

Монитор состава тела GMON

"ВЫЯВЛЯЕТ возможные угрозы здоровью – Профессионально ОЦЕНИВАЕТ состояние организма – РЕКОМЕНДУЕТ профилактические меры"

Пояснения к регистру Целевые значения



Вы можете самостоятельно назначать целевые значения для важных показателей. Это позволит вам более внимательно относиться к своему здоровью и даст необходимую для прогресса мотивацию. В регистре Целевые значения можно создавать отчёты, в которых будут наглядно показаны достигнутые вами результаты. Установленное целевое значение отмечается в отчётах зелёным цветом.



Рекомендуем устанавливать целевые значения, прибавляя к текущим показателям до 10% в сторону улучшения со сроком достижения 12 недель. Программа позволяет самостоятельно устанавливать *Целевое значение* (при этом автоматически рассчитывается процентное выражение *Изменения*) и временной отрезок (*Дата цели*). Для установки целевых значений выберите соответствующее поле мышкой или клавишами управления курсором.

Чтобы не допустить установку чрезмерно высоких целевых значений, программа предупредит вас в случае, если целевое значение и дата цели будут превышать текущее значение больше, чем на 10% за 12 недель. Отнеситесь к этому предупреждению внимательно и решите, следует ли вам планировать настолько радикальные изменения или лучше откорректировать целевые значения.



При использовании инструмента *Целевые значения* помните, что такого рода планирование состояния организма возможно лишь с известной долей погрешности. Также не следует забывать о возможном влиянии неблагоприятных условий на проведение измерений, что может повлиять на их точность.



То, как измеряемые значения приближаются к целевым (или напротив, удаляются от них), в программе показывается различными цветовыми индикаторами:

- Зелёный цвет – целевое значение почти достигнуто или уже достигнуто.
- Жёлтый цвет – приближение к целевым значениям, но целевые значения ещё не достигнуты.
- Красный цвет – произошедшие изменения только отдалили вас от достижения целевых значений.



[Обзор модулей программы GMON](#)

Общее руководство пользователя, целевые значения измерений, другие показатели состояния здоровья