



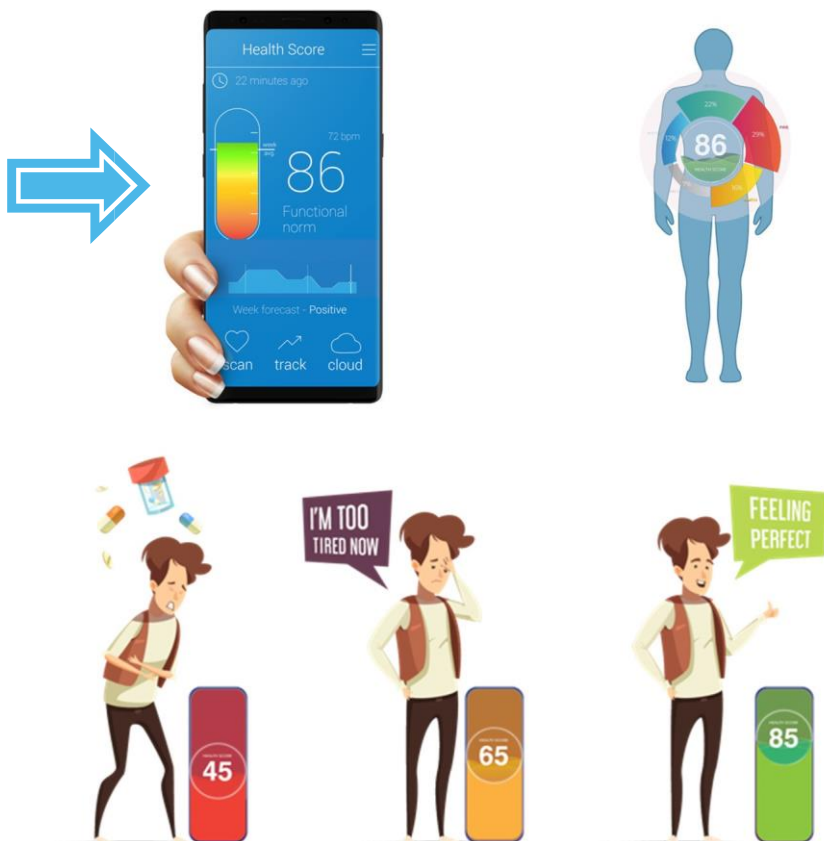
Жизнь в балансе - дело техники

Life TRACKER

Ваш персональный консультант по здоровью с
традиционной восточной медициной

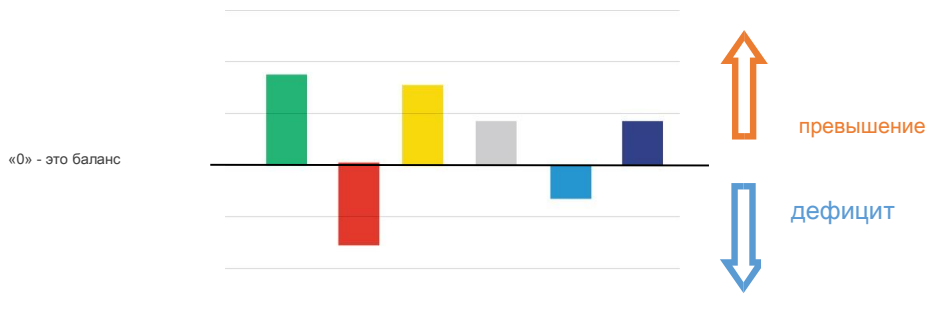
Индекс здоровья

Индекс здоровья является комплексным показателем целостного состояния здоровья. Он основан, с одной стороны, на недавних исследованиях пульсового анализа, а с другой – на древних знаниях о балансе энергий в восточной медицине. Одно простое число показывает, насколько хорошо системы организма выполняют свои функции. Чем выше число, тем более сбалансированы все системы. Обычно, индекс находится в диапазоне от 60 до 90 единиц в 100-балльной системе.

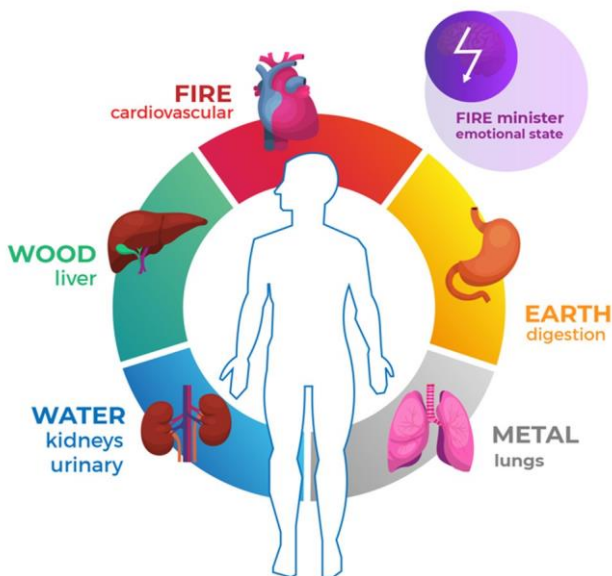


Системы тела

Шесть основных систем организма используются для оценки состояния здоровья. Направление дисбаланса в каждой системе показано на этом графике:



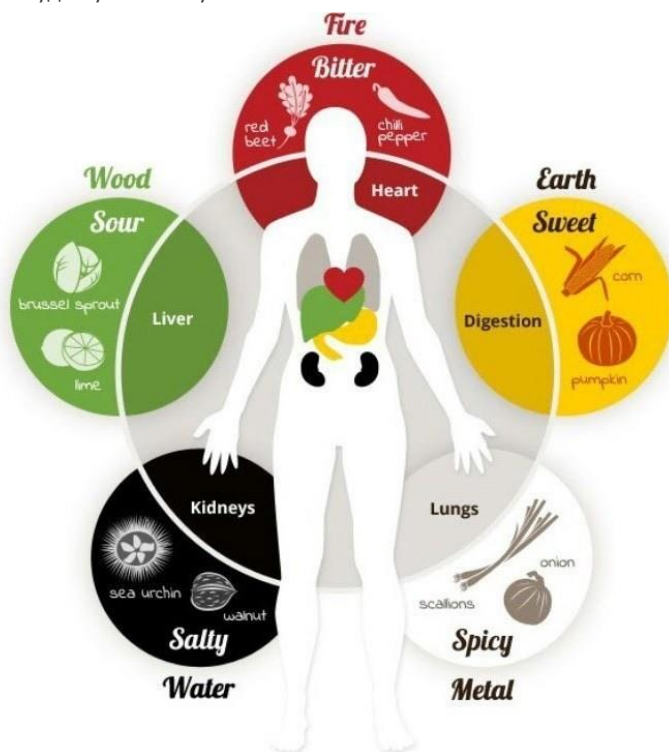
Каждый график соответствует определенной системе тела (Элементу), согласно целостному подходу восточной медицины.



Системы тела

Каждая система организма соответствует определенному элементу в восточной медицине. Эти элементы имеют свои свойства, такие как цвет, вкус или еда. Как

пример: горький вкус стимулирует элемент Огня и тем самым воздействует на сердечно-сосудистую систему.



Все эти элементы взаимосвязаны, и их взаимовлияния влияют на весь баланс вашего здоровья.

Приложение LifeTracker показывает, как именно эти системы работают в вашем теле. Это может изменить ваши привычки и предпочтения в еде для достижения сбалансированной жизни.

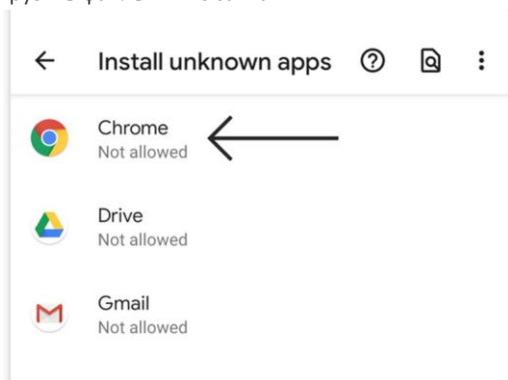
Установка APK

Приложение LifeTracker на данный момент (сентябрь 2020) доступно только для телефона Android. Пока не опубликовано на Play market. Проверьте актуальные версии на сайте, возможно, уже появилось приложение для iPhone. Для установки приложения LifeTracker вам необходимо разрешить установку APK на вашем телефоне. Вот как вы можете это сделать (название пунктов могут отличаться в разных телефонах):

Для Android 8 и выше

На устройствах не Samsung:

1. Перейти в вашем телефоне в **настройки**
2. Перейти в **Безопасность и конфиденциальность** > **Больше настроек**
3. Нажмите **Установить приложения из внешних источников**
4. Выберите браузер (например, Chrome или Firefox), через который вы хотите загрузить файлы APK с сайта.



5. Нажмите **Разрешить установку приложений**.

Установка APK

На устройствах Samsung:

1. Перейти в телефоне в **Настройки**
2. Перейдите к **Биометрия и безопасность** > **Установить неизвестные приложения**
3. Выберите браузер (например, Chrome или Firefox), через который вы хотите загрузить файлы APK с сайта
4. Включите **Разрешить установку приложений**

Для версий более ранних, чем Android 8

1. Перейти в телефоне в **Настройки**
2. Нажмите **Безопасность**
3. В **Администрирование устройства**, включите **Неизвестный источники**.

Установка приложения LifeTracker

Загрузите приложение с сайта LifeTracker, используя QR-код:



В качестве альтернативы введите lifetracker.ru/app в браузере телефона и выберите нужную версию приложения.

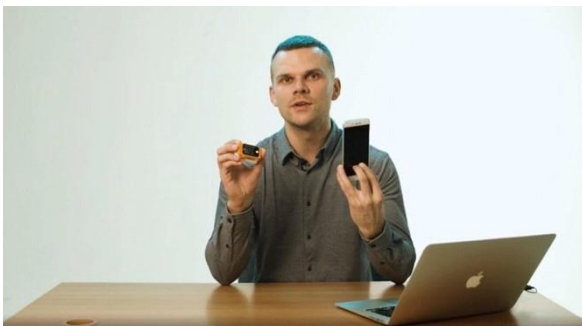
После завершения загрузки нажмите на загруженный файл .apk и установите его. Убедитесь, что батарея «ААА» выровнена с отметками «+». Батарейный отсек датчика находится на его нижней стороне.



Регулярно проводите диагностику с Lifetracker, чтобы эффективно следить за своим здоровьем. Несколько раз в день в одно и то же время (например, утром перед завтраком, днем через час после обеда, вечером перед сном). Не делайте сканирование после стресса, физических упражнений или приема пищи, потому что это приводит к помехам в оценке пульса вашего нормального состояния.

Подготовка к сканированию пульса

1. Возьмите датчик и телефон и сядьте за стол (важно, чтобы руки лежали на столе – тогда вы можете лучше расслабиться и получить более точные показатели).



2. Убедитесь, что на вашем телефоне включена связь Bluetooth и Интернет. Запустите приложение LifeTracker.



3. Наденьте датчик на средний палец (левая рука для правой и правая для левой). Нажмите кнопку на датчике, чтобы включить датчик.



Как сканировать пульс:

Положите руку с датчиком на стол и расслабьтесь. Нажмите кнопку «Запись» в приложении. Приложение записывает пульс в течение 30 секунд. Результаты анализа появляются после.



Если после получения результатов вы свайпните экран по направлению стрелочки, то перейдете на экран с распределением дисбаланса в функциональных системах.

