

Vi ønsker at give dig den nemmeste og bedste start på Ketoliv, og vi har derfor samlet en masse gode tips til, hvordan du bruger funktionerne på siden.

Den bedste metode

Det første du finder, er til dig der ønsker at bruge vores 30 dages Ketoliv Kickstart, men som ønsker at ændre et par retter. Det er den metode vi anbefaler, så du kan rette enkelte opskrifter til, så de passer bedre til dit behov og dine smagsløg.

Derefter følger en generel forklaring af opbygning af medlems-siden, og en hjælp til, hvordan du udfører bestemte handlinger i din madplanlægger.

Vi vil til enhver tid anbefale, at du bruger Ketoliv på en computer, da man skal "trække" opskrifter, og det er nemmest på en computer. Hvis du fortsætter med at bakke op om Ketoliv, laver vi naturligvis en app, der gør det endnu nemmere på mobil/tablet.

Hjælp os blive bedre

Hjælp os med at blive bedre, ved at fortælle os hvad vi skal lave om, enten ved at skrive til start@ketoliv.dk eller til os på vores facebook [ketolivdk](https://www.facebook.com/ketolivdk).

Sådan kommer du i gang med Kickstart

- 1.** Log ind på din bruger. Det gør du fra Ketoliv.dk, hvorefter du trykker "Log ind i menuen". Du viderendeses til **"Mit Ketoliv"**.
- 2.** Tryk på knappen: 30 dages Ketoliv Kickstart, eller gå til www.ketoliv.dk/30-dages-ketoliv
- 3.** Scroll ned i bunden til Madplan 1, og tryk "Se plan". Tryk på knappen: "Gem madplan i din Madplanlægger". Du bliver nu ført videre til din madplanlægger (som du også kan tilgå fra Mit Ketoliv
- 4.** Vælg "Ketoliv30 Kickstart #1" i din madplanlægger. Tryk "Fjern en ret", og klik derefter på skraldespanden foran den ret, som du ønsker at fjerne. Tryk "Stop fjernelse af ret", når du er færdig
- 5.** Tilføj en ny ret ved at trykke "Tilføj en ret". Klik på fanen hvor der står "Tilføj en ret fra en madplan", og vælg "Søg efter en ret". Søg efter den ret, du ønsker at tilføje.
- 6.** Træk den med musen fra ikonet foran navnet på opskriften, og før den over på den dag du ønsker retten. Tryk betjeningspanel for at komme tilbage, og vælg derefter Indkøbsliste, hvis du ønsker at generere en indkøbsliste.
Vi er i gang med at inddele indkøbslisten i kategorier, så det kommer meget snart (Slut april).

Opbygning af Ketoliv

Uden at logge ind på Ketoliv, kan du altid læse om KETO og se alle opskrifter. Når du logger ind (ved at trykke på Log ind i menuen), bliver du viderført til **Mit Ketoliv**.

Det er på **Mit Ketoliv**, at du kan finde alle dine medlems-funktioner. Det inkluderer:

- Dit 30 dages Ketoliv Kickstart
- Din madplanlægger
- Favorit opskrifter
- En genvej til madplaner
- **Min Vægt**, som er en vægt-kalender, vi har lavet
- **Mit abonnement**, hvor du kan annullere og ændre dankort.
- Søge **Hjælp og vejledning**

Under hjælp og vejledning, har vi lavet små videoer der viser, hvordan du udfører bestemte handlinger. Det er eksempelvis hvordan du tilføjer en opskrift, fjerner dem igen, bruger din madplanlægger og opbygger en madplan fra bunden.

[Gå til hjælp og vejledning](#) og se under teknisk hjælp