
Subten — Používateľská príručka

Obsah

Subten — Používateľská príručka

1 Predslov

- 1.1 Čo v príručke nájdete
- 1.2 Ako je príručka usporiadaná
- 1.3 Typografické konvencie

2 Časť I — Predstavenie Subtenu

- 2.1 Čo je Subten
- 2.2 Kľúčové pojmy
- 2.3 Mapa aplikácie

3 Časť II — Začíname

- 3.1 Rýchly štart
- 3.2 Vytvorenie účtu a prihlásenie
- 3.3 Onboarding krok za krokom
- 3.4 Prvé nastavenia, ktoré sa oplatí skontrolovať

4 Dnes (prehľad)

- 4.1 Na čo slúži
- 4.2 Čo uvidíte
- 4.3 Panel nástrojov
- 4.4 Časté chyby

5 Jedlo

- 5.1 Na čo slúži
- 5.2 Obrazovka
- 5.3 Spôsoby zapisovania jedla
- 5.4 Úprava záznamov
- 5.5 AI jedálniček a nákupný zoznam (Premium)
- 5.6 Časté chyby

5.7 Obmedzenia

6 Tréning

6.1 Na čo slúži

6.2 Môj plán (zadarmo)

6.3 Aktívny tréning

6.4 Gym a Šport (Premium)

6.5 Knižnica

6.6 Prepojenia

7 Pokrok

7.1 Na čo slúži

7.2 Obrazovka

7.3 Časté chyby

8 Mentor (AI mentor)

8.1 Na čo slúži

8.2 Obrazovka

8.3 AI na zariadení (Súkromný režim)

8.4 Dostupnosť

9 Časť IV — Adaptívny engine

9.1 Kalibrácia (prvé ~2 týždne)

9.2 Týždenná adaptácia

9.3 Čas do cieľa (ETA)

9.4 Stratégie

10 Časť V — Apple Watch a skratky

10.1 Aplikácia pre Watch

10.2 Komplikácie a widgety

10.3 Akčné tlačidlo a Siri

11 Časť VI — Apple Health

12 Časť VII — Premium a predplatné

12.1 Free vs Premium

12.2 Predplatenie

12.3 Skúšobná verzia

13 Časť VIII — Nastavenia, súkromie a účet

13.1 Vaše dáta

14 Časť IX — Riešenie problémov a FAQ

15 Príloha — Slovník pojmov

Subten — Používateľská príručka

Verzia 1.0 · júl 2026

Subten je určený pre osoby staršie ako 18 rokov.

1 Predslov

Vitajte v používateľskej príručke aplikácie **Subten** — kouča pre rekonpozíciu tela pre iPhone a Apple Watch. Subten spája zapisovanie jedla (AI skenovanie fotografií, čiarové kódy, vyhľadávanie), adaptívny kalorický a makro engine, ktorý sa učí z vašich skutočných výsledkov, tréningový modul, hlbokú integráciu s Apple Health a AI mentora.

1.1 Čo v príručke nájdete

Príručka pokrýva celú aplikáciu: od vytvorenia účtu a úvodného rozhovoru cez každú kartu a funkciu až po predplatné, súkromie a riešenie problémov. Je to návod typu *ako na to*: pri každej funkcii nájdete, na čo slúži, ako s ňou krok za krokom pracovať a čo vám aplikácia zobrazuje a prečo.

Nepredpokladajú sa žiadne predchádzajúce znalosti o výžive. Všade, kde sa aplikácia opiera o nejaký pojem (kalorický deficit, makrá, dostupnosť energie, adaptívne ciele), ho príručka stručne vysvetlí zrozumiteľným jazykom.

Príručku môžete čítať dvoma spôsobmi:

- **Od začiatku** — časti I a II predstavujú pojmy a prevedú vás nastavením; potom pokračujúte obrazovkami, ktoré používate najčastejšie.
- **Ako referenciu** — každá kapitola je samostatná. Kapitoly opisujúce obrazovky majú rovnakú štruktúru, takže rovnaký typ informácií nájdete vždy na rovnakom mieste.

1.2 Ako je príručka usporiadaná

Časť	Obsah
I — Predstavenie Subtenu	Čo je Subten, kľúčové pojmy (energetický model, adaptívne ciele, kalibrácia, Free vs Premium), mapa obrazoviek.
II — Začíname	Vytvorenie účtu, možnosti prihlásenia, 6-krokový onboarding, nastavenie prvého dňa.
III — Päť kariet	Jedna kapitola na každú kartu: Dnes, Jedlo, Tréning, Pokrok, Mentor.
IV — Adaptívny engine	Ako sa vaše kalorické a makro ciele vyvíjajú z vašich skutočných dát, a vstavané stratégie (cheat meal, dietná prestávka, refeed, protokol proti plató).
V — Apple Watch a skratky	Aplikácia pre Watch, komplikácie, akčné tlačidlo (Action Button) a skratky Siri.
VI — Apple Health	Presne to, čo Subten číta a zapisuje, prepínače pre jednotlivé typy, zdravotné upozornenia.
VII — Premium a predplatné	Free vs Premium, skúšobná verzia, promo kódy, športové balíky (Sport Packs), obnovenie nákupov.
VIII — Nastavenia, súkromie a účet	Profil, pripomienky, export/import dát, súhlas s AI, zmazanie účtu.
IX — Riešenie problémov a FAQ	Časté problémy a ich riešenia.
Príloha	Slovník pojmov.

Kapitoly o obrazovkách (časť III) majú pevnú štruktúru: *Na čo slúži* → *Rýchly štart* → *Krok za krokom* → *Polia a možnosti* → *Prepojenia s inými obrazovkami* → *Časté chyby* → *Obmedzenia*.

1.3 Typografické konvencie

- **Tučné písmo** označuje prvok používateľského rozhrania — tlačidlo, položku menu alebo názov karty: ťuknite na **Uložiť**.
- *Kurzíva* označuje hodnotu alebo stav, ktorý aplikácia zobrazuje: kruh sa sfarbí na *červeno*, keď ste nad cieľom.
- **Neproporcionálne písmo** označuje niečo, čo píšete.
- Rámčeky označené **Tip**, **Poznámka** a **Upozornenie** zvýrazňujú skratky, kontext a úskalía.

Poznámka: Rozhranie Subtenu je dostupné v **angličtine, slovenčine a češtine**.

Táto príručka používa slovenské rozhranie; anglické a české vydania príručky používajú príslušné lokalizované označenia.

2 Časť I — Predstavenie Subtenu

2.1 Čo je Subten

Subten je iOS aplikácia (so sprievodnou aplikáciou pre Apple Watch) na **rekompozíciu tela** — chudnutie tuku, budovanie svalov alebo oboje naraz. Jej slogan je priamočiary: „–10 kg. *Žiadne výhovorky.*“ Za tou priamočiarosťou sa skrýva premyslený engine:

- Zapisujete, čo jete — **fotografiou (AI)**, **čiarovým kódom**, **vyhľadávaním**, **skenom etikety** alebo ručne.
- Zapisujete (alebo importujete) svoj **tréning** a svoju **váhu**.
- Subten číta údaje o aktivite, spánku a regenerácii z **Apple Health**.
- Každý týždeň **adaptívny engine** porovná, čo ste skutočne zjedli, s tým, ako sa skutočne pohla vaša váha, zmeria vašu skutočnú udržiavaciu hodnotu a upraví vaše denné kalorické a makro ciele — s bezpečnostnými poistkami.
- **AI mentor** (karta Mentor) vyhodnotí váš deň a týždeň, vysvetlí, čo čísla znamenajú, a vie za vás zapísať jedlo alebo aktivitu.

Subten je určený pre dospelých: aplikácia počas onboardingu vynucuje **vekovú hranicu 18+**.

2.2 Kľúčové pojmy

Energetický model: Zostáva = Ciel' – Zjedené

Subten používa na každej obrazovke jediný, zámerne jednoduchý energetický vzorec:

Zostáva = Denný cieľ – Zjedené

Váš denný cieľ už *zohľadňuje vašu plánovanú aktivitu*. Na rozdiel od mnohých kaloric-kých aplikácií cvičenie **nenafukuje** váš zostávajúci rozpočet: tréning vám štandardne „nezarobí“ na jedlo navyše. Aktivita z Apple Health sa zobrazuje len pre informáciu. Iba keď váš *nameraný* pohyb jasne prekročí plán, aplikácia rozšíri denný cieľ, zobra-zený ako *Cieľ + Pohyb navyše*. Tým sa predchádza klasickej pasci dvojitého počítania, keď optimistické odhady cvičenia vymažú váš deficit.

Adaptívne ciele a kalibrácia

Vaše počiatočné ciele vychádzajú zo štandardného odhadu (rovnica Mifflin–St Jeor plus aktivitný multiplikátor). Odhady sú takmer pre každého nepresné — Subten ich preto berie len ako východiskový bod. Zhruba **prvé dva týždne** sa aplikácia *kalibruje*: potrebuje dostatok zaznamenaných dní a vážení, kým dátam začne dôverovať. Potom sa ciele **každý týždeň** nanovo odvodzujú z vášho skutočného príjmu a skutočného trendu váhy. Časť IV vysvetľuje pravidlá a bezpečnostné poistky podrobne.

Plán vs realita

Váš **tréningový plán** riadi vaše výživové ciele (tréningové dni môžu mať iné ciele ako dni odpočinku — pozri *typy dní* nižšie). To, čo Apple Health *nameria*, slúži na porovnanie reality s plánom, nie na jeho prepisovanie minútu po minúte.

Typy dní

Každý deň má svoj typ — **Sila, Kardio, Odpočinok** alebo **Vlastný** — zobrazený ako štítok na karte Jedlo. Typy dní umožňujú sacharidové cyklovanie: denný cieľ sa môže podľa typu dňa líšiť. Špeciálne typy dní nastavené stratégiami (cheat day, refeed,

dietná prestávka) sú z týždennej adaptácie vylúčené, aby jeden plánovaný „vysoký“ deň neskreslil vaše štatistiky.

Free vs Premium

Základný cyklus je zadarmo: zapisovanie jedla vyhľadávaním, čiarovým kódom a ručne, prehľad (dashboard), tréningová karta Môj plán, sledovanie pokroku, synchronizácia s Apple Health, pripomienky a export/import dát. **Premium** odomkne AI funkcie (skenovanie fotografií, skenovanie etikiet, jedálničky, Mentora) a plný tréningový modul (Gym, Šport, osobné rekordy). Kapitola 9 obsahuje úplné porovnanie.

2.3 Mapa aplikácie

Aplikácia má **päť kariet**:

Karta	Na čo slúži
Dnes	Váš deň na jeden pohľad: energetický kruh, rýchle akcie, kroky, voda, spánok a regenerácia, dnešný tréning a jedlá.
Jedlo	Denník jedla: zapisovanie, úprava a plánovanie jedál; AI jedálniček a nákupný zoznam.
Tréning	Váš tréningový plán, knižnica cvikov, aktívny tréning s časovačom odpočinku, osobné rekordy.
Pokrok	Graf váhy a trendu, telesné miery, fotografie pokroku, séria (streak).
Mentor	AI mentor: chat, denné a týždenné vyhodnotenia, jedálniček, nákupný zoznam.

Do Nastavení sa dostanete cez ikonu ozubeného kolieska na karte **Dnes**.



Karta Dnes a lišta piatich kariet.

3 Časť II — Začíname

Táto časť vás prevedie od inštalácie aplikácie po prvý plne nastavený deň.

3.1 Rýchly štart

1. Otvorte Subten. Na uvítacej obrazovke ťuknite na **Začať** (Get Started) — alebo na **Mám účet**, ak ste sa už registrovali.
2. Dokončíte 6-krokový onboarding: profil → úroveň aktivity → cieľ → voliteľný tréningový plán → Apple Health.

3. Ťuknite na **Hotovo**. Spustí sa bezplatná skúšobná verzia a ocitnete sa na karte **Dnes**.
4. Zapíšte prvé jedlo: karta **Jedlo** → + pri jedle → vyhládajte, naskenujte čiarový kód alebo odfoťte (Premium).
5. Pridajte dnešnú váhu na karte **Pokrok**, aby sa mohla začať kalibrácia.
6. Voliteľné: v **Nastavenia** → **Pripomienky** zapnite pripomienky na jedlo, vodu a váženie.

3.2 Vytvorenie účtu a prihlásenie

Pri prvom spustení Subten zobrazí prihlasovaciu obrazovku. Účet môžete vytvoriť tromi spôsobmi:

Spôsob	Poznámky
E-mail + heslo	Klasická registrácia; e-mail potvrdíte.
Prihlásenie cez Apple	Najrýchlejšie na iPhone; skutočný e-mail môžete skryť.
Prihlásenie cez Google	Používa váš účet Google.

Pred aktiváciou tlačidiel Apple/Google musíte súhlasiť s **Podmienkami**.

Zabudli ste heslo? Ťuknite na **Zabudnuté heslo?**, zadajte svoj e-mail a postupujte podľa odkazu v správe na obnovenie — otvorí aplikáciu priamo na obrazovke nového hesla.



Prihlasovacia obrazovka so všetkými tromi spôsobmi.

3.3 Onboarding krok za krokom

Onboarding je 6-krokový rozhovor s indikátorom postupu (*Krok X / 6*). Kedykoľvek sa môžete vrátiť tlačidlom **Späť**; krok 5 možno **preskočiť**.

Upozornenie: Subten je len pre dospelých. Výber dátumu narodenia neprijme dátum, podľa ktorého by ste mali menej ako 18 rokov.

Krok 1 — Vitajte. Aplikácia sa predstaví. iPhone 15 Pro a novšie zobrazia aj tip: **akčné tlačidlo** (Action Button) si môžete namapovať na rýchle pridanie jedla.

Krok 2 — Profil. Zvoľte **pohlavie**, nastavte **dátum narodenia**, **výšku** (120–220 cm), **aktuálnu váhu** a **cieľovú váhu** (obe 35–200 kg). Z týchto údajov vychádza počiatočný odhad kalórií.

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

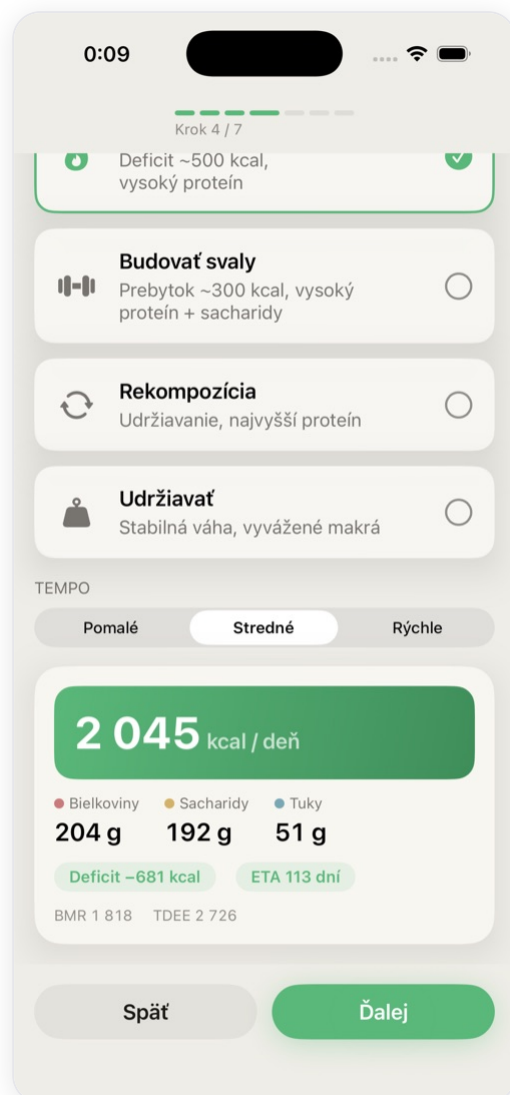
Krok 2 — váš základný profil.

Krok 3 — Úroveň aktivity. Vyberte z možností *Sedavý*, *Ľahká*, *Stredná*, *Aktívny*, *Veľmi aktívny* — každá karta vysvetľuje, čo znamená v počte tréningov za týždeň. Vyberte úprimne; adaptívny engine chyby odhadu opraví, ale realistický štart konverguje rýchlejšie.

Krok 4 — Cieľ. Zvoľte **Spáliť tuk**, **Nabrať svaly**, **Rekompozícia** alebo **Udržiavať**.

- Chudnutie pridá výber **tempa** (*Pomalé* / *Stredné* / *Rýchle*).
- Nabranie svalov pridá výber **tréningových skúseností** (*Začiatočník* / *Pokročilý* / *Expert*) — skúsení cvičenci naberajú svaly pomalšie, takže prebytok je menší.

Živá náhľadová karta zobrazuje vaše počiatkové ciele: denné kcal, bielkoviny/sacharidy/tuky, deficit alebo prebytok, odhadovaný **čas do cieľa** a váš BMR a TDEE.



Krok 4 — výber cieľa so živým náhľadom cieľových hodnôt.

Krok 5 — Tréningový plán (voliteľné). Vyberte tréningový split: **Full Body 3x**, **Upper/Lower 4x**, **Bro Split 5x** alebo **Push/Pull/Legs 6x**. Zmeniť ho alebo si zostaviť vlastný plán môžete neskôr na karte Tréning.

Krok 6 — Apple Health. Subten vysvetlí, čo chce čítať (váha, kroky, srdcové údaje, spánok...). Ťuknite na **Povoliť prístup** a potvrdte v systémovom dialógu iOS. Tento krok môžete aj preskočiť a povoliť ho neskôr v **Nastavenia → Zdravie**. Ťuknite na **Hoto** — profil sa uloží a spustí sa **bezplatná skúšobná verzia**.

3.4 Prvé nastavenia, ktoré sa oplatí skontrolovať

- **Jazyk** — Nastavenia → Jazyk: angličtina, slovenčina alebo čeština (vyžaduje reštart aplikácie).
 - **Jednotky** — Nastavenia → Jednotky: kilogramy alebo libry (len zobrazenie; dáta sa ukladajú v kg).
 - **Pripomienky** — Nastavenia → Pripomienky: raňajky, obed, večera, voda, tréning (len v tréningové dni) a váženie, každá s vlastným časom.
-

4 Dnes (prehľad)

4.1 Na čo slúži

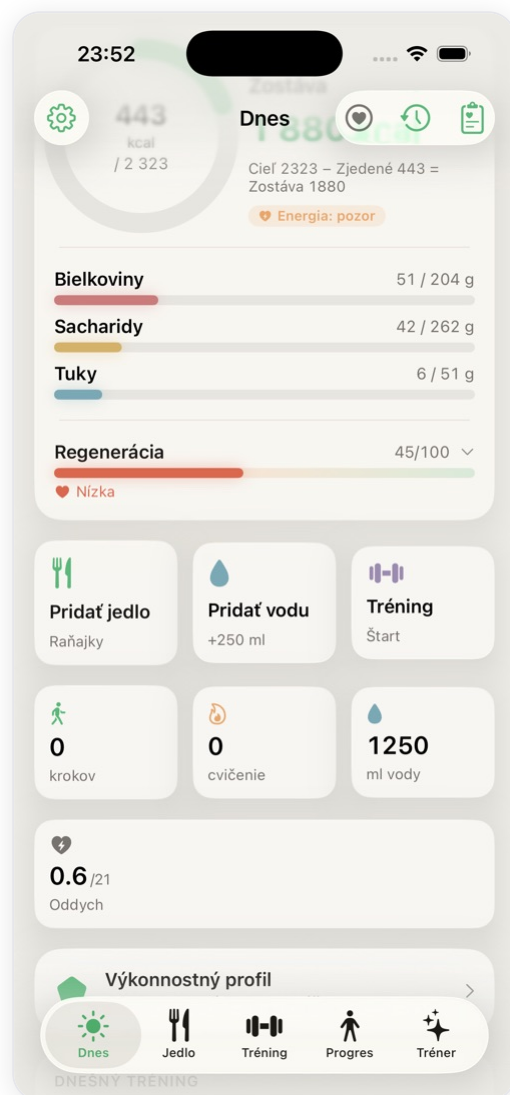
Karta **Dnes** je vaša domovská obrazovka: jediný pohľad vám povie, ako sa deň vyvíja — energetický rozpočet, aktivita, voda, regenerácia, plánovaný tréning a zapísané jedlá. Je to zároveň odrazový mostík k najčastejším akciám.

4.2 Čo uvidíte

Zhora nadol (karty sa zobrazujú, len keď sú relevantné):

- **Bannery** — zdravotné upozornenia (z anomálií v Apple Health), aktívna *životná situácia* a počas prvých ~2 týždňov banner **Kalibrujeme vaše ciele**: „Zapisujte jedlá a váženia ~2 týždne — kalórie doladíme podľa vašich skutočných výsledkov.“
- **Pozdrav** s vaším cieľom a vašou **sériou** (streak — po sebe idúce dni zapisovania, zobrazené ako plamienok).
- **Energetický kruh** — *Zjedené / Ciel'*, v strede **Zostáva**, čip **dostupnosti energie** (*nízka / pozor / ok / optimálna*) a aktivita zobrazená pre informáciu. Keď týždenná adaptácia práve zmenila vaše ciele, objaví sa tu odznak **Tento týždeň upravené**.
- **Rýchle akcie** — **Pridať jedlo** (otvorí menu spôsobov zapisovania), **+250 ml vody**, **Začať tréning**.
- **Riadok štatistik** — kroky, kcal z cvičenia, voda.

- Dlaždice **Spánok a záťaž** a rozbaliteľná **lišta regenerácie** — skóre regenerácie 0–100 zostavené z HRV, pokojovej tepovej frekvencie, spánku, SpO₂, dychovej frekvencie a teploty zápästia, každá metrika so zrozumiteľným vysvetlením a tréningovým odporúčaním.
- **Výkonnostný profil** — radar regenerácie, sily a výživy.
- **Dnešný tréning, minikarta váhy** (7-dňová zmena) a **dnešné jedlá**.



Energetický kruh, rýchle akcie a denné štatistiky.



Rozbalená lišta regenerácie s vysvetleniami jednotlivých metrik.

Poznámka — netreba Apple Watch. Skóre regenerácie aj všetky zdravotné metriky (HRV, tepová frekvencia, spánok, SpO₂...) Subten číta z **Apple Health**, nie priamo z hodínok. Zdrojom môže byť **čokoľvek, čo tieto dáta do Apple Health zapisuje** — Apple Watch, Garmin, Oura, Whoop, iné náramky či prstene, alebo aj samotný iPhone (kroky, spánok). Ak v Apple Health žiadne také dáta nie sú, regenerácia sa jednoducho nezobrazí.

4.3 Panel nástrojov

- **Ozubené koliesko** — otvorí **Nastavenia** (kapitola 10).
- **Srdce v krúžku** — **Životné situácie**: dočasné režimy (choroba, dovolenka, vysoký stres...), ktoré pozastavia alebo zmiernia engine, aby vám zlý týždeň nerozbil

ciele.

- **História** — prezeranie minulých dní v rovnakom rozložení kariet.
- **Životný štýl** — dávkovanie vody a sledovanie doplnkov výživy.

4.4 Časté chyby

- **Očakávanie, že cvičenie pridá rozpočet na jedlo.** Zámerne nepridáva (pozri energetický model, §2.2). Denný cieľ rozšíri iba pohyb jasne nad plán.
 - **Odbitie kalibračného banneru a hodnotenie cieľov na 3. deň.** Prvý odhad je zámerne konzervatívny; nechajte dvojtýždňovú kalibráciu dobehnúť.
-

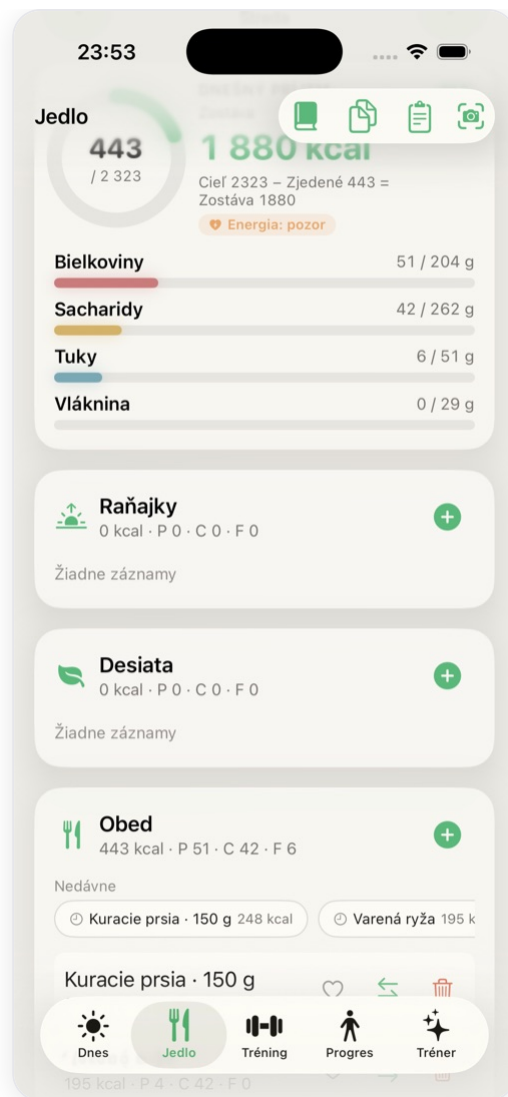
5 Jedlo

5.1 Na čo slúži

Karta **Jedlo** je váš denník: všetko, čo zjete a vypijete, usporiadané podľa jedál (Raňajky, Obed, Večera, Desiata), s dennými súčtami voči vašim cieľom — vrátane **vlákniny**.

5.2 Obrazovka

- **Hlavička s dátumom** — šípky na predchádzajúci/nasledujúci deň, ťuknutím na dátum otvoríte kalendár.
- **Karta denných súčtov** — kalorický kruh so *Zostáva* plus stĺpce pre bielkoviny, sacharidy, tuky a vlákninu. Zobrazuje sa tu aj štítok aktuálneho **typu dňa** (Sila / Kardio / Odpočinok / Vlastný).
- **Sekcie jedál** — každá s menu **pridať**, riadkom súčtov a čipmi **nedávnych** a **častých** potravín na jedno ťuknutie.
- **Panel nástrojov** — **Recepty**, **Kopírovať z dňa** (ktorýkoľvek z posledných 7 dní), **Jedálniček**, **Skenovať**.



Zaznamenaný deň: karta súčtov a sekcie jedál.

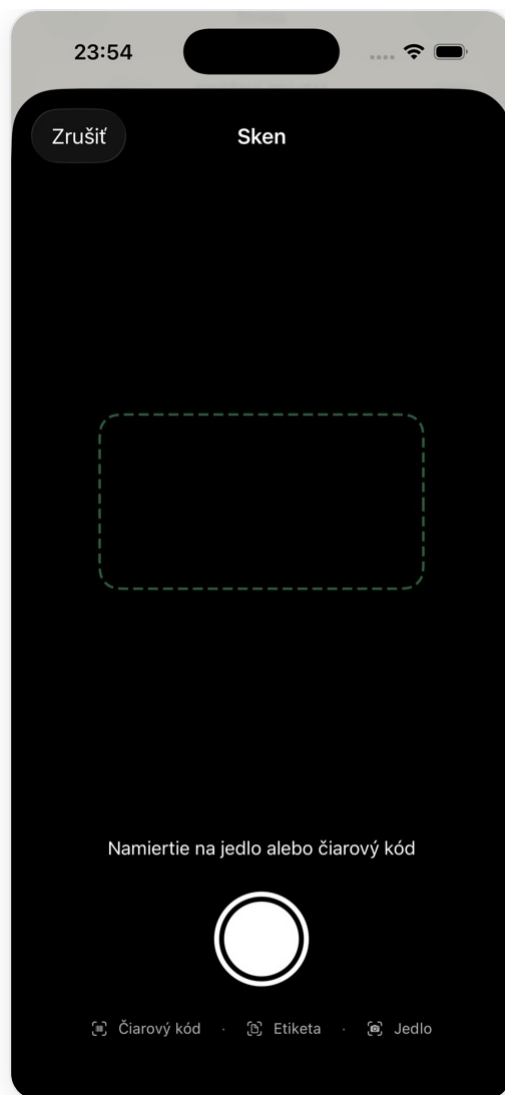
5.3 Spôsoby zapisovania jedla

Spôsob	Ako	Dostupnosť
Vyhľadávanie	Napíšete názov, vyberte výsledok, nastavte množstvo. Prílohy môžete pridať v tom istom kroku.	Free
Čiarový kód	Namierte fotoaparát na čiarový kód; produkt sa načíta z databázy Open Food Facts.	Free
AI sken fotografie	Odfotíte svoj tanier (alebo vyberte z galérie); AI identifikuje jedlo a vy-	Premium

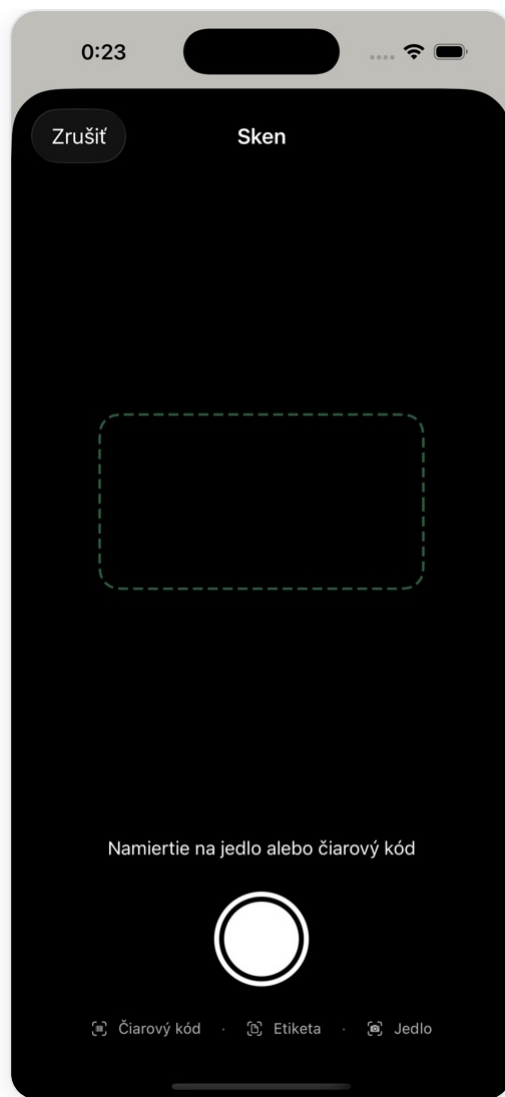
Spôsob	Ako	Dostupnosť
	plní makrá, ktoré skontrolujete a potvrdíte.	
Sken nutričnej etikety	Odfotoťte etiketu; AI prečíta hodnoty.	Premium
Skener receptov a Recepty	Naskenujte alebo uložte viaczložkové recepty a zapisujte ich porcie.	Free
Rýchle pridanie	Zadajte názov a kcal/bielkoviny/sacharidy/tuky/vlákninu priamo.	Free
Obľúbené / Nedávne / Časté	Opätovné zapísanie často používaných potravín jedným ťuknutím (ukladajte ikonou srdca).	Free

Tip: Fotoskenovanie funguje aj offline — skeny sa zaradia do fronty a spracujú sa, keď budete znova online. Banner zobrazuje čakajúce a neúspešné skeny; ťuknutím naň otvoríte **frontu skenov**.

Tip pre najlepší výsledok: Skener má tri režimy — **Čiarový kód** • **Etiketa** • **Jedlo**. Ak sa produkt **nenájde podľa čiarového kódu** (chýba v databáze Open Food Facts), prepnite na režim **Etiketa** a odfotoťte obal s **výživovou tabuľkou** (hodnoty na 100 g alebo na porciu). AI z nej prečíta makrá a doplní ich za vás — spoľahlivejšie než odhad z taniera cez režim Jedlo.



AI zapisovanie fotografiou: odfotiť, skontrolovať, potvrdiť.



Skenovanie čiarových kódov voči databáze Open Food Facts.

5.4 Úprava záznamov

Ťuknutím na ktorýkoľvek riadok potraviny ho upravíte: zmeníte gramy krokovačom ± 10 g alebo predvoľbami (50/100/150/200/300 g), prípadne makrá úplne prepíšete. Potiahnutím alebo cez kontextové menu môžete záznam **pridať do obľúbených**, **presunúť do iného jedla**, **skopírovať do dnešného dňa** (z minulého dňa) alebo **vy-mazať** (s potvrdením).

5.5 AI jedálniček a nákupný zoznam (Premium)

Panel nástrojov → **Jedálniček** vygeneruje celý deň jedál zodpovedajúci vašim aktuálnym cieľom. Preferencie môžete uviesť voľným textom („ázijská kuchyňa, bez mliečnych výrobkov“). Plán skontrolujte, ťuknutím na **pridať do dňa** ho zapíšete a otvorte

Nákupný zoznam s ingredienciami.



Vygenerovaný deň zodpovedajúci vašim cieľom.

5.6 Časté chyby

- **Slepá dôvera fotoskenu.** Odhad AI je východiskový bod — pred potvrdením skontrolujte veľkosť porcie, najmä pri miešaných jedlách.
- **Zapisovanie do nesprávneho dňa.** Po použití kalendára skontrolujte hlavičku s dátumom; aplikácia zostáva na dni, na ktorý ste prešli.

5.7 Obmedzenia

- Skenovanie fotografií a etikiet vyžaduje Premium a (na spracovanie) internetové pripojenie.

- Pokrytie čiarových kódov závisí od databázy Open Food Facts; regionálne produkty môžu chýbať — použite Rýchle pridanie a uložte si ich do obľúbených.
-

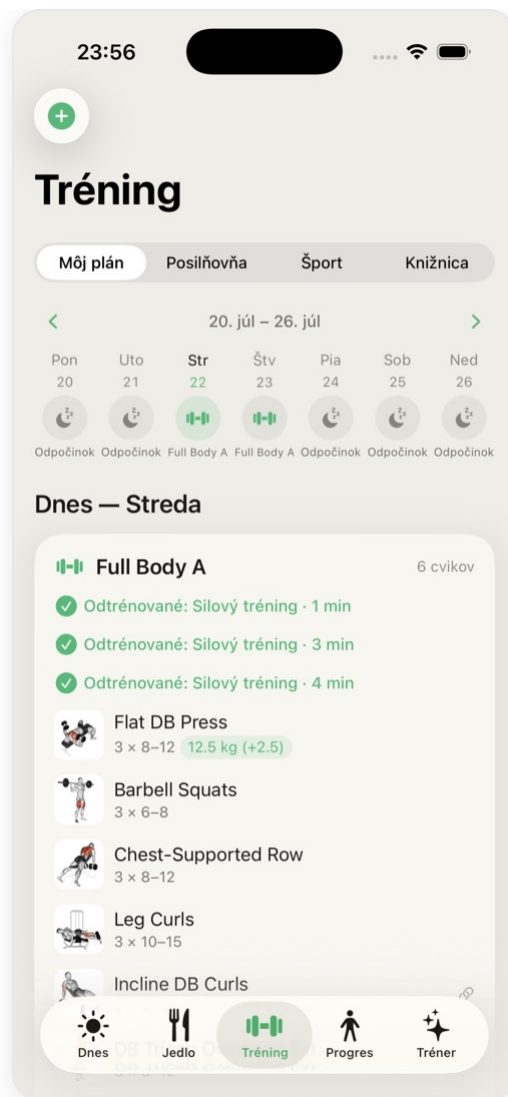
6 Tréning

6.1 Na čo slúži

Karta **Tréning** obsahuje váš plán, vaše tréningy a históriu. Má štyri podkarty: **Môj plán**, **Gym**, **Šport** a **Knižnica**.

6.2 Môj plán (zadarmo)

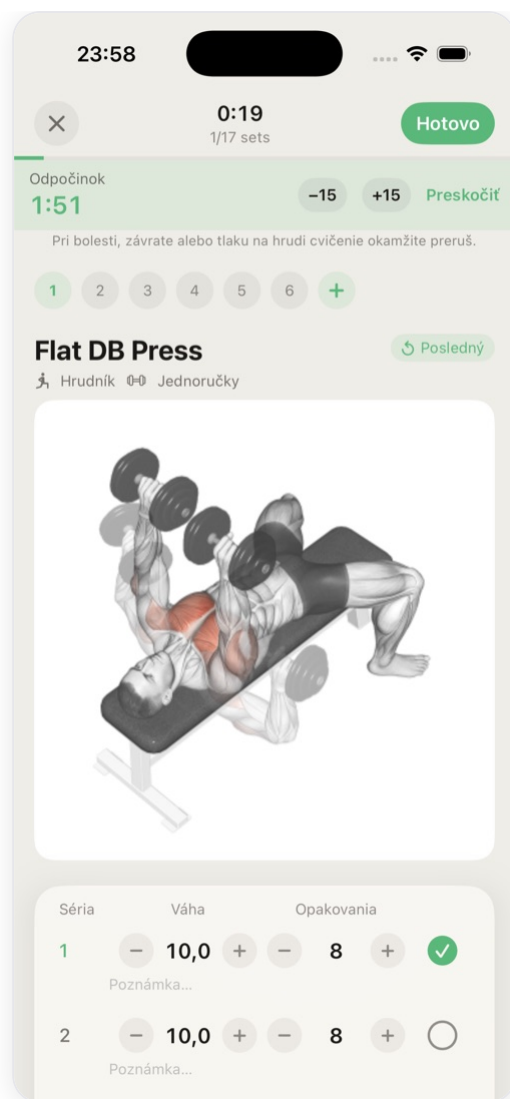
Váš aktívny plán: banner na pokračovanie rozbehnutého tréningu, týždenný pás, dňový tréning, sekcia **tréningov z Apple Watch**, ktoré môžete importovať, týždenné štatistiky a história tréningov. Odtiaľto môžete **Pridať aktivitu** (ručne zapísať kardio) alebo **Vytvoriť tréningový plán**.



Môj plán: prehľad týždňa a dnešný tréning.

6.3 Aktívny tréning

Spustením tréningu sa otvorí živá obrazovka: cviky so sériami a opakovaniami, **časovač odpočinku** a **Live Activity** na zamknutej obrazovke, takže odpočinok sledujete bez odomykania. Dokončenie tréningu ho zaznamená do histórie a (ak je to povolené) do Apple Health; nové **osobné rekordy** sa rozpoznávajú automaticky.



Obrázovka aktívneho tréningu s časovačom odpočinku.

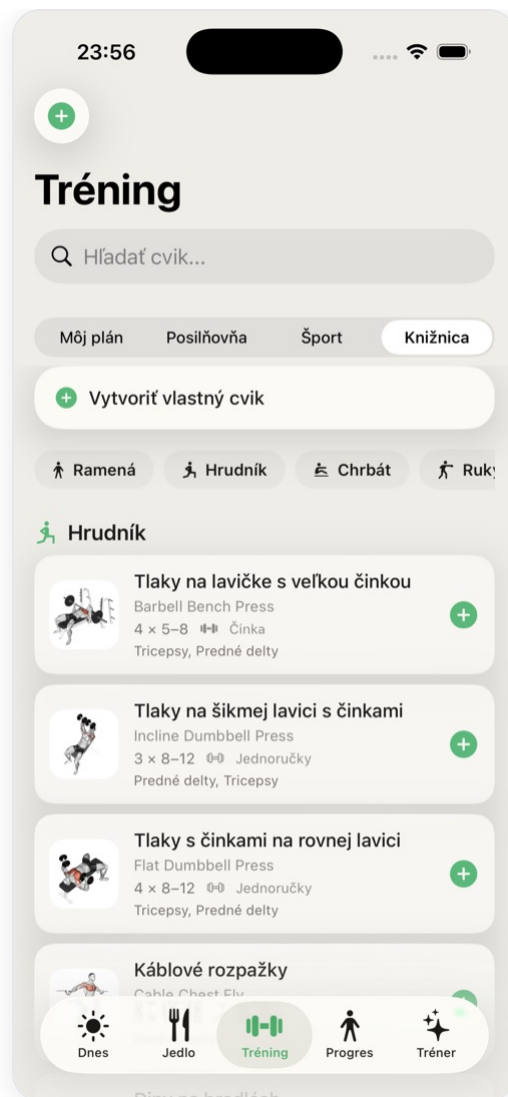
6.4 Gym a Šport (Premium)

- **Gym** — plný katalóg tréningových plánov a šablón.
- **Šport** — plány pre konkrétne športy (hokej, futbal, tenis, basketbal...) dodávané ako **športové balíky (Sport Packs)**.

Bez Premium tieto podkarty zobrazujú kartu s ponukou predplatného.

6.5 Knižnica

Knižnica cvikov: filtrovanie podľa svalovej skupiny, animované ukážky, pokyny k technike a vytváranie **vlastných cvikov**.



Knižnica cvikov.

6.6 Prepojenia

- Typy dní vášho plánu riadia denné ciele na karte Jedlo (sacharidové cyklovanie).
- Tréningy sa synchronizujú s Apple Health a aplikáciou pre Watch; tréningy zaznamenané hodinkami sa objavia v **Mojom pláne** na import.

Poznámka: Tréningový modul obsahuje upozornenie ku cvičeniu — Subten poskytuje odporúčania, nie lekárske rady. Prestaňte s každým cvikom, ktorý spôsobuje bolesť.

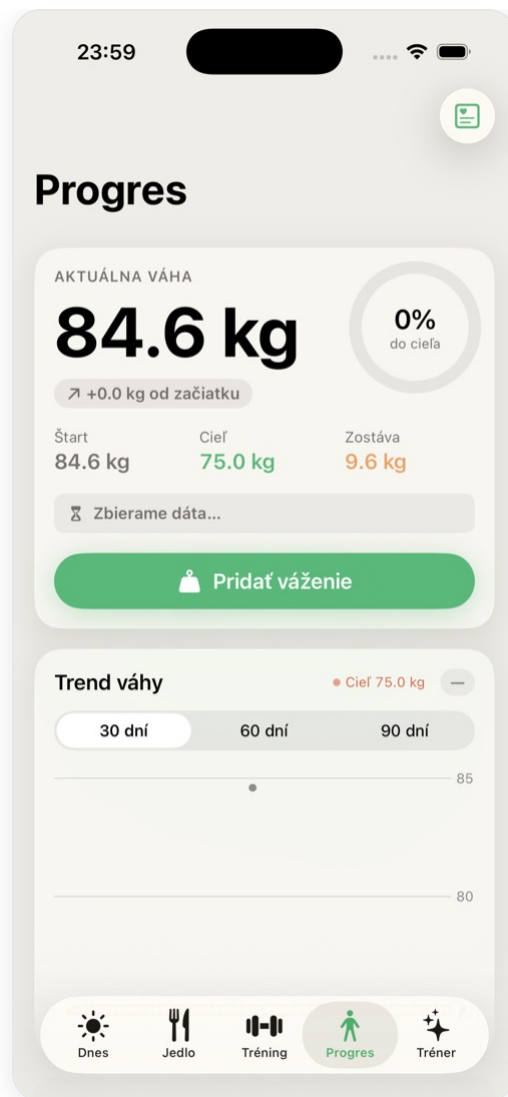
7 Pokrok

7.1 Na čo slúži

Karta **Pokrok** sleduje výsledok: váhu, trend, zloženie tela, miery a fotografie.

7.2 Obrazovka

- **Hlavná karta váhy** — aktuálna váha a tlačidlo **pridať váhu**. Vážte sa v konzistentnom čase (najlepšie ráno).
- **Graf váhy** — s voliteľnými rozsahmi. Adaptívny engine používa *trend*, nie jednotlivé váženia.
- **Zloženie tela a telesné miery** — zapisujte pás, boky, ramená a ďalšie, každú mieru sledovanú v čase.
- **Séria (streak) a fotografie pokroku** — konzistentné fotografie (rovnaké svetlo, rovnaká póza) sú často motivujúcejšie než váha.



Trend váhy a miery.

7.3 Časté chyby

- **Váženie raz za týždeň a panika.** Denná váha kolíše o 1–2 kg podľa vody a načasovania jedla. Vážte sa často, posudzujte trendovú čiaru a jednotlivé hodnoty ignorujte.

8 Mentor (AI mentor)

8.1 Na čo slúži

Karta **Mentor** je váš AI mentor: chat, ktorý pozná vaše dáta, a štyri vyhodnotenia na jedno ťuknutie. Vysvetľuje, navrhuje a — s vaším potvrdením — koná.

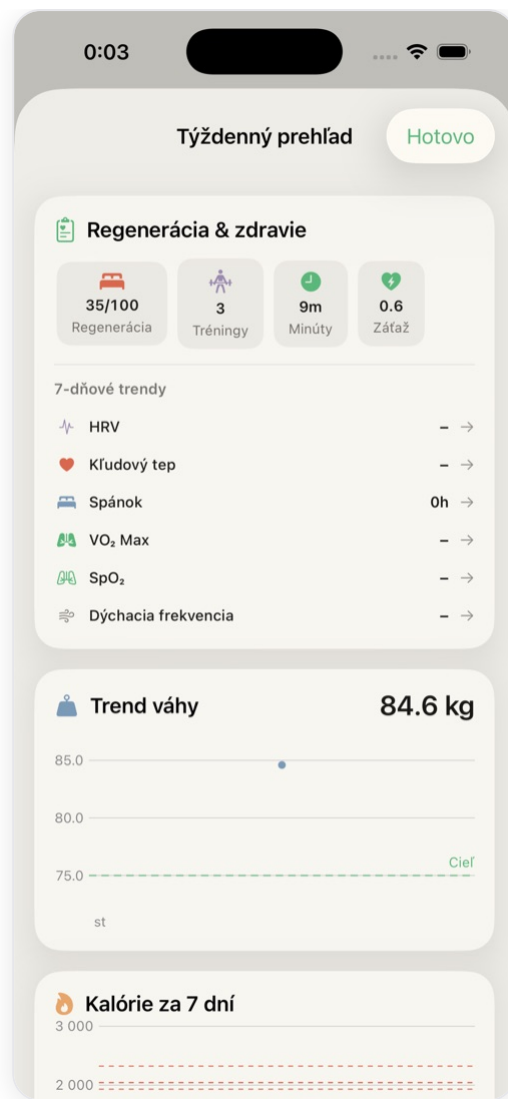
Poznámka: Ako vyžaduje AI Act EÚ, Mentor oznamuje, že komunikujete s AI mentorom. Nie je lekár, výživový poradca ani tréner; so zdravotnými problémami sa obráťte na odborníka.

8.2 Obrazovka

- **Chat** — priebežne streamované odpovede; správu môžete upraviť, zopakovať, skopírovať, zastaviť generovanie alebo začať nový chat. Návrhové čipy sa prispôbujú dennej dobe.
- **Štyri dlaždice** — **Denné vyhodnotenie**, **Týždenné vyhodnotenie** (7-dňové grafy regenerácie, trendu váhy, dodržiavania kalórií, priemerov makier a tréningu plus AI postreh), **Jedálničiek**, **Nákupný zoznam**.
- **Banner plató** — keď sa váš pokrok zasekne, Mentor ponúkne hĺbkovú analýzu.
- **Akčné karty** — Mentor môže navrhnúť, že za vás zapíše jedlo alebo aktivitu; nič sa nezapíše, kým to nepotvrdíte.



Konverzácia s mentorom — vpravo hore odznak „On-device“ so zámkom (odpoveď beží na zariadení).



Týždenné vyhodnotenie.

8.3 AI na zariadení (Súkromný režim)

Textové funkcie Mentora (chat, denné a týždenné vyhodnotenie, analýza plató) dokáže Subten spracovať **priamo na vašom iPhone** — bez odoslania čohokoľvek do cloudu. Deje sa to **automaticky**, nemusíte nič zapínať.

Ako to spoznáte v chate: keď odpoveď Mentora beží na zariadení, v hlavičke konverzácie je odznak so **zámkom a nápisom „On-device“** (t. j. „na zariadení“). Keď tento odznak **nie je**, odpoveď spracoval **cloud**. Jednoduché pravidlo: **záмок = na zariadení**, **bez zámku = cloud**.

Lokálny model je dostupný len na iPhoneoch so **6 GB RAM a viac**. Na slabších zariadeniach (menej ako 6 GB) Mentor používa **vždy cloud** a odznak „On-device“ sa nezobrazí nikdy.

Prvé stiahnutie modelu (len cez Wi-Fi)

Aby fungovala AI na zariadení, potrebuje Subten jazykový model (~3 GB). **Doučovací adaptér je súčasťou aplikácie**, ale samotný základný model sa **sťahuje až po inštalácii**, a to takto:

- Sťahovanie prebieha **na pozadí pri spustení aplikácie** — bez obrazovky, ukazovateľa priebehu či akcie z vašej strany.
- Sťahuje sa **iba cez Wi-Fi (alebo ethernet)**. Na mobilných dátach sa preskočí a skúsi znova pri ďalšom spustení na Wi-Fi.
- **Kým sa model nestiahne a nenačíta, Mentor používa cloud** (a odznak „On-device“ sa neukazuje). Po dokončení sa Subten automaticky prepne na lokálny model.
- Sťahovanie je **prerušiteľné a pokračovateľné** — ak sa preruší, dokončí sa neskôr a už stiahnuté časti sa neťahajú znova. Model sa neukladá do zálohy (iCloud).

Prakticky: **po prvej inštalácii nechajte telefón chvíľu na Wi-Fi** a AI na zariadení sa pripraví sama. Dovtedy aplikácia funguje normálne, len cez cloud.

Kedy beží lokálny model a kedy cloud

Subten sa rozhoduje **automaticky** — nemusíte nič prepínať. **Lokálny (on-device) model** sa použije, keď sú splnené všetky tri podmienky naraz:

- ide o **textovú funkciu Mentora**: chat, **denné vyhodnotenie**, **týždenné vyhodnotenie** alebo **analýza platô**;
- jazyk aplikácie je **slovenčina, čeština alebo angličtina**;
- lokálny model je stiahnutý a načítaný v pamäti (iPhone so **6 GB RAM a viac**).

Vtedy odpoveď nesie odznak *On-device* a nič neopúšťa telefón. Vo všetkých ostatných prípadoch sa použije **cloud (OpenRouter API)**:

Funkcia	Kde beží
Chat, denné/týždenné vyhodnotenie, analýza platô (SK/CS/EN)	Lokálne*
Sken jedla z fotky, sken etikety a receptu	Vždy cloud
AI jedálniček, AI odhad jedla	Vždy cloud

Funkcia	Kde beží
Chat, ktorý má zapísať jedlo/aktivitu do denníka	Cloud
Nepodporovaný jazyk alebo model ešte nie je pripravený	Cloud

* Ak lokálne generovanie zlyhá, Subten **ticho prepne na cloud**, aby ste dostali odpoveď (neplatí v Súkromnom režime).

Súkromný režim (voliteľný prepínač)

Na iPhonoch so 6 GB RAM a viac nájdete v **Nastaveniach** prepínač **Súkromný režim: AI len na zariadení**. Bežné (automatické) správanie už aj tak uprednostňuje zariadenie; tento prepínač navyše **zakáže prepnutie na cloud** pre textové funkcie Mentora — ak by lokálny model nemohol odpovedať, radšej zobrazí poctivú chybu, než by dáta poslal do cloudu. **Offline sa aplikácia správa rovnako** ako v súkromnom režime.

Aj v súkromnom režime **cloudové funkcie ostávajú v cloude**: sken jedla, etikety a receptu, AI odhad jedla a jedálničiek (posielajú vaše fotky) — tie bez cloudu jednoducho nebežia.

8.4 Dostupnosť

Mentor je funkcia **Premium**; bez Premium karta zobrazuje kartu na odomknutie.

9 Časť IV — Adaptívny engine

Táto kapitola vysvetľuje z pohľadu používateľa, ako sa vaše ciele v čase menia. Nemusíte pre to nič robiť — stačí zapisovať jedlo a váženia.

9.1 Kalibrácia (prvé ~2 týždne)

Engine sa vašich cieľov nedotkne, kým nemá: aspoň **14 dní** histórie, aspoň **10 dní** so zapísaným príjmom a aspoň **3 váženia**. Dovtedy karta Dnes zobrazuje kalibračný banner. Počiatočné ciele sú zámerne konzervatívne.

9.2 Týždenná adaptácia

Každých 7 dní engine zmeria vašu **skutočnú udržiavaciu hodnotu** z reálnych dát: váš priemerný príjem a skutočný trend váhy spoločne odhalia, koľko naozaj spálite. Váš nový denný cieľ je táto nameraná udržiavacia hodnota plus deficit alebo prebytok podľa vášho cieľa. Bezpečnostné poistky:

- Ciele sa posúvajú najviac o **±250 kcal za týždeň** (pri naberaní svalov až +400), žiadne prudké výkyvy.
- Ak chudnete rýchlejšie ako 1 % telesnej hmotnosti za týždeň, zapne sa **brzda** — engine kalórie mierne zvýši, aby chránil svaly.
- **Dni refeed, cheat, plató a dietnej prestávky** (a krátky nárazník po nich) sú vylúčené; týždne dietnej prestávky sa vynechávajú celé.
- **Tvrдый kalorický strop zdola** (podľa pohlavia) sa nikdy neprekročí.

Keď sa ciele zmenia, na karte Dnes uvidíte odznak **Tento týždeň upravené** a Mentor vám zmenu vie vysvetliť.

9.3 Čas do cieľa (ETA)

Váš ETA sa prepočítava z nameraného trendu. Môže ukazovať *zbierame dáta*, *žiadny jasný trend*, *cieľ dosiahnutý*, alebo konkrétny dátum. Ak by aktuálny trend trval dlhšie ako približne dva roky, aplikácia odhad obmedzí, namiesto toho, aby zobrazovala fikciu.

9.4 Stratégie

Nastavenia → Rozšírené → Životné situácie a stratégie (a centrum stratégií) ponúkajú plánované protokoly:

Stratégia	Čo robí
Cheat meal	Jedno plánované voľné jedlo; deň je vylúčený z adaptácie.
Refeed	Plánovaný deň s vyšším príjmom sacharidov, užitočný v dlhých fázach chudnutia.
Dietná prestávka	1–2 týždne na udržiavacích kalóriách; engine pozastaví adaptáciu.
Protokol proti plató	Štruktúrovaná reakcia, keď váha stagnuje napriek dodržiavaniu plánu.

Používanie vstavaných stratégií (namiesto náhodných dní mimo plánu) udrží vaše dáta čisté a adaptáciu presnú.

10 Časť V — Apple Watch a skratky

10.1 Aplikácia pre Watch

Aplikácia Subten pre Apple Watch je **voliteľný doplnok** — pohodlný pohľad na deň priamo na zápästí (kruhy, voda, komplikácie). **Nie je podmienkou používania Subtenu:** zdravotné dáta (regeneráciu, spánok, tepovú frekvenciu...) číta Subten z Apple Health nezávisle od nej, takže do Apple Health môže prispievať aj hodinky inej značky alebo iný nositeľný senzor (pozri kapitolu 11).

Domovská obrazovka na hodinkách zrkadlí váš deň:

- **Sústredné kruhy** — kalórie plus bielkoviny, sacharidy, tuky a vláknina; stred zobrazuje zostáva (alebo nad cieľ, červenou).
- **Energetická karta** a kompaktné makro stĺpce.
- **Riadok regenerácie** — keď existujú dáta o regenerácii, ťuknutím sa dostanete na detail.
- **Tlačidlo vody** — ťuknutie pre **+250 ml**, dlhé podržanie pre iné dávky.



Obrazovka Dnes na hodinkách.

10.2 Komplikácie a widgety

Pridajte si komplikáciu Subten na ciferník a zostávajúce kalórie uvidíte na jeden pohľad; widget na iPhone robí to isté na domovskej obrazovke.

10.3 Akčné tlačidlo a Siri

Na iPhone 15 Pro a novších môžete **akčné tlačidlo** (Action Button) namapovať na akciu Subtenu *Pridať jedlo* alebo *Skenovať jedlo*. Rovnaké akcie fungujú so Siri a aplikáciou Skratky; hodinky pridávajú akciu *Zapísať vodu*.

11 Časť VI — Apple Health

Subten žiada o prístup k Zdraviu, len keď ho výslovne povolíte (krok 6 onboardingu alebo **Nastavenia** → **Zdravie**). Každý typ údajov ovládajte samostatne.

Subten číta to, čo je v **Apple Health**, bez ohľadu na to, ktoré zariadenie tam dáta zapísalo. **Apple Watch nie je podmienka** — postačí čokoľvek, čo do Apple Health prispieva: Apple Watch, Garmin, Oura, Whoop, iné náramky a prstene, alebo samotný

iPhone (kroky, spánok). Čím viac dát v Apple Health máte, tým presnejšie sú regenerácia a odporúčania; bez nich Subten funguje ďalej, len tieto funkcie ostanú prázdne.

Údaje	Smer
Váha	čítanie aj zápis
Kroky, aktívna energia, tréningy, spánok, voda	čítanie
HRV, pokojová tepová frekvencia, SpO ₂ , dychová frekvencia, teplota zápästia	čítanie (skóre regenerácie)
Prijaté kalórie, makrá, voda	zápis

Zdravotné upozornenia: keď dáta ukazujú anomálie (nezvyčajné SpO₂, dychová frekvencia, tepová frekvencia, HRV, teplota alebo spánok), Subten zobrazí banner na karte Dnes. Ide o informačné upozornenia, nie diagnózy.

Tip: Ak čísla vyzerajú zdvojené (napr. tréning započítaný dvakrát), skontrolujte, či tréningy zapisuje len jedna aplikácia, alebo vypnite synchronizáciu daného typu v **Nastavenia → Zdravie → Synchronizácia podľa typu**.

12 Časť VII — Premium a predplatné

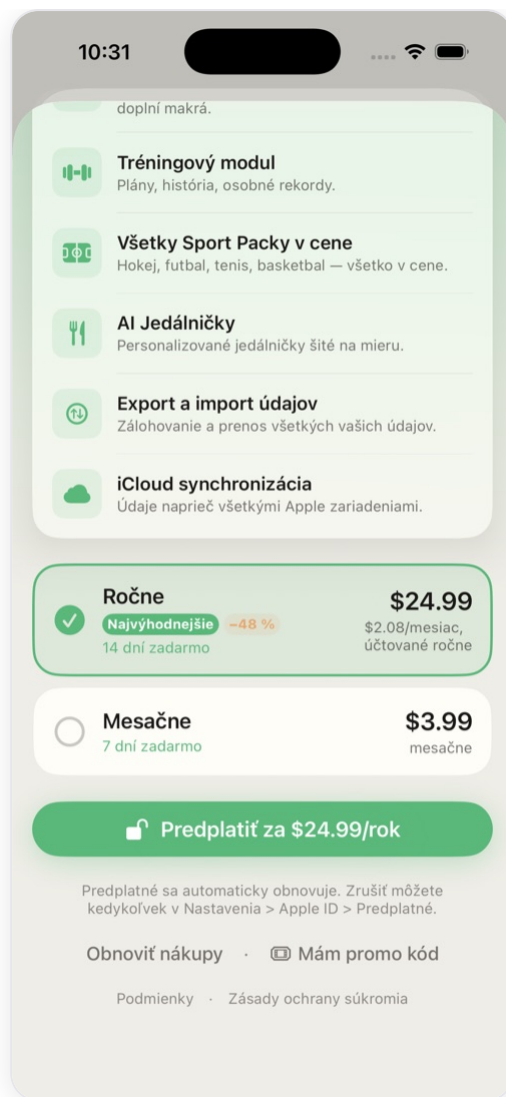
12.1 Free vs Premium

Funkcia	Free	Premium
Zapisovanie jedla: vyhľadávanie, čiarový kód, ručne, recepty, obľúbené	✓	✓
Prehľad, Pokrok, série	✓	✓

Funkcia	Free	Premium
Tréning — Môj plán, Knižnica	✓	✓
Synchronizácia s Apple Health, pripomienky, apli- kácia pre Watch	✓	✓
Export a import dát	✓	✓
AI skenovanie fotografií a etikiet	—	✓
AI jedálnečky a nákupný zoznam	—	✓
AI Mentor (chat, vyhodnotenia)	—	✓
Tréning — Gym a Šport, osobné rekordy	—	✓
Športové balíky (Sport Packs)	—	✓
Synchronizácia cez iCloud	—	✓

12.2 Predplatenie

Obrazovka predplatného ponúka **mesačný** a **ročný** plán (ročný je označený *Najvýhodnejšie* s rozpisom ceny na mesiac) s bezplatným skúšobným obdobím. Nákupy prebiehajú cez vaše Apple ID; predplatné sa automaticky obnovuje, kým ho nezrušíte v nastaveniach iOS. **Obnoviť nákupy** obnoví existujúce predplatné na novom zariadení. Pole **promo kód** prijíma kódy.



Obrázovka predplatného.

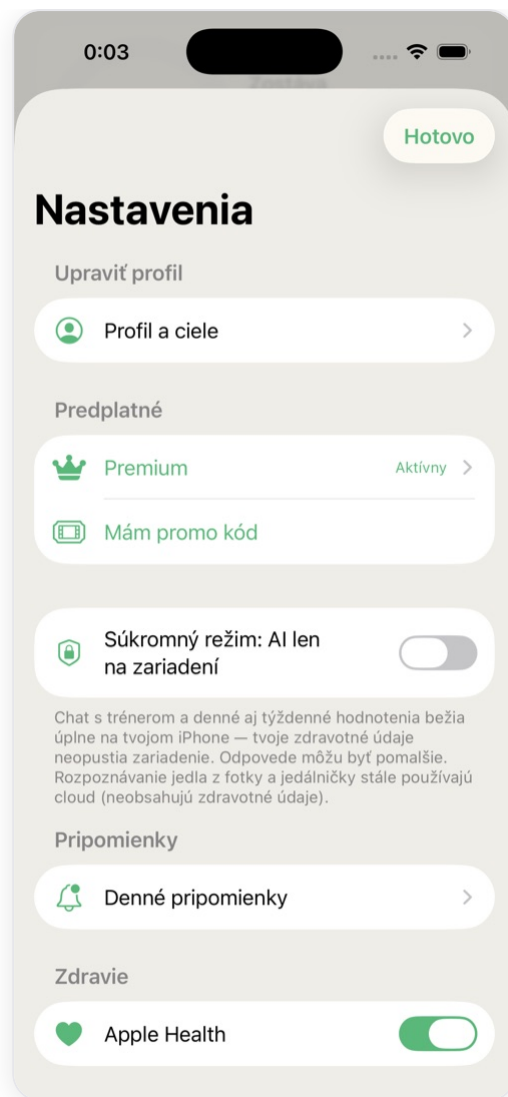
12.3 Skúšobná verzia

Lokálna bezplatná skúšobná verzia sa spustí po dokončení onboardingu. Keď skončí, AI a prémiové tréningové funkcie sa opäť uzamknú a aplikácia zobrazí *Skúšobná verzia vypršala — Aktivovať Premium*. Vaše dáta nikdy nezostanú uzamknuté: zapisovanie, pokrok a export zostávajú zadarmo.

13 Časť VIII — Nastavenia, súkromie a účet

Nastavenia otvoríte cez ozubené koliesko na karte **Dnes**.

Sekcia	Čo v nej je
Upraviť profil a ciele	Zmena váhových cieľov, cieľa, tempa, aktivity — cieľové hodnoty sa prepočítajú.
Predplatné	Stav Premium, aktivácia, promo kód.
Súkromný režim	Prepínač AI len na zariadení (zariadenia s 6 GB+, pozri §8.3).
Pripomienky	Raňajky, obed, večera, voda, tréning, váženie — každá s vlastným časom.
Zdravie	Hlavný prepínač plus prepínače synchronizácie pre jednotlivé typy.
Jednotky	kg / lb (len zobrazenie).
Jazyk	angličtina / slovenčina / čeština (vyžaduje reštart).
Rozšírené	Životné situácie a stratégie; Export a import vašich dát.
Spätná väzba	Odoslanie spätnej väzby vývojárovi.
Účet	Odhlásenie; Zmazať účet a dáta .
AI v Subtene	Čo robia AI funkcie, prepínač súhlasu so zdieľaním dát pre AI, zásady ochrany súkromia a upozornenie.
O aplikácii	Informácie o verzii.



Nastavenia.

13.1 Vaše dáta

- **Export a import** (zadarmo, GDPR): exportujte všetko do súboru, importujte na inom zariadení alebo po preinštalovaní.
 - **Zmazať účet a dáta** vymaže server, zariadenie aj iCloud. Je to nezvratné — v prípade pochybností najprv exportujte.
 - **Súhlas s AI**: AI funkcie využívajúce cloud bežia len s vaším výslovným súhlasom, ovládateľným v sekcii **AI v Subtene**. Súkromný režim (§8.3) drží mentoring plne na zariadení.
-

14 Časť IX — Riešenie problémov a FAQ

Banner hlási „Nepodarilo sa načítať databázu potravín.“ Ťuknite na **Skúsiť znova**. Ak problém pretrváva, aplikáciu vynútené ukončíte a znova otvorte.

Môj fotosken sa zasekol v stave „čaká“. Skeny sa offline radia do fronty a spracujú sa automaticky, keď ste online. Cez banner otvorte frontu skenov a neúspešné položky skúste znova.

Na obrazovke predplatného sa nenačítajú ceny. *Cena nedostupná, skúste neskôr* znamená, že App Store neodpovedal — ťuknite na **Skúsiť znova** a skontrolujte pripojenie.

Moje ciele sa už týždne nezmenili. Skontrolujte, či spĺňate kalibračné minimá (§9.1): dostatok zapísaných dní a aspoň 3 váženia v danom okne. Týždne dietnej prestávky sa vynechávajú zámerne.

Zostáva nerastie, keď cvičím. Je to zámer — pozri energetický model (§2.2).

Kroky/váha sa nesynchronizujú. Skontrolujte **Nastavenia → Zdravie**: hlavný prepínač a prepínač daného typu. Potom skontrolujte iOS **Nastavenia → Súkromie a bezpečnosť → Zdravie → Subten**.

Zmenil som jazyk, ale aplikácia je zmiešaná. Reštartujte aplikáciu — zmena jazyka to vyžaduje.

Karta Mentor zobrazuje len kartu na odomknutie. Mentor je súčasťou Premium; spustíte skúšobnú verziu alebo si predplaťte. Ak Premium *máte*, ťuknite na obrazovke predplatného na **Obnoviť nákupy**.

Nemôžem vybrať svoj dátum narodenia. Subten je 18+; výber dátumu to vynucuje.

Zmazanie účtu zlyhalo. Potrebujete pripojenie na internet (musí sa vymazať aj kópia na serveri). Skúste to znova online; ak problém pretrváva, kontaktujte podporu cez **Nastavenia → Spätná väzba**.

15 Príloha — Slovník pojmov

Pojem	Význam
BMR	Bazálny metabolizmus — energia spálená v úplnom pokoji.
TDEE	Celkový denný energetický výdaj — BMR plus všetka aktivita; vaša skutočná udržiavacia hodnota.
Deficit / prebytok	Jedenie pod / nad udržiavacou hodnotou — motor chudnutia / naberania svalov.
Makrá	Bielkoviny, sacharidy, tuky (Subten sleduje aj vlákninu).
Rekompozícia	Chudnutie tuku a budovanie svalov v rovnakom období.
Dostupnosť energie (EA)	Energia, ktorá telu zostane po tréningu; chronicky <i>nízka</i> EA škodí zdraviu aj adaptácii.
Typ dňa	Sila / Kardio / Odpočinok / Vlastný — riadi denné ciele (sacharidové cyklovanie).
Kalibrácia	Prvé ~2 týždne, počas ktorých Subten zbiera dáta, kým začne adaptovať ciele.
Refeed	Plánovaný deň s vyšším príjmom sacharidov v rámci diétnej fázy.
Dietná prestávka	Plánovaná 1–2-týždňová pauza na udržiavacích kalóriách.
Séria (streak)	Po sebe idúce dni zapisovania.
HRV	Variabilita srdcovej frekvencie — ukazovateľ regenerácie čítaný z Apple Health.

Pojem	Význam
Live Activity	Widget na zamknutej obrazovke iOS zobrazovaný počas aktívneho tréningu.