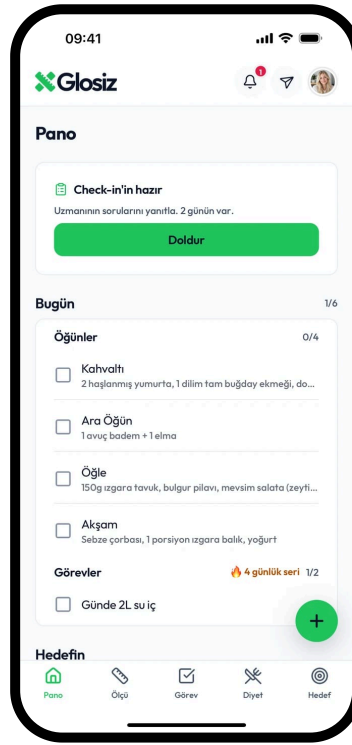


DANIŞANLAR İÇİN

Diyetisyenin seni Glosiz'e davet etti.

Öğünlerini, görevlerini, ölçülerini ve hedefini kendi telefonunda görürsün. Diyetisyenin her adımı yanında.



İÇİNDEKİLER

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| 01 Davete katıl | 04 Öğününü ve görevini işaretle |
| 02 İznini ver | 05 Ölçünü gir, hedefini gör |
| 03 Gününü panodan izle | 06 Raporunu gör, soru sor |

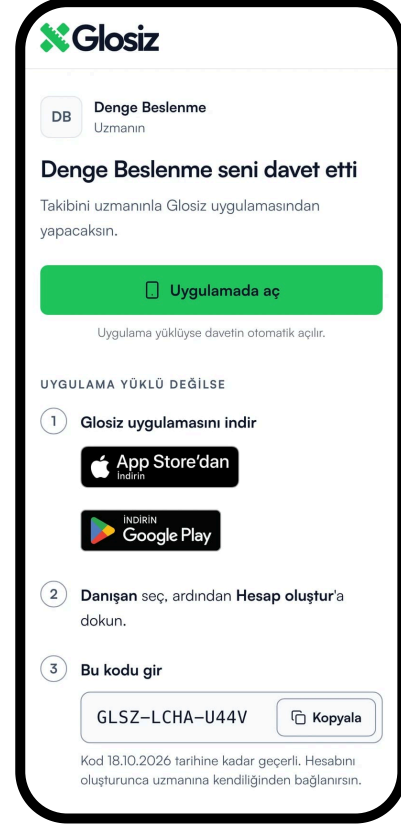
SENİN İÇİN ÜCRETSİZ

Glosiz'i danışan olarak kullanmak ücretsizdir. Yalnız diyetisyenin davetiyle katılırsın; uygulama iPhone ve Android'de var.

01 Davete katıl

Diyetisyenin sana bir davet kodu verir ya da e-postana bir davet bağlantısı gönderir.

- 1 Glosiz uygulamasını telefonunun uygulama mağazasından indir ve aç.
- 2 “Nasıl kullanacaksın?” ekranında **Danışan** kartını seç, alttaki **Hesap oluştur** bağlantısına dokun.
- 3 **Davet kodunu gir** ekranında kodu yaz ve **Devam et** de.
- 4 Diyetisyenin adını kontrol et, **Onayla ve devam** de.
- 5 Adını, soyadını, e-postanı ve en az 8 karakterlik bir şifre yaz; **Hesap oluştur** de.
- 6 E-postana gelen 6 haneli kodu gir ve **Doğrula ve devam et** de. Diyetisyenine kendiliğinden bağlanırsın.



Davet bağlantısını telefonunda açınca

BİLMEN GEREKEN

Davet kodu 7 gün geçerlidir; süresi dolduysa diyetisyeninden yenisini iste. Davet e-postandaki bağlantıyı telefonunda açarsan kodu yazman gerekmez. Aynı anda yalnız bir diyetisyenle çalışabilirsin.

02 İznini ver

Diyetisyenin ölçülerini ve beslenme planını ancak sen onaylarsan kaydedebilir. Karar senin.

- 1 Diyetisyenin klinikte bir karekod gösterir ya da e-postana bir bağlantı gönderir. Uygulamadan da isteyebilir.
- 2 Açılan sayfada kimin, ne için onay istediğini ve metnin tamamını görürsün.
- 3 Kutuyu işaretle ve onayla. İstemiyorsan reddedersin; diyetisyenin bunu görür.
- 4 Uygulamada **Rızalar ve İzinler** ekranı çıkarsa her belgeyi ayrı ayrı işaretle, kaydedip devam et.

Glosiz

DB

Denge Beslenme
Prof. Dr. Dyt. Emre TOPRAK onayını istiyor

Merhaba Elif, takibe başlamak için onayın gerekiyor

Uzmanın ölçümlerini, beslenme planını ve takip kayıtlarını ancak sen onaylarsan kaydedebilir. Onaylamazsan sağlık verin kaydedilmez.

Bu onay Elif KAYA adına isteniyor.

Bu kod saat 19:58 kadar geçerli.

Onayını dilediğin zaman geri çekebilirsin.

ONAYLAYACAĞIN METİN

Ölçüm/Sağlık Verisi Açık Rızası Sürüm 1

Sağlık Verisi Açık Rıza Metni

1. Rızanın Konusu

Bu metinle, beni takip eden uzmanımın (diyetisyenimin) beslenme takibi ve değerlendirmesi amacıyla sağlık verilerimi işlemesine ve bu verilerin Glosiz uygulaması üzerinden uzmanıma açık olmasına açık rıza veriyorum.

İzin sayfası

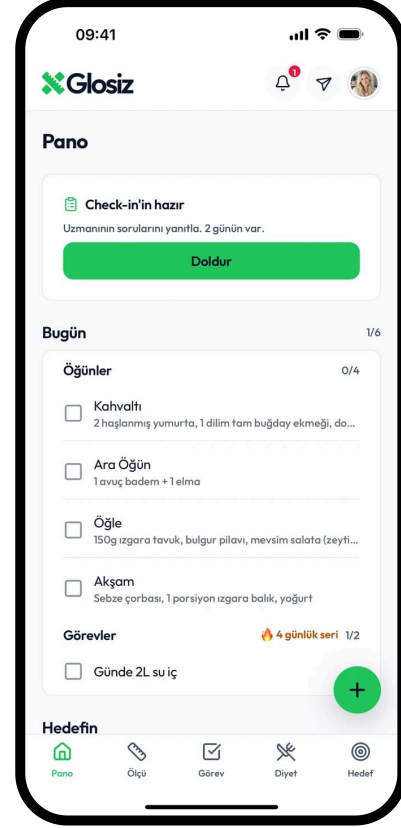
BİLMEN GEREKEN

Onayını dilediğin zaman geri çekebilirsin; kayıtların silinmez, diyetisyenin bu verilere erişemez. Vücut fotoğrafı ayrı ve tümüyle isteğe bağlı bir izindir; geri çekersen fotoğrafların kalıcı olarak silinir. 18 yaşından küçüksen izni velin verir.

03 Gününü panodan izle

Uygulama **Pano** ile açılır. Bugün ne yapacağın tek ekranda.

- 1 **Bugün** kartında günün öğünlerini ve görevlerini görürsün.
- 2 Hedefin, son ölçün, randevuların ve İlerleme Raporların aynı ekranda durur.
- 3 Diyetisyenin soru göndermişse **Check-in'in hazır** kartı çıkar; **Doldur** ile birkaç dakikada yanıtlarsın.
- 4 Alttaki sekmelerden **Ölçü**, **Görev**, **Diyet** ve **Hedef** ekranlarına geçersin.



Pano

BİLMEN GEREKEN

İlk görüşmeden önce diyetisyenin seni tanımak isterse panoda **Sağlık geçmişi formunu doldur** kartı çıkar. Bildiğin kadarını yaz; diyetisyenin görüşmeye hazır gelir.

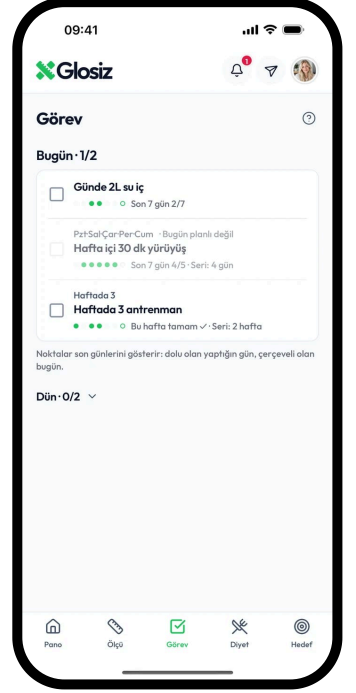
04 Öğününü ve görevini işaretle

Yediğin öğüne, yaptığın göreve dokunursun. Diyetisyenin nasıl gittiğini görür, sen de serini.

- 1 **Diyet** sekmesinde bugünün öğünlerini görürsün. Yediğin öğüne dokun; işaret konur.
- 2 Öğünde seçenek varsa yediğin seçeneğe dokun.
- 3 **Görev** sekmesinde bugün yaptığın görevin satırına dokun. Yanlış işaretlediysen yeniden dokunup geri al.
- 4 Dün işaretlemeyi unuttuysan **Dün** başlığından tamamla.



Diyet



Görev

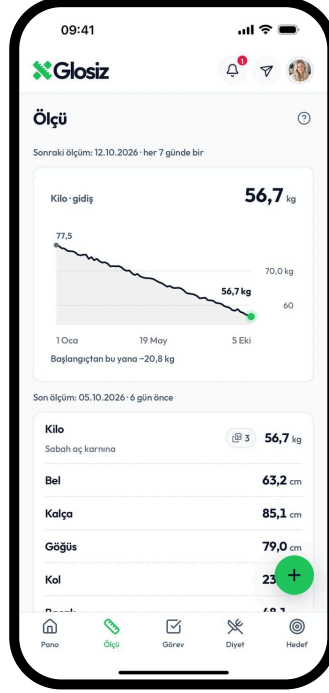
BİLMEN GEREKEN

Yalnız bugün ve dün işaretlenir; daha eski günler işaretlenemez. Bazı görevler belirli günlerde yapılır; o gün planlı değilse satır soluk görünür. Üst üste yaptıkça serin uzar.

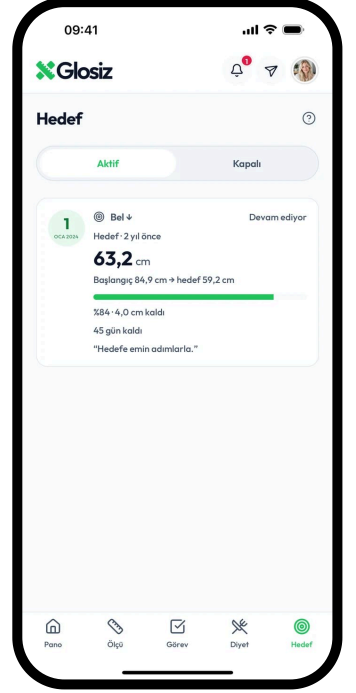
05 Ölçünü gir, hedefini gör

Ölçülerini kendin de girebilirsin. Hedefine ne kaldığını her zaman görürsün.

- 1 **Ölçü** sekmesinde sağ alttaki + düğmesine bas.
- 2 Kilo, bel, kalça, göğüs, kol ya da bacak ölçünü gir; boş bıraktıklarını geç.
- 3 **Kaydet** de. Ölçümün diyetisyenin ekranına da düşer.
- 4 **Hedef** sekmesinde bugünkü değerini, başlangıcı, hedefi ve ilerlemeni görürsün.



Ölçü



Hedef

BİLMEN GEREKEN

Hedefleri diyetisyenin koyar ve değiştirir; sen ilerlemeni izlersin. Yağ oranı gibi cihaz ölçümlerini yalnız diyetisyenin girer. Sonraki ölçüm günün Ölçü sekmesinin üstünde yazar.

06 Raporunu gör, soru sor

Diyetisyenin ilerlemeni bir rapora dönüştürür. Aklına takılanı uygulamadan yazarsın.

- 1 Diyetisyenin bir İlerleme Raporu paylaştığında bildirim alırsın; rapor panoda görünür.
- 2 Rapora dokununca uygulamanın içinde açılır.
- 3 Rapor bağlantıyla geldiyse diyetisyenin verdiği PIN'i gir.
- 4 Soru sormak için panodaki diyetisyen kartında **Mesaj** düğmesine dokun.



Paylaşılan İlerleme Raporu

BİLMEN GEREKEN

Hedefine ulaştığında ya da serini sürdürdüğünde bir başarı kartı kazanırsın; istersen paylaşırsın. Kartta adın ve fotoğrafın yer almaz.

Verin senin, karar da senin.

Kısa ve açık: neyi kim görür, neyi nasıl değiştirirsin.

Kim görür

Ölçülerin, listen ve cevapların diyetisyeninle paylaşılır; izin verdiğin sürece. Ödeme kayıtları diyetisyenin kendi defteridir, sen görmezsin.

Bildirimlerde içerik yok

Telefonuna gelen bildirimde ölçüm değeri, öğün adı ya da mesaj metni yazmaz. Ayrıntıyı uygulamada görürsün.

Bildirimleri sen ayarlarsın

Sessiz saat belirleyebilir, hatırlatmaları ve öğün saati bildirimlerini kapatabilirsin.

Verinin kopyası

Hesap ekranından verilerinin bir kopyasını indirebilirsin.

Takibi bitirmek

Diyetisyeninle çalışmayı istediğin zaman kendin bitirebilirsin; verilerin silinmez.

Hesabını silmek

Hesap ekranından silersin; hemen gerçekleşir ve geri alınamaz. Fotoğrafların kalıcı olarak silinir. Diyetisyenindeki kaydın (adın, ölçümlerin, yazışmanın metni) yasal saklama gereği onda kalır.

UYGULAMAYI KURMAK İSTEMEZSEN

Diyetisyenin seni yine takip edebilir: ölçülerini o girer, İlerleme Raporunu sana bağlantıyla gönderir. Öğün ve görev işaretleme, soru formları ve hatırlatmalar ise uygulamada çalışır.



Takıldığında yardım merkezi yanında.

glosiz.com/yardim

Danışan rehberi bölümünde her işlem adım adım anlatılır.

Sürüm 2026.10

11 Ekim 2026

glosiz.com/katalog