportujte vše do souboru a importujte na jiném zařízení nebo po přehledání.
 - **Smazat účet a data** vymaže server, zařízení i iCloud. Je to nevratné — máte-li pochybnosti, nejdříve exportujte.
 - **Souhlas s AI:** AI funkce využívající cloud běží jen s vaším výslovným souhlasem, který ovládáte v sekci **AI v Subtenu**. Soukromý režim (§8.3) udrží koučování plně v zařízení.
-

14 Část IX — Řešení potíží a FAQ

Banner hlásí „Nepodařilo se načíst databázi potravin.“ Klepněte na **Zkusit znovu**. Pokud potíž přetrvává, aplikaci vynuceně ukončete a znovu otevřete.

Můj sken z fotky visí ve stavu „čeká“. Skeny se offline řadí do fronty a zpracují se automaticky, jakmile budete online. Frontu skenů otevřete z banneru a neúspěšné položky zopakujte.

Na obrazovce předplatného se nenačítají ceny. *Cena není k dispozici, zkuste to později* znamená, že App Store neodpověděl — klepněte na **Zkusit znovu** a zkontrolujte připojení.

Moje cíle se týdný nezměnily. Ověřte, že splňujete kalibrační minima (§9.1): dostatek zapsaných dnů a alespoň 3 vážení v daném okně. Týdný dietní pauzy se přeskakují záměrně.

Zbývá se při cvičení nezvyšuje. Je to záměr — viz energetický model (§2.2).

Kroky/váha se nesynchronizují. Zkontrolujte **Nastavení → Zdraví**: hlavní přepínač i přepínač daného typu. Pak zkontrolujte iOS **Nastavení → Soukromí a zabezpečení → Zdraví → Subten**.

Změnil(a) jsem jazyk, ale aplikace je namíchaná. Restartujte aplikaci — změna jazyka to vyžaduje.

Záložka Mentor zobrazuje jen kartu s odemknutím. Mentor je Premium; spusťte zkušební období nebo si předplaťte. Pokud Premium *máte*, klepněte na obrazovce předplatného na **Obnovit nákupy**.

Nemohu vybrat své datum narození. Subten je 18+; výběr data to vynucuje.

Smazání účtu selhalo. Potřebujete připojení k síti (musí se smazat i kopie na serveru). Zkuste to znovu online; pokud potíž přetrvává, kontaktujte podporu přes **Nastavení → Zpětná vazba**.

15 Příloha — Slovníček

Pojem	Význam
BMR	Bazální metabolismus — energie spálená v naprostém klidu.
TDEE	Celkový denní energetický výdej — BMR plus veškerá aktivita; váš skutečný udržovací příjem.
Deficit / nadbytek	Jíst pod / nad udržovacím příjmem — hnací síla hubnutí tuku / nabírání svalů.
Makra	Bílkoviny, sacharidy, tuky (Subten sleduje i vlákninu).
Rekompozice	Hubnutí tuku a budování svalů ve stejném období.
Energetická dostupnost (EA)	Energie, která tělu zbývá po tréninku; chronicky <i>nízká</i> EA škodí zdraví i adaptaci.
Typ dne	Síla / Kardio / Odpočinek / Vlastní — řídí denní cíle (carb cycling).
Kalibrace	Prvních ~2 týdnů, během nichž Subten sbírá data, než začne cíle adaptovat.
Refeed	Plánovaný den s vyšším příjmem sacharidů v rámci dietní fáze.
Dietní pauza	Plánovaná 1–2týdenní přestávka na udržovacích kaloriích.
Série	Počet po sobě jdoucích dnů zapisování.
HRV	Variabilita srdeční frekvence — ukazatel regenerace čtený z Apple Health.

Pojem	Význam
Live Activity	Widget na zamčené obrazovce iOS zobrazovaný během aktivního tréninku.