



De ce sunt importante vitaminele și mineralele:

Vitaminele și mineralele sunt micronutrienți, cu rol esențial în reglarea sistemelor organismului, de susținere a funcțiilor corpului și a imunității. Asigurarea necesarului zilnic de vitamine și minerale se realizează printr-o alimentație diversificată și echilibrată.

Cum facem calculele?

Pentru a transmite cu acuratețe vitaminele, mineralele, macronutrienții și kcal necesare fiecărui utilizator, folosim calcule ținând cont de datele introduse în profil, preferințe culinare, de target și stilul alimentar ales. Următorul pas presupune aplicarea algoritmilor bazați pe recomandările oficiale internaționale cu privire la micronutrienți și macronutrienți.

Monitorizarea evoluției

Asistentul de nutriție Allview ERA Health va monitoriza continuu informațiile legate de consumul de alimente, activitatea fizică efectuată, parametrii corporali, analiza micronutrienților și va ajusta permanent recomandările culinare pentru ca utilizatorul să se bucure de cele mai bune rezultate.