YTRAX
www.ytrax.fr

Votre tableau de bord.



Faites défiler pour comprendre chaque indicateur.

YTRAX
www.ytrax.fr

GUIDE PRATIQUE · TABLEAU DE BORD MOBILE

Votre journée. Les bons repères.

Alimentation, entraînement, glucides :
apprenez à lire votre tableau de bord.



Trois accès pour retrouver les informations de votre suivi.

Repas Votre journal alimentaire et la synthèse de vos apports.

À venir Vos séances prévues.

Réalisées Vos activités enregistrées.

Un chiffre, une fonction.
Faites défiler pour comprendre ce que chaque indicateur raconte.

YTRAX
www.ytrax.fr

01 · CHOISIR LA BONNE PÉRIODE

Un jour précis.
Ou une vue d'ensemble.

Commencez par vérifier la date et le mode affiché.



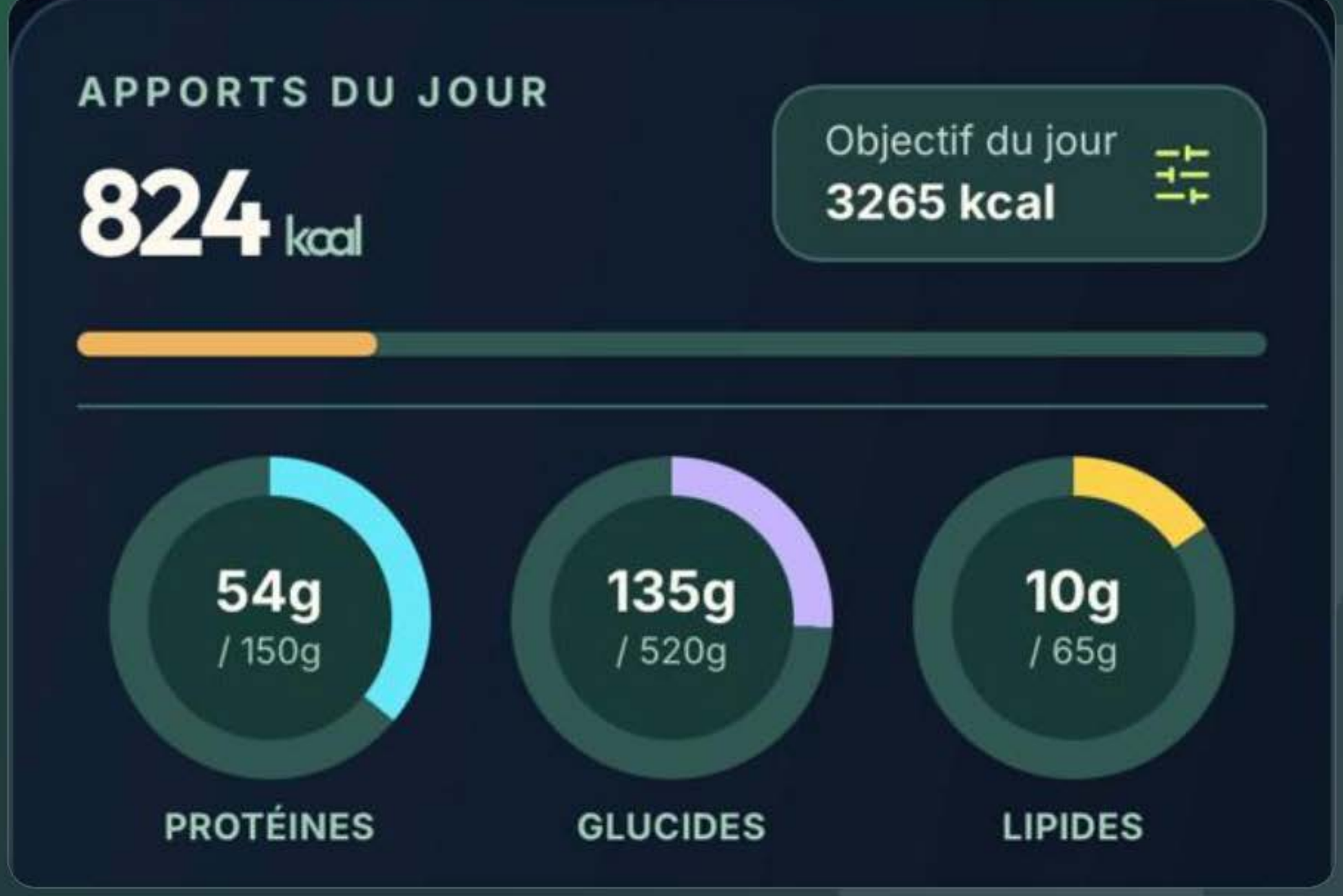
Jour	Touchez une date pour consulter cette journée.
Les flèches	Passez à la semaine précédente ou suivante.
Semaine	Affichez la synthèse des sept jours.

YTRAX
www.ytrax.fr

02 · LES APPORTS ALIMENTAIRES

Ce que vous avez noté. Face à vos objectifs.

Les valeurs progressent avec vos apports enregistrés.



824 kcal sur un objectif de 3 265 kcal.

Dans chaque anneau : les grammes enregistrés, puis l'objectif en grammes.
Protéines, glucides et lipides se lisent séparément.

YTRAX
www.ytrax.fr

03 · DEUX REPÈRES DIFFÉRENTS

Votre poids du jour. Votre dépense hors sport.

Sous les jauges circulaires des macronutriments (protéines, glucides, lipides), deux repères distincts des apports.



Renseigner le poids

Notez votre poids pour la date concernée.

Dépense non sportive

Le NAP est le niveau d'activité physique hors entraînement permettant d'estimer la dépense hors sport.

672 kcal ici = une dépense estimée.
Ce n'est pas ce que vous avez mangé. Ne la confondez pas avec les « Apports du jour ».

YTRAX
www.ytrax.fr

04 · L'ÉNERGIE DES SÉANCES

Prédit et brûlé : deux lectures distinctes.

Exemple illustratif — valeurs fictives

DÉPENSE SÉANCE

PRÉDIT **2 035** kcal

BRÛLÉ **1 840** kcal

GLUCIDES OXYDÉS

PRÉDIT	BRÛLÉ
380 g	**332 g**

Prédit · 2 035 kcal

La dépense estimée pour les séances prévues.

Brûlé · 1 840 kcal

La dépense renseignée ou estimée à partir des activités réalisées enregistrées.

Glucides

Des glucides **oxydés à l'effort.** Ce ne sont pas les glucides à avaler ou avalés pendant l'exercice.

Si 0 / indisponible :
Ici aucun résultat renseigné ou exploitable. Votre séance n'est peut-être pas présente sur YTRAX ou des données sont manquantes (RPE…).

YTRAX
www.ytrax.fr

05 · LA DISPONIBILITÉ GLUCIDIQUE

Une estimation « live ». Pas une mesure directe.



526 g · 65 % du maximum estimé.

Le modèle estime une quantité de glycogène stockable dans vos muscles actifs liés au mouvement dans votre discipline. Il en déduit une jauge qui se vide et se remplit en fonction de vos apports et de vos dépenses sportives et hors sport.

« Live » désigne l'estimation actuelle, pas une mesure par capteur. Des informations manquantes ou inexactes peuvent modifier le résultat.

YTRAX
www.ytrax.fr

06 · PENDANT LA SÉANCE

Des grammes par heure. Un total pour la séance.

Une recommandation d'apports glucidiques, pas la quantité de glucides oxydés.



49–60 g/h
La fourchette recommandée pour une heure d'effort.

57–69 g au total
La quantité pour toute cette séance, selon sa durée.

Plusieurs séances ? Faites défiler les recommandations. Ce sont des repères à adapter, pas des apports déjà consommés.

YTRAX
www.ytrax.fr

07 · PRENDRE DU RECUL

Une semaine.
Des totaux, pas un jour.

La synthèse regroupe les sept jours de la période affichée.

Exemple illustratif — valeurs fictives

APPORTS DE LA SEMAINE

APPORTS NOTÉS
7 047 kcal

OBJECTIF DE LA SEMAINE
21 215 kcal

DÉPENSE SÉANCES DE LA SEMAINE

RÉALISÉE
2 628 kcal

TOTAL PRÉVU · FICTIF
3 150 kcal

PROTÉINES	GLUCIDES	LIPIDES
352 / 1 050 g	992 / 3 230 g	193 / 455 g

À gauche : enregistré. À droite : prévu.

7 047 kcal d'apports sur 21 215 kcal d'objectif ; 2 628 kcal de séances réalisées face à 3 150 kcal prévues, total fictif pour cette comparaison.

Ces chiffres sont des totaux hebdomadaires, pas des valeurs par jour.

Enregistrez ce guide. Retrouvez votre suivi sur **www.ytrax.fr**
Les valeurs illustrent ces captures et ne constituent pas des objectifs universels.