

Инструкция по эксплуатации сервиса «Хрумли»

Редакция от 23 августа 2026 года

1. Начало работы

- Откройте <https://hrumly.ru> и нажмите «Составить мой план».
- Ответьте на вопросы анкеты (пол, возраст, рост, вес, цель, активность и др.) — Сервис рассчитает персональную норму калорий, БЖУ и воды. До оформления доступа ответы обрабатываются локально в вашем браузере.
- Оформите пробный доступ за 1 руб., указав адрес электронной почты и проставив отметки согласия, — откроется Личный кабинет с дневником.

2. Вход в аккаунт

На странице «Вход» укажите электронную почту и введите код подтверждения, направленный на неё. До запуска почтовой рассылки Сервис работает в демонстрационном режиме — тестовый код указан на экране входа.

3. Дневник питания

- Экран «Дневник» показывает кольцо калорий, прогресс по белкам, жирам и углеводам, воду и приёмы пищи за выбранный день; стрелками можно листать дни.
- Чтобы добавить еду, нажмите «+ Добавить» в нужном приёме пищи и выберите способ: Поиск (по базе продуктов, с порциями «тарелка», «стакан», «штука»), Фото (сфотографируйте блюдо — Сервис распознает его и оценит калорийность), Текстом (напишите, что съели, например «борщ, два сырника и капучино»), Вручную (свой продукт с калорийностью).
- Результаты распознавания являются оценочными: если состав или граммовка неточны, удалите запись значком «□» и добавьте заново с нужными значениями.
- Вода отмечается нажатием на стаканы.

4. Прогресс

На экране «Прогресс» записывайте вес — Сервис построит график динамики к цели и покажет калории за неделю и вашу серию дней ведения дневника.

5. Профиль и подписка

- Экран «Профиль» показывает ваш план (нормы калорий и БЖУ) и позволяет пересчитать его, пройдя анкету заново.
- Управление Подпиской: статус, дата следующего списания, отмена в Личном кабинете без обращения в поддержку (доступ сохранится до конца оплаченного периода), возобновление.
- Выход из аккаунта — кнопка «Выйти из аккаунта».

6. Поддержка

По любым вопросам пишите на support@hrumly.ru (ежедневно 09:00–22:00 МСК); срок ответа — до 10 календарных дней, обычно быстрее.

7. Важно

Сервис носит информационно-справочный характер, не является медицинским изделием, медицинской услугой или средством диагностики и лечения. Расчёты норм калорий и БЖУ являются оценочными и основаны на общепринятых формулах диетологии. Перед изменением рациона при наличии заболеваний, беременности, в период грудного вскармливания, а также при расстройствах пищевого поведения необходимо проконсультироваться с врачом. Сервис предназначен для лиц, достигших 18 лет.

Правообладатель / Оператор персональных данных: Индивидуальный предприниматель Курапов Сергей Юрьевич (ИП Курапов С. Ю.), ОГРНИП 326774600003952, ИНН 771549917433, зарегистрирован 13.01.2026 Межрайонной инспекцией ФНС № 46 по г. Москве. Контакты: support@hrumly.ru, сайт: <https://hrumly.ru>. Часы поддержки: ежедневно 09:00–22:00 МСК.