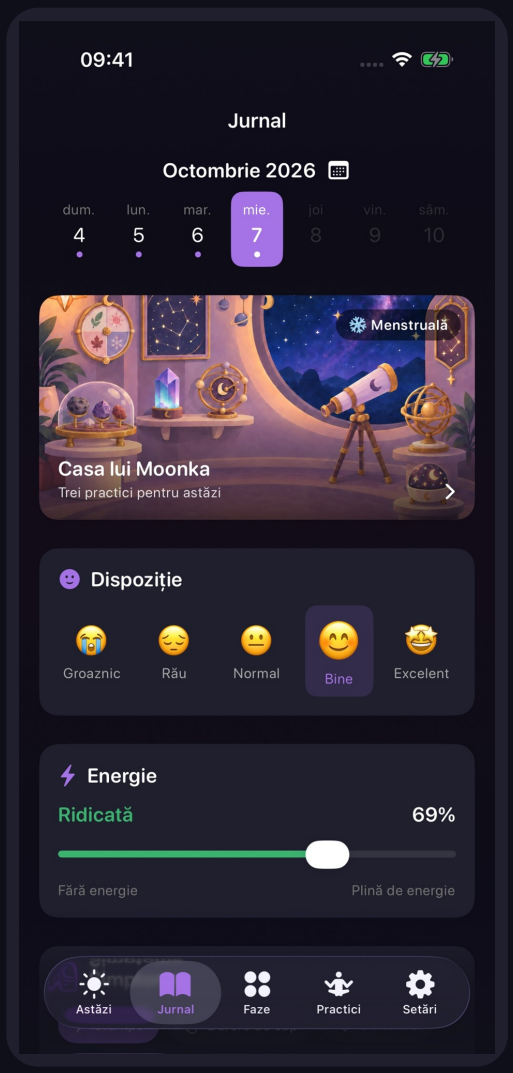
Ciclul tău.
Anotimpuri în tine.

Cum să folosești Moonka cu curiozitate, grijă pentru tine și fără presiune.



Interfața reală. Date de exemplu.



„Să începem cu felul în care te simți astăzi. Restul poate aștepta.”

Română · ghid complet

14 octombrie 2026 · capturile arată exemple

Micul tău traseu

Nu trebuie să descoperi totul într-o singură seară. Începe cu o însemnare și explorează restul când ai chef.

Astăzi

Ziua ciclului, faza, calendarul, sfatul zilei și o privire asupra dispoziției și energiei.

Jurnal

Dispoziție, energie, simptome și notițe scurte pentru ziua aleasă. Tot aici găsești casa Moonkăi și cardul de contracepție.

Faze

Patru anotimpuri ale ciclului tău, cu idei de mișcare, alimentație și îngrijire pentru fiecare.

Practici

Respirație, meditație, conștientizarea corpului, notițe personale și scrisori de recunoștință.

Setări

Datele ciclului, mementouri, limbă, temă, PIN, raport PDF și abonament.

Cuprins

Deschide un capitol

Primii pași	3
Astăzi și menstruația	4
Calendar	5
Jurnal	6
Tendințe	7
Faze și idei	8
Contracepție	10
Program și însemnări	11
Casa Moonkăi	12
Misiuni și colecție	13
Practici	15
Respirație	16
Meditație	17
Scanare corporală	18
Notițe și recunoștință	19
Mementouri	20
Confidențialitate	21
Raport PDF	22
Apple Watch	23
Abonament	24
Setări	25
Ritmul zilnic	26

Un sfat de la Moonka

Îmi plac pașii mici. Astăzi este suficient să observi cum te simți.

Apasă pe un capitol din cuprins pentru a ajunge direct la el. Semnele de carte din PDF te ajută și ele.

Facem cunoștință?

La prima deschidere, Moonka te ajută să configurezi ciclul, contracepția și notificările. Poți actualiza detaliile mai târziu.

1. Amintește-ți prima zi

Introdu prima zi a ultimei menstruații. Dacă nu o știi, lasă data necunoscută și adaug-o când ai informații exacte.

2. Alege ritmul tău

Selectează durata obișnuită a ciclului și a menstruației. Ciclul se calculează de la prima zi a unei menstruații până la prima zi a următoarei.

3. Adaugă ce îți trebuie

Configurează metoda de contracepție și mementourile dacă dorești. Poți permite notificările iOS mai târziu.

4. Citește condițiile

Verifică informațiile despre confidențialitate, limitele estimărilor și accesul prin abonament. Prețul și oferta de probă apar pe ecranul Apple.

Prima însemnare poate fi scurtă: data, dispoziția și energia. Datele reale exacte fac istoricul mai util.

Un sfat de la Moonka

Nu ghici o dată doar ca să umpli cercul. Pot aștepta prima ta însemnare reală.

Fără data menstruației, aplicația nu poate determina faza actuală. Datele ciclului pot fi schimbate în Setări.

Astăzi: un moment pentru tine

O singură pagină pentru a te orienta în ciclu și a alege o mică acțiune pentru ziua ta.

1. Privește cercul

Numărul din centru este ziua ciclului. Apasă pe cerc pentru explicația indicatorilor.

2. Deschide faza

Numele și anotimpul arată faza actuală. Apasă pe cardul informativ pentru mai multe detalii.

3. Înregistrează menstruația

Apasă pe butonul pentru începutul menstruației și verifică data. Când se încheie, înregistrează ultima zi de sângerare.

4. Derulează în jos

Găsești sfatul zilei, un model hormonal tipic, estimarea fertilității, contracepția și graficele însemnărilor tale.



Ecranul real Astăzi

Un sfat de la Moonka

Estimarea mea poate greși. Datele reale contează mai mult decât ziua așteptată.

Indicatorii hormonali sunt un model educativ. Moonka nu măsoară nivelurile hormonilor și nu stabilește diagnostice.

Un calendar fără confuzii

Ai uitat să înregistrezi menstruația sau ai ales o dată greșită? Poți completa și corecta istoricul.

1. Deschide calendarul

În Astăzi, apasă pe calendarul de lângă lună sau pe o dată din bandă. Alege vizualizarea Lună sau An.

2. Adaugă un început din trecut

Găsește luna și ziua potrivite. Confirmă prima zi a menstruației. Nu crea o însemnare pentru viitor.

3. Corectează datele

Apasă pe o înregistrare existentă și alege modificarea datelor. Poți șterge o înregistrare greșită după confirmare.

4. Deosebește calendarele

În Astăzi modifici istoricul menstruațiilor. În Jurnal alegi ziua pentru starea de bine; istoricul menstruațiilor nu se schimbă acolo.



Calendar anual în română

Un sfat de la Moonka

Dacă ai ratat o zi, revino la ea liniștită. Data de astăzi nu trebuie să o înlocuiască pe cea de ieri.

Marcajele deosebesc menstruațiile înregistrate, estimările și ziua de astăzi. Urmărește legenda.

Cum te simți astăzi?

O însemnare zilnică scurtă te ajută să observi tiparele tale. Completează doar ce dorești.

1. Verifică ziua

Alege astăzi sau o dată trecută din bandă ori calendar. Însemnarea se referă la acea zi.

2. Notează cum te simți

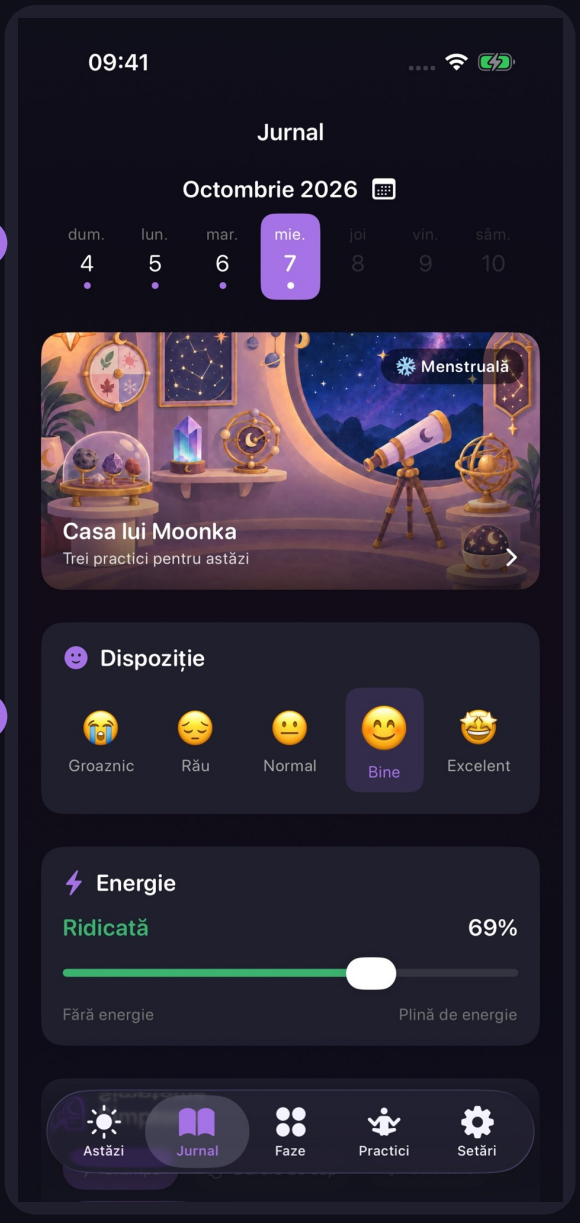
Alege dispoziția și mișcă glisorul energiei. Evaluează după propria senzație; nu există un răspuns corect.

3. Adaugă simptome

Apasă pe etichetele potrivite. Folosește Adaugă pentru un simptom personalizat. O nouă apăsare anulează selecția.

4. Salvează observațiile

Adaugă o notiță scurtă dacă dorești. După modificări, apasă Salvează și așteaptă confirmarea. Poți edita o însemnare trecută.



Data, casa Moonkăi, dispoziția și energia

Un sfat de la Moonka

„Am dormit puțin și am energie scăzută” este deja o însemnare utilă. Nu trebuie să scrii povestea vieții.

Ștergerea unui simptom personalizat îl elimină și din însemnările vechi. Păstrează-l dacă îți mai trebuie în istoric.

Observă ritmul tău

Graficele reunesc însemnările despre dispoziție și energie. Devin mai utile pe măsură ce adaugi observații.

1. Găsește graficele

Derulează în Astăzi sau Jurnal până la tendințe și deschide vizualizarea detaliată.

2. Alege perioada

În detalii, comută între 1 și 3 luni. Compară datele după zi și după faza ciclului.

3. Explorează o zi

Apasă pe grafic sau folosește selectorul de dată. Verifică dispoziția, energia și faza acelei zile.

4. Caută tipare

De exemplu: zilele cu energie scăzută coincid cu somnul insuficient? Compară graficul cu notițele tale, nu cu normele altcuiva.



Graficele dispoziției și energiei în Astăzi

Un sfat de la Moonka

O zi grea nu descrie întregul ciclu. Lasă observațiilor tale puțin timp.

O însemnare lipsă nu înseamnă energie zero. Graficele arată valorile înregistrate; coincidența cu o fază nu dovedește cauza.

Patru anotimpuri în tine

Anotimpurile te ajută să reții fazele. Starea ta poate diferi de descriere, iar acest lucru merită notat.

Iarna · menstruală

În aplicație este marcată cu roșu rubiniu.



Primăvara · foliculară

În aplicație este marcată cu verde.



Vara · ovulație

În aplicație este marcată cu chihlimbariu.



Toamna · luteală

În aplicație este marcată cu mov.



Un sfat de la Moonka

Anotimpul este o metaforă, nu un program pentru dispoziția ta. Alege ritmul după cum te simți.

În Faze poți explora orice fază. Nu schimbi astfel datele menstruației sau ziua actuală a ciclului.

Idei pe care le poți alege

Deschide Faze, alege un anotimp și explorează ce te interesează acum.

Antrenamente

Vezi tipurile de mișcare propuse și explicațiile lor. Alege intensitatea după cum te simți.

Alimentație

Explorează grupele de alimente și exemplele. Sunt idei pentru varietate, nu o dietă obligatorie.

Sfaturi

Găsești idei pentru muncă, relații și îngrijire personală. Alege una potrivită zilei tale.

Explicații și surse

Apasă pe titlul fazei pentru detalii. Deschide sursele de la finalul secțiunilor. Estimările ovulației și fertilității sunt accesibile din Astăzi.



Secțiunea Alimentație

Un sfat de la Moonka

Nu trebuie să îți organizezi toată viața după o fază. Poți lua doar o idee care ți se potrivește.

Estimarea ferestrei fertile nu confirmă ovulația și nu este o metodă contraceptivă. Interpretarea este limitată în cazul contracepției hormonale.

Metoda ta, însemnările tale

Moonka te ajută să ții evidența contracepției. Tu introduci schema conform instrucțiunilor metodei tale.

Unde o adaugi

Deschide Setări Contracepție Adaugă metodă. Cardul din Jurnal duce și el la configurare.

Ce introduci

Alege metoda, denumirea și o notiță. Introdu data reală a începerii dacă o știi. Data începerii evidenței este păstrată separat.

Metode disponibile

Pastile, plasture, inel vaginal, sterilet hormonal sau cupru, implant, injecții, prezervative și altă metodă.

Moduri diferite de evidență

Pentru prezervativ, înregistrează utilizarea și data. Pentru metodele cu program, configurează acțiunile; pentru cele de lungă durată, păstrează datele importante.



Cardul pastilelor în Astăzi

Evidență, nu prescriere

Tu alegi schema. Moonka păstrează însemnările și datele importante și îți amintește acțiunile planificate.

Un sfat de la Moonka

Dacă nu știi data începerii sau a inserării, las-o necunoscută. O dată lipsă este mai sinceră decât una aleasă la întâmplare.

Moonka nu alege metoda contraceptivă și nu evaluează eficiența ei pentru tine.

Un program fără presupuneri

O însemnare arată ce ai făcut. Un memento arată ce era planificat. Sunt lucruri diferite.

1. Configurează schema

Pentru pastile, introdu zilele active, placebo sau pauza, începutul foliei și ora. Pentru alte metode, alege datele acțiunilor necesare.

2. Înregistrează acțiunea

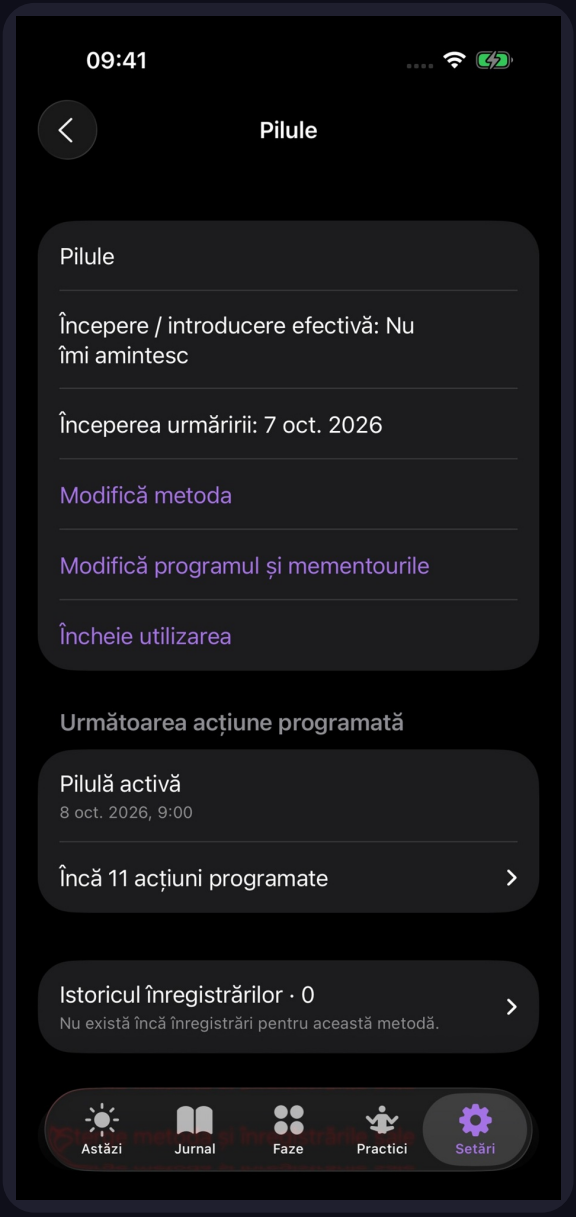
În cardul zilei, marchează acțiunea efectuată sau omisă. Verifică ora reală. Poți corecta ori anula o însemnare greșită.

3. Consultă istoricul

Deschide metoda, extinde istoricul însemnărilor și alege luna. Tot acolo găsești următoarea acțiune planificată.

4. Actualizează cu atenție

Editează metoda și programul sau planifică schimbarea pentru altă dată. Încheierea utilizării păstrează istoricul; ștergerea metodei îi elimină datele.



Programul și istoricul metodei în română

Un sfat de la Moonka

În călătorie, verifică fusul orar al programului. Moonka îți permite să îl păstrezi sau să modifici schema.

Mementourile metodei se configurează separat. Poți alege text discret și repetarea pentru pastile. După o doză omisă, urmează instrucțiunile medicamentului sau sfatul specialistului.

Intră, sunt acasă

În Jurnal, apasă pe cardul casei Moonkăi. Micile practici umplu treptat camerele cu obiecte.

Privește în jur

Mărește scena cu gesturi sau butoane, deplaseaz-o și revino la imaginea de ansamblu cu butonul de resetare.

Atinge un obiect

Privește un obiect deblocat și citește descrierea. Îl poți găsi din nou în colecția de mai jos.

Deschide harta

Din Hartă treci între camerele disponibile. O cameră blocată arată ce trebuie să deblochezi înainte.

Privește pe fereastră

Descoperă detalii și obiecte interactive în ritmul tău, fără obligația de a termina ceva.



Observator: ecranul real în română

Un sfat de la Moonka

Poți veni doar ca să privești stelele. La mine acasă nu există examene.

Camerele se deschid în ordine: Observator, Bibliotecă, Camera pietrelor, Seră.

Trei mici acțiuni

Moonka propune practici în funcție de răspunsul tău despre energie. Poți începe cu cea mai mică.

1. Alege nivelul energiei

Apasă Puțină, Suficientă sau Multă. Dacă nu vrei să răspunzi, poți sări peste întrebare.

2. Deschide o misiune

Apasă pe acțiunea dorită în casa Moonkăi. Aplicația deschide însemnarea, respirația, meditația sau practica potrivită.

3. Îndeplinește cerința

Salvează însemnarea ori încheie practica necesară. Simpla deschidere a ecranului nu înseamnă finalizare.

4. Alege un obiect

După trei misiuni finalizate apare alegerea recompensei. Poți primi un obiect pe zi; repetarea unei practici nu oferă o nouă recompensă.



Misiuni: exemplu al interfeței în română

Un sfat de la Moonka

Dacă ai puțină energie, alege Puțină. Colecția poate aștepta, iar pauza ta contează deja.

O însemnare obișnuită în Jurnal nu finalizează neapărat o misiune. Pentru progres, deschide acțiunea din lista Moonkăi.

Colecția ta de mici bucurii

Obiectele rămân în colecție, iar ținutele de sezon și accesoriile te ajută să personalizezi Moonka.

40 de obiecte în patru camere

Fiecare cameră are 10 obiecte. Când le-ai adunat pe toate 10, se deschide camera următoare.

Privește descoperirile

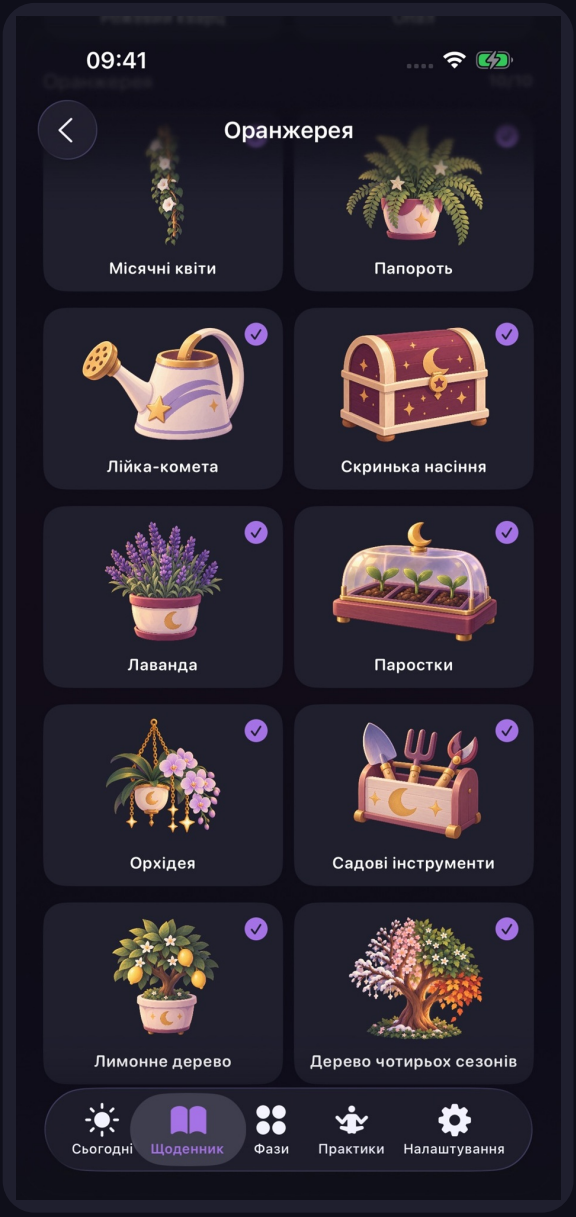
Derulează la Colecția de obiecte și apasă pe unul deblocat. Obiectele blocate arată un indiciu despre acces.

Vizitează dulapul anotimpurilor

Explorează ținutele de sezon, ținutele suplimentare și accesoriile. Alege ce este disponibil; elementele blocate arată condițiile de deblocare.

După colecția completă

Camerele rămân casa ta vie. Poți continua practicile și explorarea chiar și după ce ai adunat toate obiectele.



Colecția din Seră: exemplu al interfeței în ucraineană

Un sfat de la Moonka

Nu trebuie să aduni totul cât mai repede. Alege ce îți place și revino când dorești.

Ținutele de sezon sunt legate de faza ciclului. Accesul la fiecare ținută sau accesoriu apare în dulap.

Ce ți se potrivește acum?

În Practici ai patru puncte de pornire. Alege după dorință, nu din obligație.

Respirație

Pentru o pauză scurtă și un ritm clar. Ai ghid și practică animată.

Meditație

Pentru câteva minute de atenție către tine. Poți alege durata și sunetul.

Conștientizarea corpului

Pentru a observa pe rând senzațiile din diferite părți ale corpului.

Notițe

Pentru gândurile care vor un loc pe hârtie. Ai însemnări personale și scrisori de recunoștință; recomandarea zilei îți oferă o idee.



Patru practici și recomandarea zilei

Un sfat de la Moonka

Nu trebuie să încerci toate practicile. Alege una sau odihnește-te fără aplicație.

Explicațiile, precauțiile și sursele sunt în secțiunile de ghid. Oprește-te dacă o practică produce disconfort.

Respirație cu respirație

Deschide Practici Respirație și alege tehnica. Poți citi mai întâi secțiunea Ghid.

Patru tehnici

Respirație pătrată, 4-7-8, respirație diafragmatică și respirație alternativă pe nări.

Începe practica

În Practică, apasă Începe. Urmărește etichetele de inspirație, expirație și pauză, nu doar mișcarea cercului.

Alege un ritm confortabil

Setările de timp permit schimbarea duratei inspirației, pauzei și expirației, precum și revenirea la ritmul inițial.

Încheie în ritmul tău

Folosește butoanele disponibile de oprire și repetare. Pentru o misiune, respectă cerința de finalizare.



Practica animată de respirație pătrată

Un sfat de la Moonka

Nu există premiu pentru cea mai lungă ținere a respirației. Respiră blând, fără efort.

Dacă apare amețeală sau disconfort, oprește practica și revino la respirația normală. Citește precauțiile tehnicii alese.

Câteva minute cu tine

Deschide Practici Meditație. Ghidul explică cum să începi fără o pregătire specială.

1. Alege durata

Practica obișnuită oferă 3, 5 sau 10 minute. O misiune poate avea o durată stabilită.

2. Pornește cronometrul

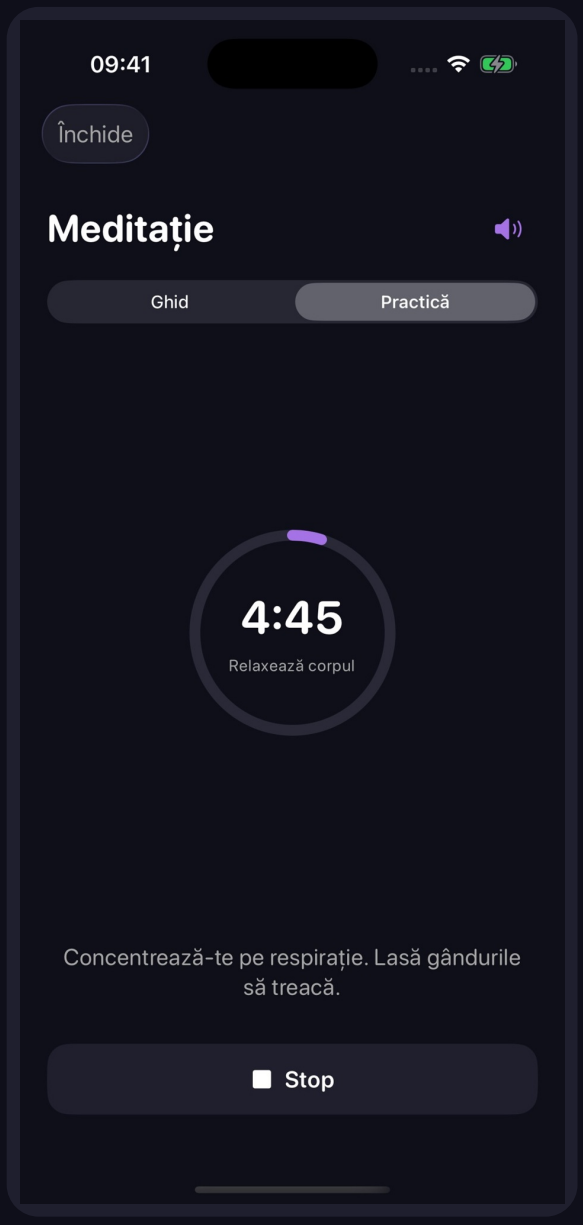
Apasă Începe, așază-te confortabil și urmărește indicațiile simple de pe ecran.

3. Alege sunetul

Apasă pe pictograma sunetului pentru a activa sau opri muzica de fundal.

4. Încheie liniștită

Apasă Stop sau așteaptă finalul cronometrului. Pentru progresul misiunii trebuie să parcurgi durata cerută.



Cronometrul de meditație în tema întunecată

Un sfat de la Moonka

Dacă te-ai distras, revino ușor la respirație. Nu trebuie să pornești cronometrul de la început.

Ecranul rămâne aprins în timpul practicii active. Licențele muzicii sunt în Setări Despre aplicație.

Atenție blândă către corp

Practici Scanare corporală Practică. Sesiunea are 12 pași și durează aproximativ 10 minute.

1. Citește ghidul

Vezi descrierea și precauțiile. Alege o poziție confortabilă în care poți rămâne liniștită.

2. Apasă Începe

Ecranul arată o zonă a corpului și o instrucțiune scurtă în scris. Observă senzațiile fără să trebuiască să le schimbi.

3. Alege ritmul

Poți pune pauză, continua, trece la pasul următor sau reveni la cel anterior.

4. Încheie practica

La final, apasă Finalizează. Pentru o misiune, verifică dacă aplicația a înregistrat finalizarea.



Unde deschizi scanarea corporală

Un sfat de la Moonka

„Nu simt nimic deosebit” este și ea o observație. Nu trebuie să cauți senzații neobișnuite.

În această versiune, urmărește indicațiile scrise pe ecran. Ecranul rămâne aprins în timpul pașilor activi.

Gândurile pot rămâne aici

Deschide Practici Notițe. Ai două spații separate: Personale și Scrisoare de recunoștință.

Însemnări personale

Apasă plus și adaugă un titlu și text. Întrebarea zilei te poate ajuta să începi, dar nu este obligatoriu să o urmezi.

Scrisori de recunoștință

Alege fila, apasă plus și introdu destinatarul. Poți ascunde sugestiile șablonului. Scrisoarea rămâne în aplicație și nu se trimite automat nimănui.

Căutare și editare

Caută însemnări după text, deschide-le și completează-le. Modificările se salvează în timpul editării; verifică confirmarea înainte de ieșire. Ștergerea este o acțiune separată.

Unde sunt notițele zilei?

În Jurnal, notița aparține datei însemnării despre starea de bine. În Practici creezi însemnări personale și scrisori separate.

Un exemplu de început

„Astăzi m-am simțit mai bine după plimbare. Vreau să păstrez această mică amintire pentru mine.”

Un sfat de la Moonka

Poți scrie doar: „Liniștea m-a ajutat astăzi.” Nu am un număr minim de cuvinte.

Dacă apare o eroare de salvare, folosește Reîncearcă și verifică rezultatul înainte de a închide însemnarea.

Mementouri la ora ta

Alege notificările de care ai nevoie și păstrează detaliile sensibile departe de privirile altora.

Mementouri generale

În Setări, activează notificările și alege ora. Modul discret înlocuiește detaliile sensibile cu un text neutru.

Fereastra fertilă

Există un comutator separat pentru mementourile ferestrei fertile estimate. Fără date despre ciclu, estimările nu pot fi programate.

Mementourile metodei

În setările contracepției, activează separat mementourile metodei, textul discret și, dacă ai nevoie, repetarea pentru pastile.

Nu apar notificări?

Verifică permisiunea în Configurări iPhone Notificări Moonka. Verifică și modurile Concentrare și rezumatul notificărilor iOS.

Două programe separate: notificările generale Moonka și mementourile metodei de contracepție.

Un sfat de la Moonka

Alege o oră la care îți este comod să notezi. Nu vreau să te întrerup în mijlocul unui lucru important.

Notificarea este un memento, nu confirmarea unei acțiuni efectuate. Verifică în cardul zilei dacă însemnarea a fost salvată.

Însemnările tale, controlul tău

Însemnările personale se păstrează local pe dispozitiv. Poți proteja suplimentar aplicația de accesul altor persoane.

Protejează accesul

În Setări, găsește secțiunea de securitate și creează un PIN. Accesul biometric este disponibil pe dispozitive compatibile.

Păstrează PIN-ul în siguranță

Ține minte codul și nu îl lăsa într-o notiță neprotejată. Dezactivarea blocării necesită autentificare.

Verifică înainte de trimitere

Dacă generezi un raport, citește conținutul înainte de a alege destinatarul.

Șterge cu grijă

Șterge toate datele elimină însemnările personale și progresul Moonkăi. Salvează mai întâi raportul necesar. Un PDF nu poate restaura baza de însemnări.



Configurarea unui PIN din patru cifre

Un sfat de la Moonka

Gândurile tale pot rămâne doar ale tale. Nu ești obligată să împărtășești jurnalul.

Însemnările de pe iPhone și iPad nu se sincronizează automat. Alege un dispozitiv principal pentru istoric. Ștergerea datelor nu anulează abonamentul Apple.

Un raport pentru consultație

Adună observațiile înregistrate într-un singur PDF. Îți poți consulta istoricul înainte de discuția cu medicul.

1. Deschide exportul

Setări Raport pentru medic. Secțiunea este lângă parametrii ciclului.

2. Alege perioada

Sunt disponibile ultimele 3 luni, 6 luni sau 1 an. Apasă Generează raport.

3. Verifică rezultatul

PDF-ul include parametrii ciclului, istoricul menstruațiilor, dispoziția, energia și simptomele. Verifică datele și perioada.

4. Salvează sau distribuie

În previzualizare, apasă butonul de partajare. Alege Salvare în Fișiere sau modalitatea dorită de trimitere.



Perioada raportului și Generează raport

Un sfat de la Moonka

Înainte de consultație, poți nota o întrebare pe care vrei să o discuți și găsi datele relevante în raport.

Raportul nu este un diagnostic sau o copie de siguranță completă. Nu te baza pe includerea tuturor textelor personale ori a istoricului contracepției.

Moonka la încheietură

Apple Watch oferă o privire scurtă asupra ciclului și te ajută să înregistrezi menstruația fără să cauți telefonul.

1. Deschide pe iPhone

Finalizează configurarea Moonka și deschide aplicația pe telefonul asociat. Apoi deschide Moonka pe ceas.

2. Privește datele

Vezi ziua ciclului, faza și anotimpul. În funcție de date, apar și numărătoarea până la menstruație și estimarea fertilității.

3. Apasă pe cerc

Deschide informația scurtă despre fază. Limba vine din setările Moonka de pe telefon.

4. Confirmă însemnarea

Butonul permite marcarea începutului sau sfârșitului menstruației. Verifică confirmarea: o acțiune în așteptare nu este încă salvată pe iPhone.



Ecranul real Apple Watch în română

Un sfat de la Moonka

Dacă datele sunt vechi, deschide Moonka pe telefon și solicită actualizarea pe ceas.

Watch primește date de la iPhone-ul asociat și necesită acces la Moonka. Nu este sincronizare automată între iPhone și iPad.

Un abonament fără surprize

Aplicația oferă planuri lunare și anuale. Accesul complet depinde de un abonament activ sau de o ofertă de probă disponibilă.

Verifică înainte de confirmare

Consultă planul, prețul în moneda ta, perioada de plată și condițiile probei. Apple arată condițiile actuale.

Acces de probă

Dacă contul tău este eligibil, ecranul arată durata ofertei și plata ulterioară. O a doua probă poate să nu fie disponibilă.

Restabilește achiziția

Dacă ai plătit deja accesul, apasă Restabilește achiziția folosind același cont Apple.

Gestionare și anulare

Deschide Configurări iPhone numele tău Abonamente Moonka. Ștergerea aplicației sau a datelor nu anulează abonamentul.

Mai multe despre anularea abonamentului: instrucțiunile oficiale Apple.

Deschide Asistență Apple

Un sfat de la Moonka

Citește mai întâi condițiile. Alege un plan doar dacă ți se potrivește.

Dacă nu dorești reînnoirea probei, Apple recomandă anularea cu cel puțin 24 de ore înainte de încheiere.

Mici lucruri comode

Configurează Moonka în felul care îți face plăcere să revii.

Limba și tema

Sunt disponibile ucraineana, engleza, româna și rusa. Alege tema întunecată sau luminoasă în Setări.

Parametrii ciclului

Poți actualiza ultima menstruație și duratele obișnuite ale ciclului și menstruației. După schimbare, verifică calendarul și estimările.

Denumirile tale

Poți alege denumiri proprii pentru menstruație și perioada fertilă. Se schimbă formularea, nu sensul medical al estimării.

Sfaturi și documente

Despre aplicație Arată din nou sfaturile redeschide scurtul tur. Tot acolo găsești versiunea și licențele muzicii. Confidențialitatea, condițiile și avertismentul sunt în Setări.

După schimbarea parametrilor ciclului sau notificărilor, apasă Salvează și verifică confirmarea.

Un sfat de la Moonka

Dacă ai uitat unde este ceva, invită-mă să îți arăt din nou.

Pentru asistență există un link către Instagram @moonka_app. Descrie acțiunea și problema; nu trebuie să trimiți întregul jurnal.

Ritmul tău de zi cu zi

Folosește Moonka atât de des cât îți este de ajutor. O zi fără însemnare nu ia din valoarea celor precedente.

Când ai un moment

Verifică data și notează dispoziția și energia. Simptomele și o notiță scurtă adaugă context.

Când vrei o pauză

Deschide o practică sau casa Moonkăi. Pentru colecție, începe misiunile din lista Moonkăi.

Din când în când

Privește tendințele pe o lună, recitește câteva însemnări și verifică dacă ora mementourilor mai este comodă.

Când ai nevoie de ajutor

Dacă o însemnare nu s-a salvat, reîncearcă. Dacă accesul nu funcționează, restabilește achiziția. Pentru sănătate, cere sfatul unui specialist; pentru aplicație, contactează asistența.

Limitele estimărilor, explicate de NHS

Exemplele interfeței provin din capturi existente din septembrie-octombrie 2026. Orice altă limbă este menționată sub captură. Detaliile pot diferi în versiunea ta.

Un sfat de la Moonka

Sunt aici, dar tu alegi ritmul. O mică observație este suficientă pentru început.

Moonka este un instrument de autoobservare pentru utilizatoare de la 16 ani. Nu înlocuiește sfatul medical și nu garantează estimările.