

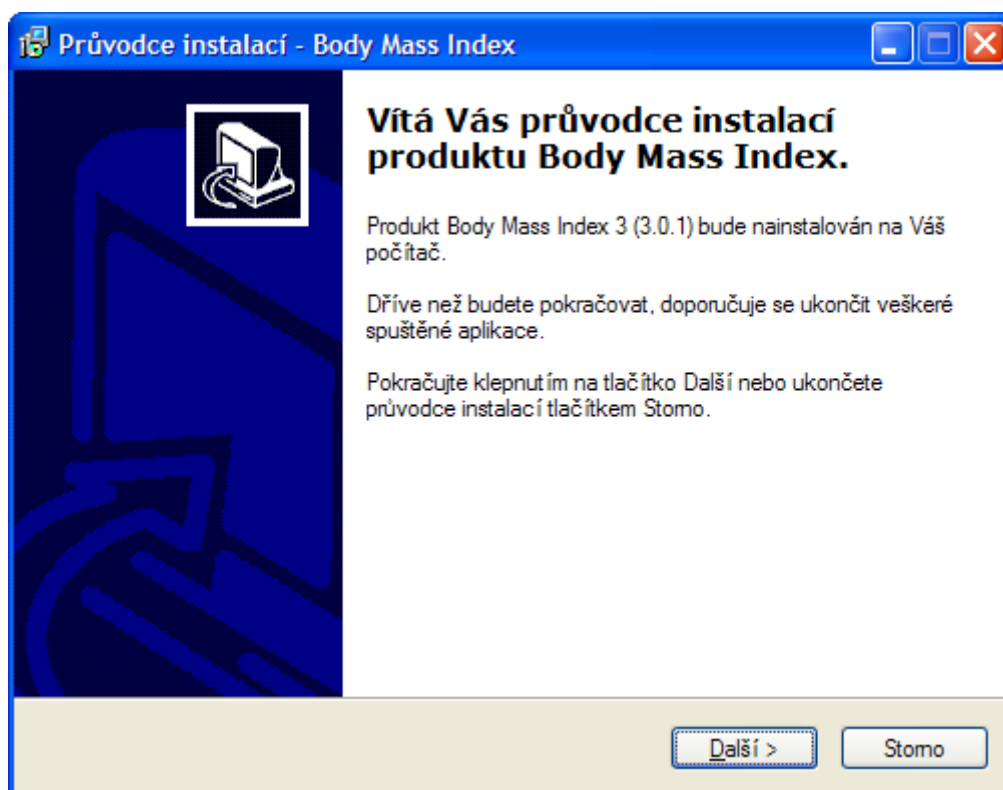
## Body Mass Index 3

### OBSAH

Popis.....	2
Ovládání aplikace .....	2
Provedení výpočtu .....	3
Vytvoření tiskového výstupu (reportu).....	4
Přepnutí jazyka aplikace a vytváření nových jazykových souborů.....	5
Přidání dalšího jazyka do aplikace.....	5
Verze aplikace pro přenosná zařízení PDA .....	6
Provedení výpočtu.....	6

## Instalace

Instalace se provádí spuštěním instalačního souboru bmi3-setup-cz.exe. Po jeho spuštění se zobrazí instalační průvodce, který vás provede celou instalací.



## Body Mass Index 3

### Popis

Body Mass Index je jednoduchá aplikace, která umožňuje vypočítat index tělesné hmoty BMI (Body Mass Index), kterým se určuje stupeň obezity či naopak podváhy. Počítá se jako hmotnost v kilogramech dělená druhou mocninou výšky v metrech ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

Tato hodnota není závislá na věku a pohlaví, ale má jistá omezení:

- rostoucí děti
- těhotné ženy
- velmi svalnatí jedinci jako jsou např. sportovci

Hmotnostní kategorie se určuje dle tabulky BMI, kterou určily mezinárodní instituce.

Je možné počítat s hodnoty buď metrického systému (kilogramy a centimetry) nebo s hodnoty anglického (palcového) systému (libry, stopy a palce).

Aplikaci lze lokalizovat do různých jazyků. Základními jazyky jsou čeština a angličtina. Všechny textové řetězce jsou obsaženy v souboru bmi.xml. Pokud vytvoříte nějaké nové jazykové řetězce, prosíme o zaslání upraveného souboru, aby mohly být nabídnuty ke stažení ostatním uživatelům.

### Ovládání aplikace

The screenshot shows the 'Body Mass Index' application window. It features a menu bar with options: 'Zavřít', 'Metricky', 'Imperiálně', 'Report...', and 'O aplikaci...'. The main area is divided into input fields for weight (85 kg) and height (180 cm), a results section showing BMI (26.2) and category (24%), and a table of BMI ranges. A status bar at the bottom displays 'Verze 3.0.2', 'Nadváha = zvýšené zdravotní riziko', and 'NUM'. Various callouts point to specific UI elements:

- Přepnutí na metrické jednotky
- Přepnutí na anglo-americké jednotky
- Tiskový výstup do HTML
- Informace o aplikaci
- Přepnutí jazyka
- Informační tabulka se seznamem skupin
- Doporučující informace
- Hlášení
- Stavový řádek s aktuálními informacemi
- Výsledky
- Vstupní údaje
- Ukončení aplikace

Skupina	Rozsah BMI
Podváha	< 18.5
Normální váha	18.5 - 24.9
Nadváha	25.0 - 29.9
Obezita I. stupně	30.0 - 34.9
Obezita II. stupně	35.0 - 39.9

Pro správnou hmotnost je vhodné **zhubnout**  
max. 25.1 kg  
min. 4.3 kg

**Pozor, pravděpodobně trpíte nadváhou!**

Verze 3.0.2    Nadváha = zvýšené zdravotní riziko    NUM

## Body Mass Index 3

### Provedení výpočtu

1. Zadejte hmotnost (v kg)

2. Zadejte výšku (v cm)

3. Klikněte na tlačítko

Skupina	Rozsah BMI
Podváha	< 18.5
Normální váha	18.5 - 24.9
Nadváha	25.0 - 29.9
Obezita I. stupně	30.0 - 34.9
Obezita II. stupně	35.0 - 39.9

Pro správnou hmotnost je vhodné **zhubnout**  
max. 25.1 kg  
min. 4.3 kg

**Pozor, pravděpodobně trpíte nadváhou!**

Verze 3.0.2      Nadváha = zvýšené zdravotní riziko      NUM

Po kliknutí na **tlačítko BMI** se provede výpočet hmotnostního indexu BMI. Vedle tlačítka se zobrazí vypočtená hodnota indexu BMI, pod tím je pozice hmotnosti v rozsahu hmotností (indexů) výsledné položky skupiny, které jsou zobrazeny v pravé horní části okna aplikace, a ještě pod touto zobrazenou pozicí je zobrazen rozsah hmotností, ve které by se měla pohybovat hmotnost dle zadané výšky.

Vedle těchto výpočtů je zobrazeno doporučení, o kolik kilogramů by se mělo zhubnout, či v případě podváhy přibrat.

Úplně vespod aplikace je souhrnné informační hlášení o výsledku výpočtu a ve stavovém řádku pod ním je informace o velikosti zdravotního rizika výsledného stavu.

Při potřebě zpětného výpočtu výsledné hmotnosti, ze známé velikosti indexu BMI se postupuje opačně: Do **pole BMI** zadáte velikost indexu BMI, do **pole Výška** zadáte výšku v cm a kliknete na **tlačítko Hmotnost**.

Pro možnost provádět výpočty v anglo-americké (imperiální) soustavě je nutné nejdříve kliknout na tlačítko **Imperiálně**, které změní jednotky z metrické soustavy na imperiální. Při výpočtech se postupuje analogicky dle výše uvedeného, pouze se při vyplňování a výpočtech pracuje s jinými jednotkami (libry, stopy a palce).


Pro přepnutí zpět do metrické soustavy se klikne na tlačítko **Metricky**.

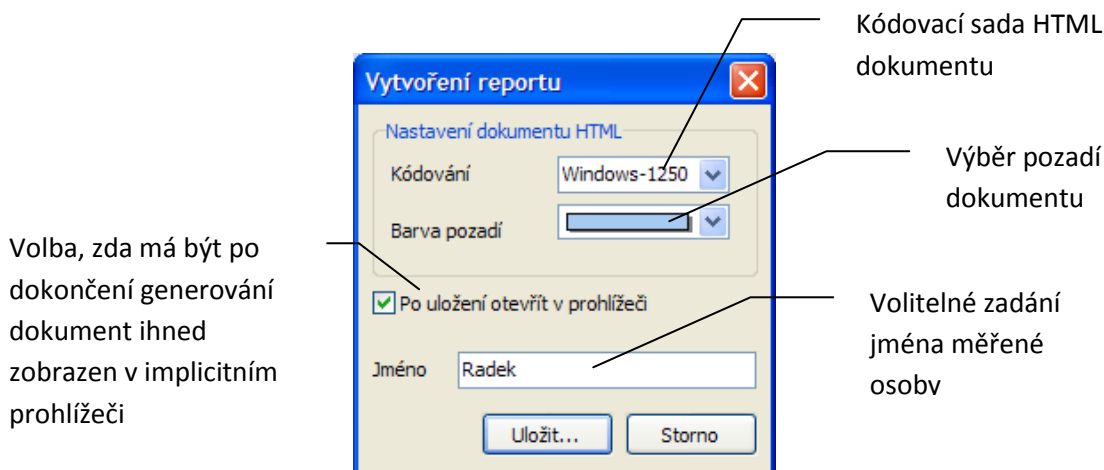
Při přepínání z jedné soustavy do druhé se automaticky přepočítávají i zadané vstupní hodnoty.

## Body Mass Index 3

### Vytvoření tiskového výstupu (reportu)

Po vyplnění vstupních údajů a provedení výpočtu lze z dosažených výsledků vytvořit tiskový výstup, report.

Klikne se na tlačítko  **Report...**, které zobrazí okno s nastavením výstupního dokumentu:



Po nastavení vlastností výstupního dokumentu se pomocí **tlačítka Uložit...** zvolí ve standardním dialogovém okně pro ukládání souboru název a umístění výsledného reportu.

Pokud bylo před zahájením generování reportu povoleno otevření uloženého reportu v prohlížeči, ihned se zobrazí výsledný dokument v implicitním prohlížeči dokumentů HTML (Internet Explorer, Mozilla Firefox atp.):

### Body Mass Index

18/3/2012

Jméno: **Radek**

Hmotnost	<input type="text" value="85 kg"/>	Normální hmotnost: 59.9 - 80.7 kg (Pozice v kategorii = 24%)
Výška	<input type="text" value="180 cm"/>	

---

BMI  25.0 - 29.9: Nadváha = zvýšené zdravotní riziko

**Pozor, pravděpodobně trpíte nadváhou!**  
Pro správnou hmotnost je vhodné zhubnout (25.1 kg - 4.3 kg).

---

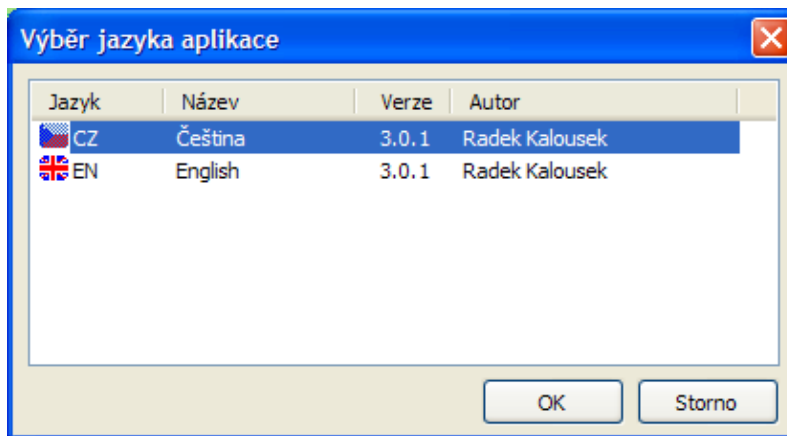
Body Mass Index (Verze 3.0.2), Copyright @ 2007 - 2012 Radek Kalousek, <http://www.sodev.cz> (18/3/2012 4:05:20 PM)

## Body Mass Index 3

### Přepnutí jazyka aplikace a vytváření nových jazykových souborů

V základní instalaci aplikace jsou k dispozici dva jazykové soubory: čeština a angličtina. Přepnutí mezi různými jazyky aplikace se provádí tlačítkem v pravém horním rohu aplikace, na kterém se zobrazuje vlajka státu, jehož jazyk je právě aktivní.

Po kliknutí na toto tlačítko se zobrazí dialogové okno, ve kterém lze jednoduše změnit zvolený jazyk:



Požadovaný jazyk aplikace se zvolí tak, že se tento jazyk označí a klikne se na **tlačítko OK**. Poté dojde k zavření dialogového okna a okamžité změně jazyka aplikace.

### Přidání dalšího jazyka do aplikace

Aplikace je předpřipravena pro přidání dalších jazyků: slovenština, němčina, francouzština, španělština. Tyto jazyky lze do jazykového souboru doplnit bez nutnosti nové kompilace celé aplikace. Pouze je nutné, aby byly zahrnuty do instalace vytvořit nový instalační balíček. Pro jiné jazyky je nutné (pro správné zobrazení) provést novou kompilaci.

Veškeré textové řetězce jsou uloženy v XML souboru `bmi.xml`. Při potřebě přidat další jazyk k již existujícím je nutné provést následující:

Pod uzel **Retezce**/**JAZYKY** se musí přidat další uzel pojmenovaný dle mezinárodní zkratky daného jazyka, vč. všech jeho povinných částí:

- index = identifikace jazyka (slovenština = 3, němčina = 4, francouzština = 5, španělština = 6)
- Nazev = národní název jazyka
- Verze = verze aplikace BMI, pro kterou byl jazyk vytvořen
- Autor = autor jazykových řetězců daného jazyka

Dále je nutné přidat pod každou položku poduzlů **Obecne**, **HlavniForm**, **OAplikaciForm**, **JazykForm** a **ReportForm** hlavního uzlu **Retezce**, k již existujícím uzlům **CZ** a **EN**, další uzel (dle mezinárodní zkratky přidávaného jazyka) a pod něj text odpovídající danému řetězci, který je obsažen u již existujících uzlů **CZ** a **EN** dané položky.

## Body Mass Index 3

### Verze aplikace pro přenosná zařízení PDA

Aplikace Body Mass Index 3 existuje i ve verzi pro kapesní přenosná zařízení (PDA, Pocket PC) pracující na mobilním operačním systému Microsoft Windows Mobile.

### Provedení výpočtu

1. Zadejte hmotnost (v kg)

2. Zadejte výšku (v cm)

3. Klikněte na tlačítko

Body Mass Index 2:07 ok

Hmotnost 83.0 kg

Výška 180.0 cm

Metricky Imperiálně

BMI 25.6

Pozice v kategorii 12%

Normální hmotnost: 59.9 - 80.7 kg

**Pozor, pravděpodobně trpíte nadváhou!**

Info

Po kliknutí na **tlačítko BMI** se provede výpočet hmotnostního indexu BMI. Vedle tlačítka se zobrazí vypočtená hodnota indexu BMI, pod tím je pozice hmotnosti v rozsahu hmotností (indexů) výsledné položky skupiny (které lze zobrazit po kliknutí na menu **Info** a položku **Kategorie BMI**) a ještě pod touto zobrazenou pozicí je zobrazen rozsah hmotností, ve které by se měla pohybovat hmotnost dle zadané výšky.

Úplně vespod aplikace je souhrnné informační hlášení o výsledku výpočtu.

Při potřebě zpětného výpočtu výsledné hmotnosti, ze známé velikosti indexu BMI se postupuje opačně: Do **pole BMI** zadáte velikost indexu BMI, do **pole Výška** zadáte výšku v cm a kliknete na **tlačítko Hmotnost**.

Pro možnost provádět výpočty v anglo-americké (imperiální) soustavě je nutné nejdříve kliknout na záložku **Imperiálně**, které změní jednotky z metrické soustavy na imperiální. Při výpočtech se postupuje analogicky dle výše uvedeného, pouze se při vyplňování a výpočtech pracuje s jinými jednotkami (libry, stopy a palce).

Pro přepnutí zpět do metrické soustavy se klikne na záložku **Metricky**.

Při přepínání z jedné soustavy do druhé se automaticky přepočítávají i zadané vstupní hodnoty.