



Preventee App 2.0

Praktický nástroj pro každodenní sledování
prevence

A practical tool for daily monitoring of preventive health

preventee.cz/app

preventee.cz



Věda o dlouhověkosti, každý den.

The science of longevity, every day.

O zdraví se nerozhoduje jen v ordinaci.
Rozhoduje se každý den: spánkem, pohybem,
jídlem i stresem. Preventee z těchto dní dělá
přehledná data.

Health is not decided in the doctor's office alone. It is
decided every day: by sleep, exercise, food and stress.
Preventee turns those days into clear data.

Co je aplikace Preventee

What the Preventee app is

01

Zapisujte

Každý den 12 krátkých otázek. Zápis zabere zhruba minutu, na mobilu i na počítači.

Log

12 short questions a day. Logging takes about a minute, on a phone or a computer.

02

Sledujte

Skóre dne, barevný kalendář a trendy ukážou, co funguje a kde jsou rezervy.

See

A daily score, a colour-coded calendar and trends show what works and where the gaps are.

03

Sdílejte

Měsíční přehled odejde e-mailem ošetřujícímu lékaři, nebo ho sdělíte soukromým odkazem.

Share

A monthly overview goes to your doctor by email, or you share it with a private link.

Nejde o zdravotnickou dokumentaci, ale o hodnoty, které zadává sám uživatel. / Not medical records: values entered by the users themselves.

12 návyků, které rozhodují

12 habits that make the difference

Kroky

Steps

≥ 8 000

Pohyb

Exercise

≥ 30 min

Spánek

Sleep

7 až 9 h

Pitný režim

Hydration

≥ 2 l

Zelenina a ovoce

Fruit and vegetables

≥ 5 porcí

Sladkosti

Sweets

0 porcí

Alkohol

Alcohol

0 drinků

Obrazovky

Screen time

≤ 2 h

Kouření

Smoking

0

Stres

Stress

≤ 3 z 10

Nálada a energie

Mood and energy

≥ 7 z 10

Váha

Weight

cíl ± 2 % / BMI



Výchozí cíle lze upravit podle lékaře / Default targets can be adjusted to a doctor's advice

Jak se hodnotí den

How a day is scored

1 **V cíli, 1 bod**
On target, 1 point

1/2 **Blízko cíle, 0,5 bodu**
Close to target, 0.5 points

0 **Mimo cíl, 0 bodů**
Off target, 0 points

Skóre dne / Day score

0 až 100

Průměr bodů ze všech zapsaných návyků,
vynásobený stem.

The average of points across all logged habits, times
one hundred.

od 75 / from 75

od 50 / from 50

pod 50 / below 50

Zápis dne za minutu

Logging a day in a minute

Jedna otázka na obrazovku

One question per screen

Kruh ukáže hned, zda jste v cíli

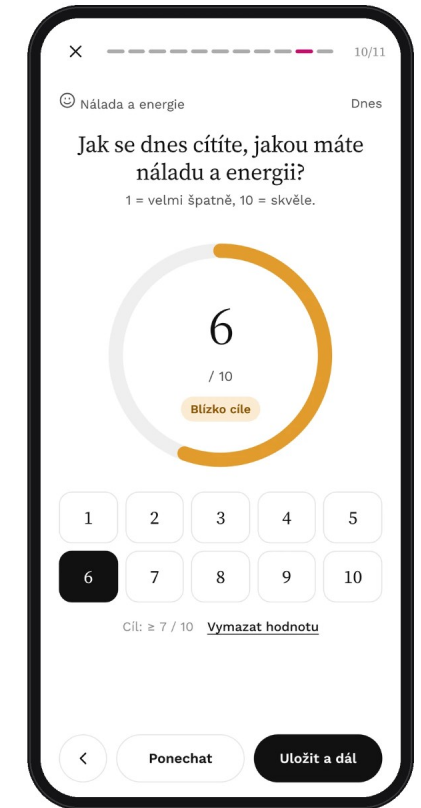
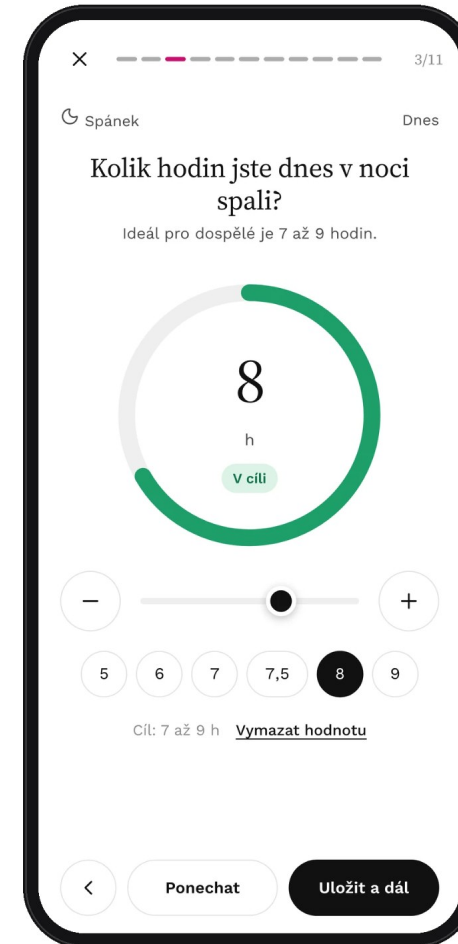
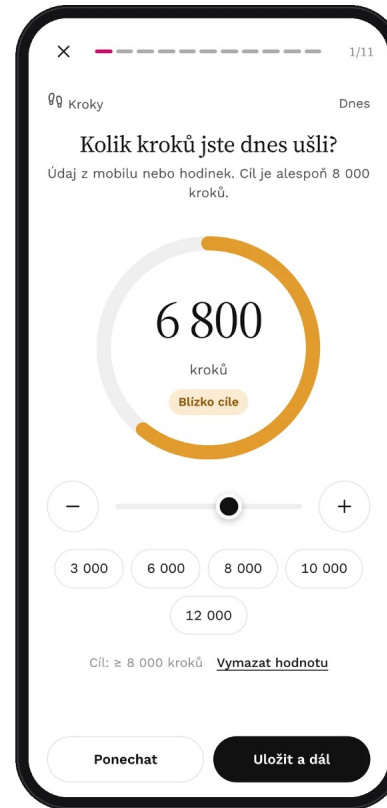
The dial shows at once if you are on target

Posuvník, rychlé volby, švih prstem

Slider, quick picks, swipe gestures

Lze doplnit i zpětně

Past days can be filled in too



Den na první pohled

The day at a glance

Skóre dne v kruhu

The day score in a ring

Mozaika 12 návyků v barvách cíle

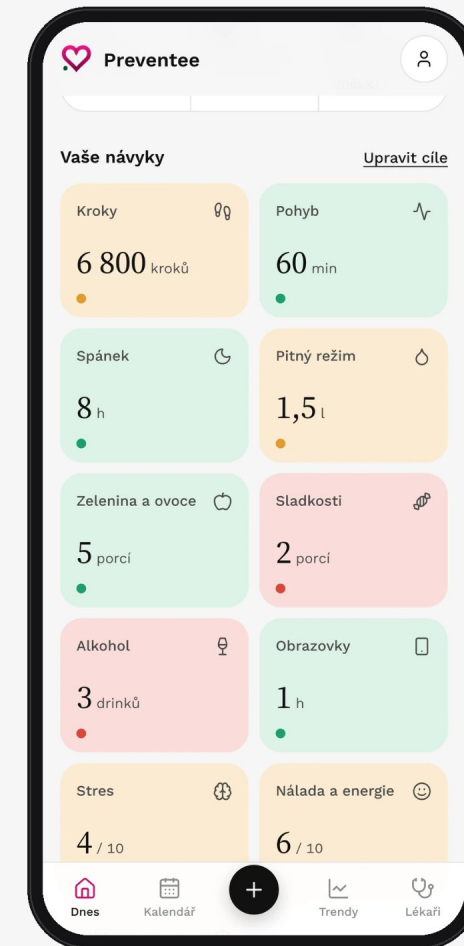
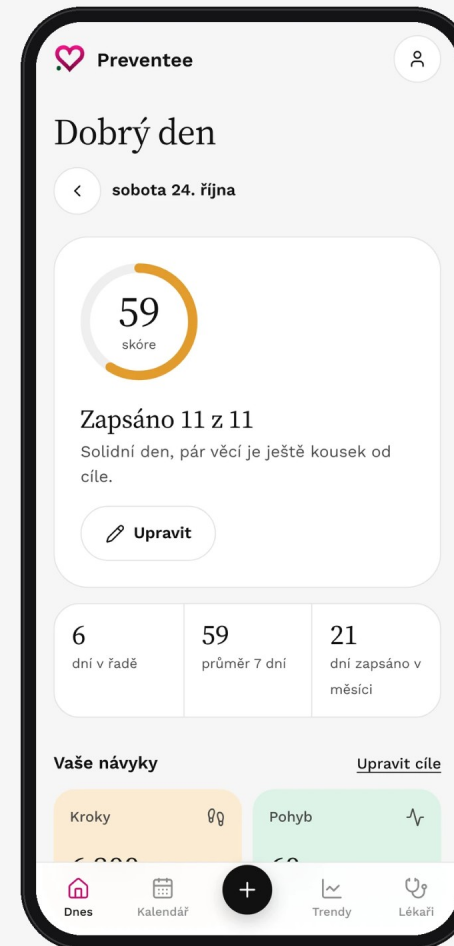
A mosaic of 12 habits in target colours

Řada dní a průměr za týden

Day streak and weekly average

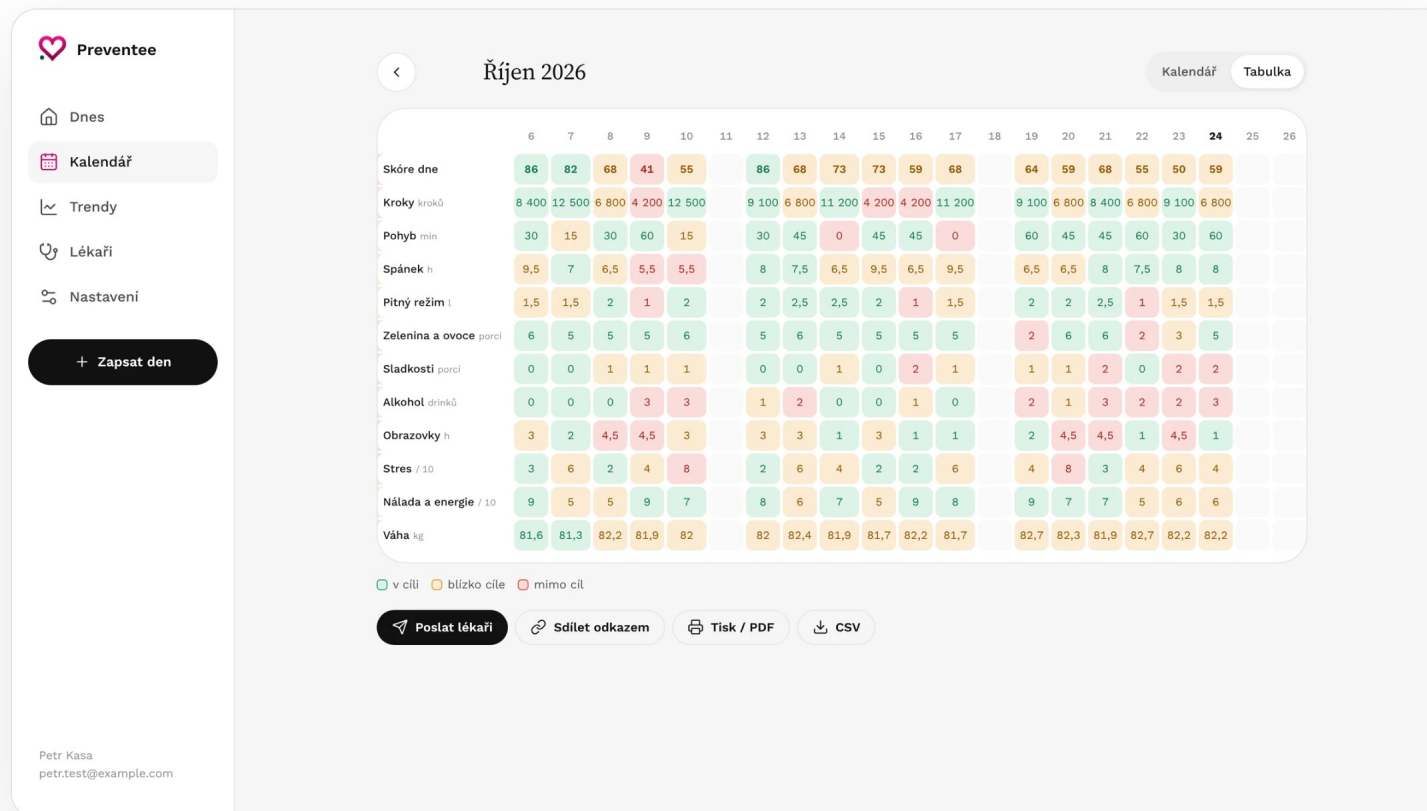
Poznámka ke dni a příští kontrola

Day note and next check-up



Měsíc jako kalendář i tabulka

The month as a calendar and a table



Kalendář

Každý den v barvě svého skóre.

Calendar: every day in the colour of its score.

Tabulka

Dny × návyky, jak je uvidí lékař.

Table: days × habits, as the doctor sees it.

Export

Tisk, PDF a CSV pro Excel jedním klikem.

Print, PDF and CSV for Excel in one click.

Sdílení s ošetřujícím lékařem

Sharing with the attending physician



Vytisknout / uložit PDF

Přehled preventivních hodnot říjen 2026

Pacient: **Petr Kasa** (1977) Vygenerováno: 24. 10. 2026

Pacient Petr Kasa s vámi sdílí přehled svých denně zaznamenaných hodnot za období říjen 2026. Jde o údaje zadávané pacientem, nikoli o zdravotnickou dokumentaci.

Den	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
Skóre	77	32	68	68	66	82	68	41	55	86	68	73	73	59	68	64	59	68	55	50	59							
Kroky kroků	9 100	4 200	6 800	6 800	8 400	12 500	6 800	4 200	12 500	9 100	6 800	11 200	4 200	4 200	11 200	9 100	6 800	8 400	6 800	9 100	6 800							
Pohyb min	60	45	45	0	30	15	30	60	15	30	45	0	45	45	0	60	45	45	60	30	60							
Spánek h	7	6,5	7	5,5	9,5	7	6,5	5,5	5,5	8	7,5	6,5	9,5	6,5	9,5	6,5	6,5	8	7,5	8	8							
Pitný režim l	2	1,50	2	1,50	1,50	1,50	2	1	2	2	2,50	2,50	2	1	1,50	2	2	2,50	1	1,50	1,50							
Zelenina a ovoce porcí	3	2	6	5	6	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	2	6	6	2	3	5							
Sladkosti porcí	0	2	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	2	1	1	1	2	0	2	2							
Alkohol drinků	2	2	3	0	0	0	0	3	3	1	2	0	0	1	0	2	1	3	2	2	3							
Obrazovky h	3	4,5	4,5	3	3	2	4,5	4,5	3	3	3	1	3	1	1	2	4,5	4,5	1	4,5	1							
Stres / 10	2	8	4	2	3	6	2	4	8	2	6	4	2	2	6	4	8	3	4	6	4							
Nálada a energie / 10	5	6	8	9	9	5	5	9	7	8	6	7	5	9	8	9	7	7	5	6	6							
Váha kg	80,9	80,9	81,5	81,4	81,6	81,3	82,2	81,9	82	82	82,4	81,9	81,7	82,2	81,7	82,7	82,3	81,9	82,7	82,2	82,2							

■ v cíli ■ blízko cíle ■ mimo cíl

Návštěvy lékařů

12. 10. 2026 **Kardiologie** - MUDr. Jan Novák
EKG v pořádku, kontrola za rok



Automaticky e-mailem

Každý měsíc nebo týden.

Automatically by email, monthly or weekly.



Soukromý odkaz

Platí 7 až 90 dní, lze zrušit.

Private link, valid 7 to 90 days, revocable.



Lékař nic neinstaluje

Přehled otevře v prohlížeči.

No install: it opens in a browser.

Trendy a pokrok

Trends and progress

Graf s vyznačeným cílovým pásmem

A chart with the target zone marked

Období 7, 30 nebo 90 dní

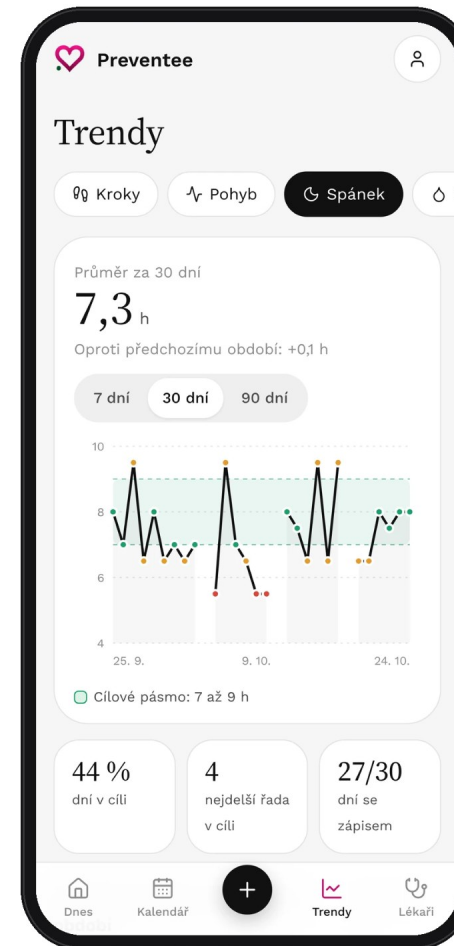
Periods of 7, 30 or 90 days

Srovnání s předchozím obdobím

Comparison with the previous period

Podíl dní v cíli u každého návyku

Share of days on target for each habit



Návštěvy lékařů a kontroly

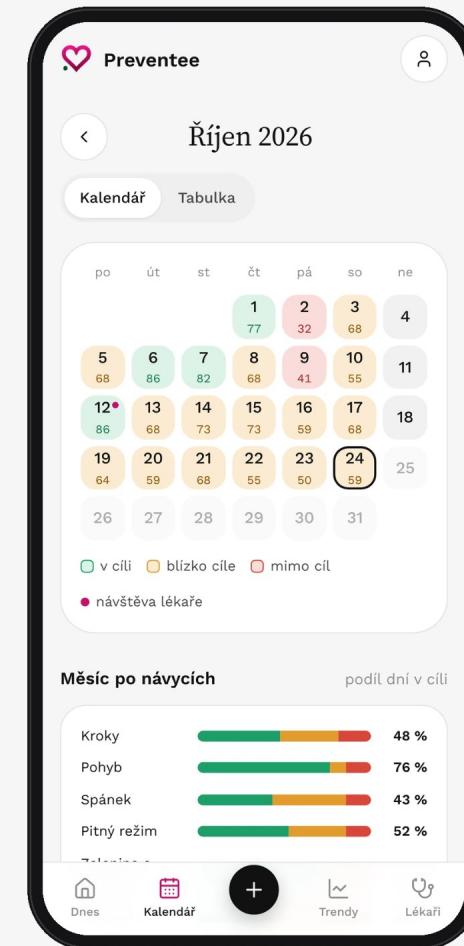
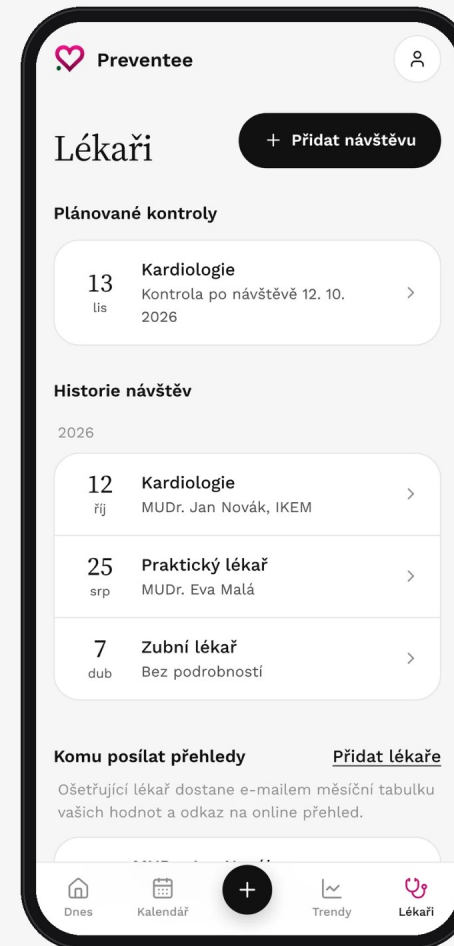
Doctor visits and check-ups

47 odborností, od praktika po kardiologa
47 specialties, from GP to cardiologist

Příští kontrola hned na úvodní obrazovce
The next check-up right on the home screen

Výsledky a doporučení v poznámce
Results and advice kept in a note

Součást přehledu pro lékaře
Included in the doctor's overview



Bezpečnost a soukromí

Security and privacy



Dvoufázové ověření

Aplikace v telefonu nebo kód e-mailem, plus záložní kódy.

Two-step verification: authenticator app or email code.



Šifrované poznámky

Poznámky a jména lékařů jsou v databázi zašifrované.

Encrypted notes and doctor names in the database.



Souhlas a GDPR

Výslovný souhlas při registraci, jen nezbytné údaje.

Consent and GDPR: explicit consent, minimal data.



Data patří uživateli

Export do CSV a JSON, smazání účtu jedním krokem.

Users own their data: export it or delete the account.



Ochrana účtu

Omezení pokusů o přihlášení, ochrana CSRF, HTTPS.

Account protection: login limits, CSRF, HTTPS.



Bez sledování

Žádné reklamní ani analytické služby třetích stran.

No tracking: no third-party ads or analytics.

Na každém zařízení, bez instalace

On every device, nothing to install

Zdarma

Webová aplikace bez obchodu
s aplikacemi

Free: a web app, no app store needed

Na ploše

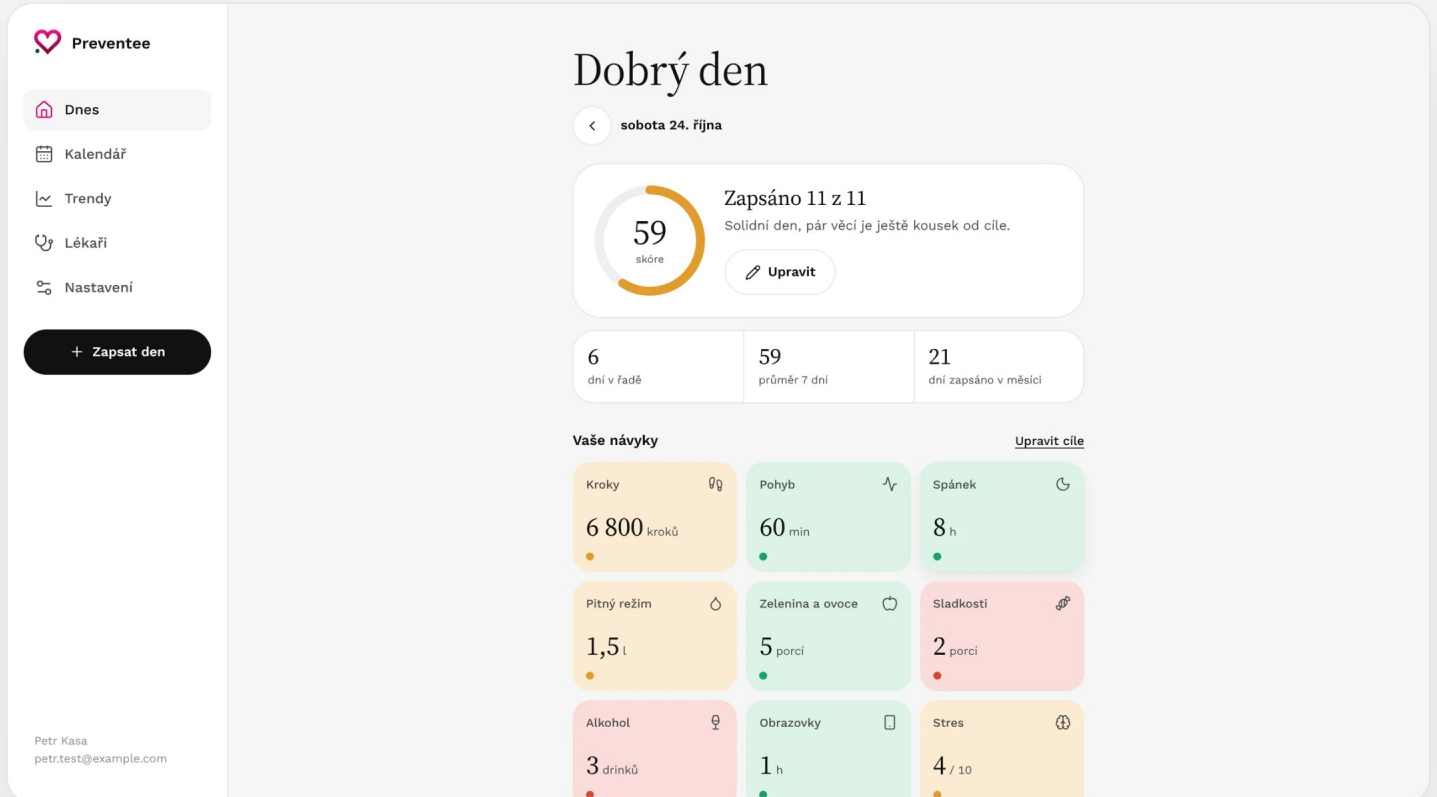
Ikona na ploše iPhoneu i Androidu

On the home screen of iPhone and Android

CZ / EN

Dva jazyky, světlý i tmavý režim

Two languages, light and dark mode





Začněte ještě dnes

Start today

preventee.cz/app

© Botanická s.r.o., www.preventee.cz