

Peptora handbók

Allt sem þú getur gert í appinu

6 hlutar · örstutt yfir öllu

Peptora er peptíða-tilvísun, skammtareiknivél og dagbók — allt án nets, án notendaaðgangs, án mælinga. Þessi handbók fer í gegnum hvern hluta appsins með skjámyndum og stuttum skýringum.

1 · Yfirlit

Appið er byggt upp í kringum 5 flipa neðst á skjánum. Hver flipi sér um sinn þátt í daglegri notkun.



Heimasíðan

Þegar þú opnar appið byrjar þú á **Heim**. Þar er:

- **Leitarstika** efst — sláðu inn peptíða-nafn eða alias (t.d. „Sema“ finnur Semaglutide).
- **4 fljót-flytleiðir**: Stacks, Reiknivél, Áminningar, Skráning.
- **Flokkar**: 8 litaðir flokkar (Endurheimt, Vöðvavöxtur, Fitumissir, Öldrun, Hugræn geta, Svefn, Kynheilsa, Langlífi).
- **Vinsæl peptíð**: 6 mest leituðu peptíðin neðst.

Fréttir-flipinn fær lítinn rauðan punkt ef það eru ólesnar greinar. Smelltu og þær opnast — punkturinn hverfur sjálfkrafa.

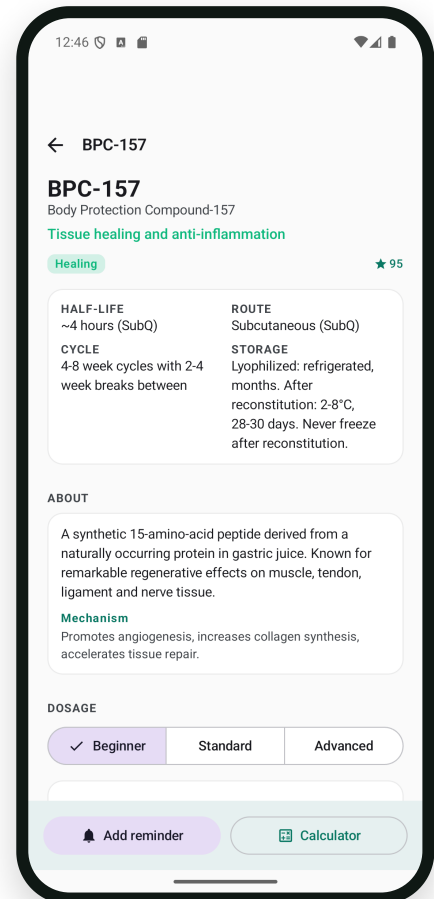
2 · Skoða peptíð & reikna skammt

Hvert peptíð er með eigin síðu með helmingunartíma, verkun, skömmtum og rannsóknartilvísunum. Frá skammta-blokkinni getur þú farið beint í reiknivélina.

Peptíð-síðan

- **Quick chips:** Helmingunartími, gjafaleið, cycle, geymsla.
- **Um peptíðið:** stutt lýsing.
- **Verkun:** hvernig það virkar í líkamanum.
- **Skammtar:** 3 flipar — Byrjandi / Staðall / Lengra kominn.
- **Aukaverkanir & milliverkanir.**
- **Tilvísanir:** PubMed / NEJM tenglar opnast í vafranum.

Tveir hnappar neðst: **Bæta við áminningu** og **Reiknivél**. Báðir bera viðkomandi peptíð yfir.



12:47

← Reconstitution calculator
BPC-157 · Mix peptide powder with BAC water

For reconstitution math only. Not medical advice – always consult a healthcare provider before dosing.

Draw this many units
5.0
on a U100 insulin syringe

0.05 mL 5.00 mg/mL 40 Doses/vial 20 Days @ 2x

Vial size
5 mg

BAC water 2.0 mL
[Slider bar]

Desired dose
250 ✓ mcg mg

Syringe

Reiknivélin

Reiknar nákvæmlega hve margar einingar á U100 insúlínsprautu þú þarft að draga.

- **Vial-stærð:** mg í hettuglasi (t.d. 5).
- **BAC-vatn:** hve mörg mL af blöndunarvatni (slider).
- **Skammtur:** hve mörg mcg/mg þú vilt taka.

Útkoman birtist í grænum kassa efst, ásamt styrk (mg/mL), fjölda skammta í glasi og hve mörg dagar @ 2x í viku.

3 · Stacks

Stack er samsetning fleiri peptíða með skipulagðri prótókólu. Þú getur bæði notað tilbúna stacks og smíðað þína eigin.

Tilbúnar samsetningar

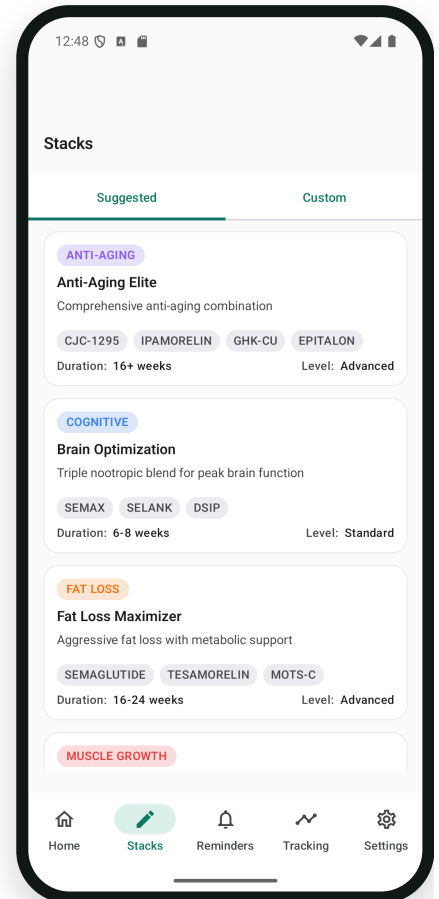
Flipinn **Suggested** er listi af 8 ritstýrðum samsetningum sem ná yfir helstu markmið — vöðvavöxt, endurheimt, fitumissi, hugræna getu, og fleira.

- Smelltu á stack til að sjá **prótókólu**, skammta og milliverkanir.
- Hver síða sýnir **tímalínu yfir sólarhring** svo þú sjáir hvenær á að taka hvern hluta.
- Smelltu „**Byrja þennan stack**“ til að búa til áminningar fyrir alla skammta sjálfkrafa.

Eigin stack (Custom)

Flipinn **Custom** opnar Stack Builder. Veldu peptíð af lista, settu skammt og tíðni fyrir hvert og eitt, og nefndu stack-inn.

Appið flaggar sjálfkrafa þekktar milliverkanir milli peptíða — t.d. tvö GLP-1 saman, eða cagrilintide ofan á CagriSema. Þú getur valið að halda áfram engu að síður.



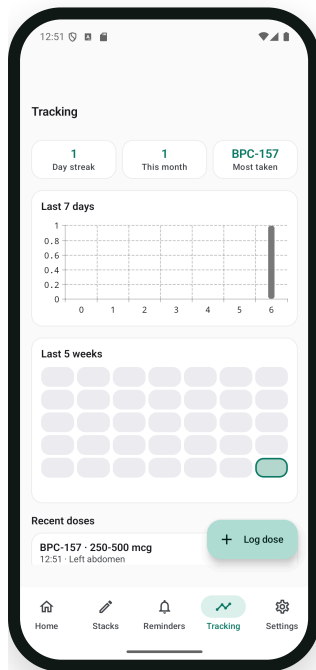
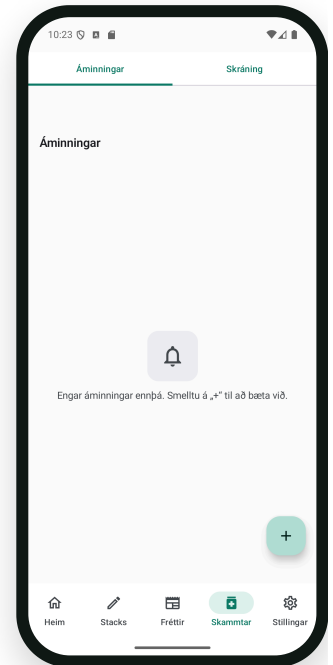
4 · Skammtar — áminningar & dagbók

Skammtar-flipinn skiptist í tvo undirflipa: **Áminningar** (tilkynningar þegar á að sprauta) og **Skráning** (dagbók yfir skammta sem þú hefur tekið).

Áminningar

- Smelltu á **+** hnappinn neðst til hægri til að bæta við.
- Veldu peptíð, skammt, tíma og tíðni (daglega, vikulega, eða valdir dagar).
- Síminn pingar á réttum tíma og tilkynningin tekur þig beint á skráningu.
- Long-press á áminningu til að breyta eða eyða.

Þegar þú byrjar tilbúinn stack í gegnum „Byrja þennan stack“ eru áminningar fyrir alla skammta búnar til sjálfkrafa.



Skráning (dagbók)

Hér sérðu hvað þú hefur tekið og hvenær. Þrjár töflur efst sýna **day streak**, **þessi mánuður** og **mest tekið**.

- **Last 7 days:** stafa-graf yfir vikuna.
- **Last 5 weeks:** heatmap — grænir dýlar þar sem skammtur var skráður.
- **Recent doses:** listi yfir síðustu skammta með tíma og staðsetningu.
- **Log dose** hnappur — opnar quick-log sheet.

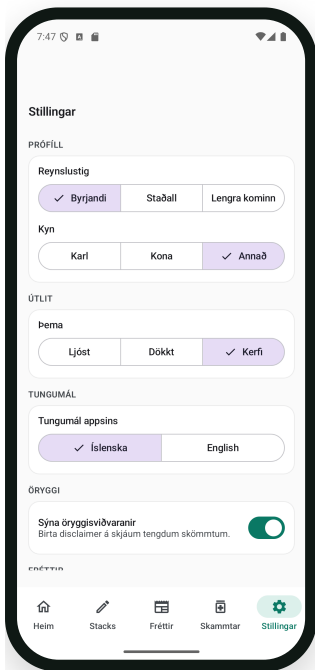
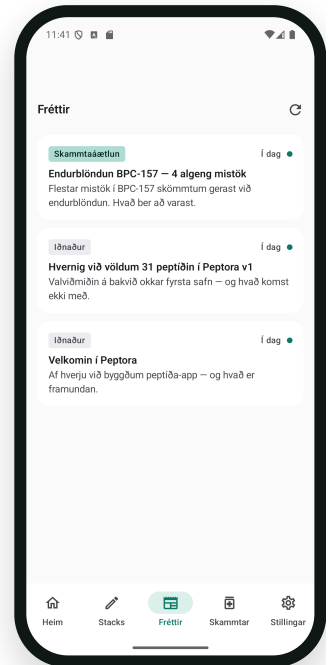
5 · Fréttir & Stillingar

Fréttir-flipinn sækir nýjar greinar úr blogg-i Peptora einu sinni á dag. Stillingar leyfa þér að sníða appið að þér.

Fréttir

- Appið sækir nýjar greinar einu sinni á dag (Wi-Fi nóg).
- Ólesnar greinar fá grænan punkt og **badge á Fréttir-flipa**.
- Smelltu á grein — opnast í Chrome Custom Tabs (appið man hvar þú varst).
- Renndu fingri niður til að **refresha** handvirkt.

Þú getur slökkt á fréttu-tilkynningum í Stillingum → Fréttir.



Stillingar

- **Prófill:** Reynslustig (Byrjandi/Staðall/Lengra kominn) hefur áhrif á hvaða skammta-flipi er sjálfgefinn. Kyn er notað fyrir relevant peptíð.
- **Útlit:** Pema — Ljóst, Dökkt eða fylgja Kerfi.
- **Tungumál:** Íslenska eða English — skipt án að opna appið aftur.
- **Öryggi:** Kveikja/slökkva á öryggisviðvörðunum á skammta-skjáum.
- **Fréttir:** Tilkynningar fyrir nýjar greinar.
- **Um appið:** Útgáfa, persónuverndarstefna, leyfi.

6 · Hraðráð

Smáir hlutir sem auðvelda daglega notkun.

Reynslustig stýrir skömmtum

Ef þú stillir *Byrjandi* í prófil opnast skammta-flipinn alltaf á byrjenda-skömmtum. Lengra kominn? Þá sérðu hærri skammta sjálfgefið.

Reiknivél frá peptíð-síðunni

Smelltu á *Reiknivél* hnappinn neðst á peptíð-síðunni — það ber peptíðið og staðlaða vial-stærð yfir sjálfkrafa.

Áminning beint úr peptíði

Á sama hátt: *Bæta við áminningu* á peptíð-síðunni opnar áminninga-formið með peptíðið pre-fyllt.

Allt án nets

Eftir fyrstu opnun virkar appið án nettengingar. Fréttir-flipinn er eini hlutinn sem þarf net (til að sækja nýjar greinar).

Þema fylgir kerfi

Stilling *Kerfi* í Útliti lætur appið skipta sjálfkrafa milli ljóss og dökks þema þegar síminn gerir það.

Engin notendareikningar

Gögnin þín — áminningar, skammta-saga, prófíll — eru aðeins á símanum þínum. Þú þarft engan reikning og enginn sér gögnin.

Milliverkana-aðvörun

Stack Builder flaggar þekktar hættur, t.d. tvö GLP-1 saman. Þú getur samt valið að halda áfram — appið blokkar ekki.

Útflutningur

Þú getur eytt appinu hvenær sem er — öll gögn fara með. Það er engin afrit á netinu (sem er það sem þú vilt).

Þarftu hjálp?

Sendu skilaboð á info@peptora.app eða farðu á peptora.app fyrir blogg, allar peptíða-síður og stacks í vafranum.