

eplehjelp webinar

Rydd og rens Macen din

Vi starter klokken 19:00!



Målet med webinarret:
Lære noe nytt, forstå mer og
utnytte Macen din bedre



Du skal få vite **hvordan du holder Macen din frisk og rask:**
frigjøre plass
hvordan du rydder
hvordan du holder Macen rask
... i tillegg til tips & triks og mye myr



Planen for webinar

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

- RAM / Minne
- Harddisk / SSD

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte programmer

- For deg som er med helt til slutt: Gratis e-bok
- Spørsmål og svar

Hvorfor har vi dette webinar?

Trege og rotete Macer
= stort irritasjonsmoment

Finnes små, enkle ting som gjør at du Macen blir raskere
og at du får mye mer glede av Macen din

Renset over 2000 Macer

Vært på Norgesturné og renset Macer

Over 50 000 Mac-brukere har sett våre rensevideoer



Mange synes teknologi er vanskelig

Det er mye å huske på, komplisert og det kommer nye ting hele tiden.



Enkel og forståelig opplæring og hjelp i Apple



Hvem er jeg?

Henrik Ruud

Daglig leder og kursholder

Jobbet i Humac i 3 år (nå
Eplehuset)

Kursansvarlig

Apple-sertifiseringer



5 år

www.eplehjelp.no

Målet med webinarret:
Lære noe nytt, forstå mer og
få en ryddigere og raskere Mac



Før



Etter



Fra rotete og treg til frisk og rask Mac

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og
få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte programmer

NB! Det er viktig at du er 100% sikker på at
ikke du sletter ting du ikke vet hva er.

Vær forsiktig.

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

Hvorfor blir Macen treg?

To hovedgrunner:

1) programvare og systemfeil

2) fysiske deler og støv

På samme måte som alt annet blir delene i Macen din slitt ved bruk. Spesielt to deler har stor effekt på hastigheten på Macen din:

1. Harddisk

2. Minne

(RAM / hukommelse)

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

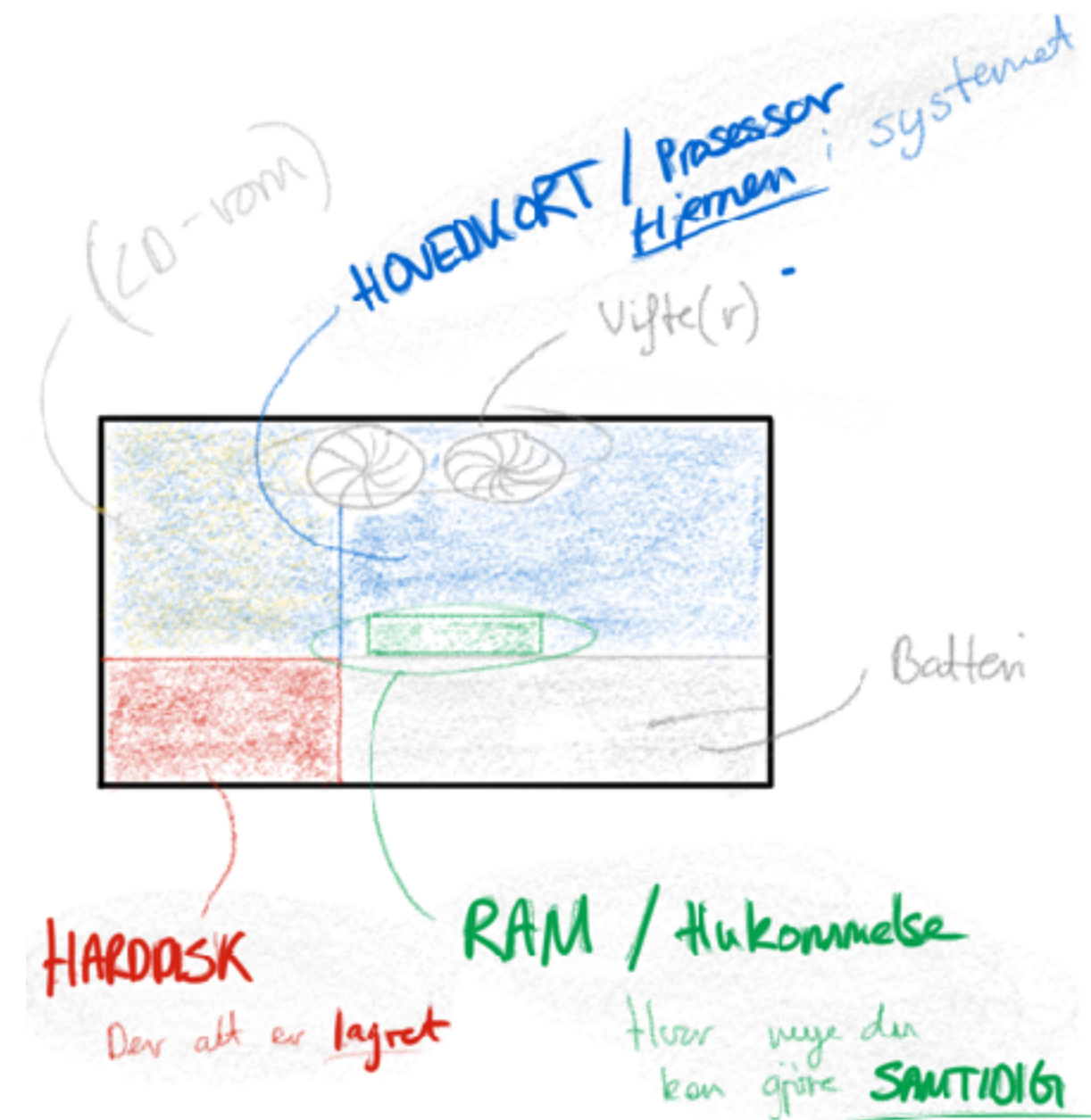
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

Hvorfor blir Macen treg?





Husk
backup!!

«Snurre»harddisk



Mekanisk
del som
snurrer



Ny:
Rask
og fin



Ved bruk
+ bevegelse
tregere og slitt



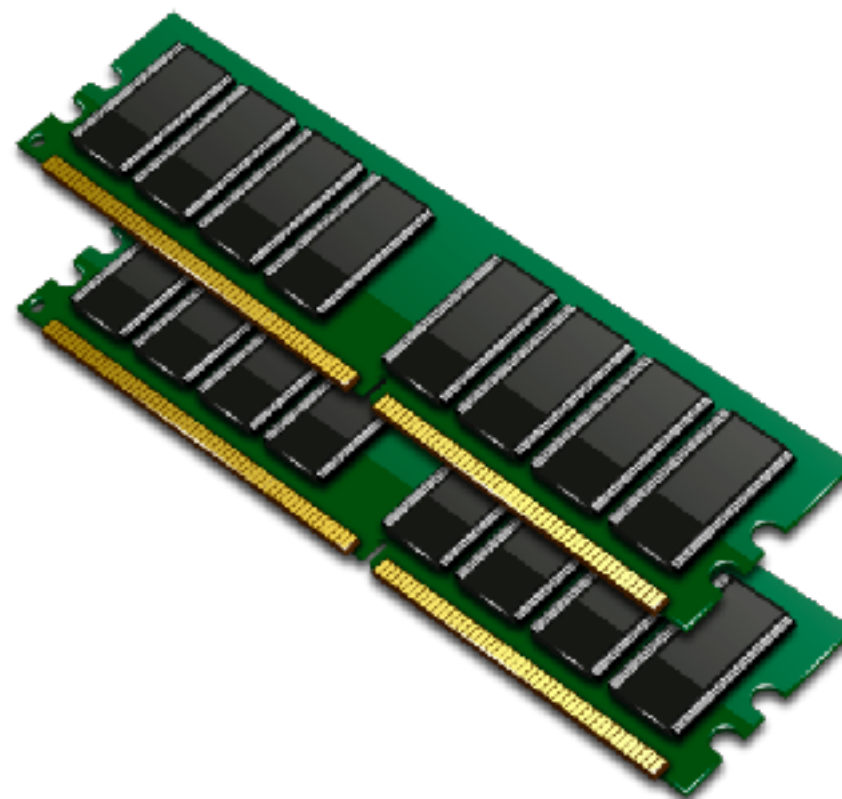
Etter
3-6 år
kræsjer



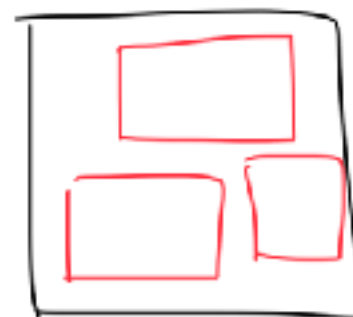
SSD

Minnekort. Heldigital.

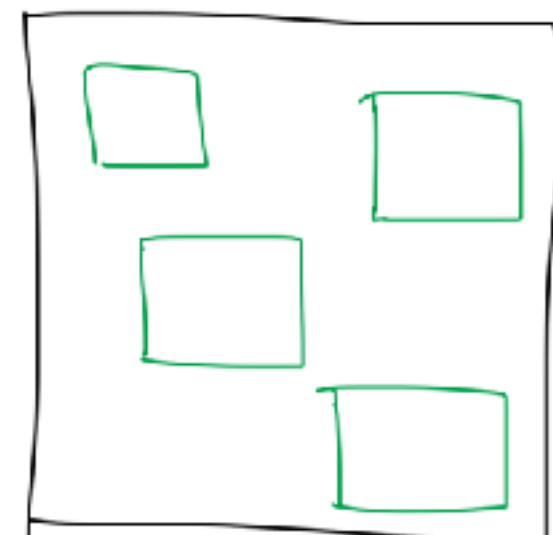
Ingen bevegelige deler. Mye mye kjappere.
Kræsjer ikke på samme måte. Ny type teknologi.



Minne / RAM



4GB



8GB

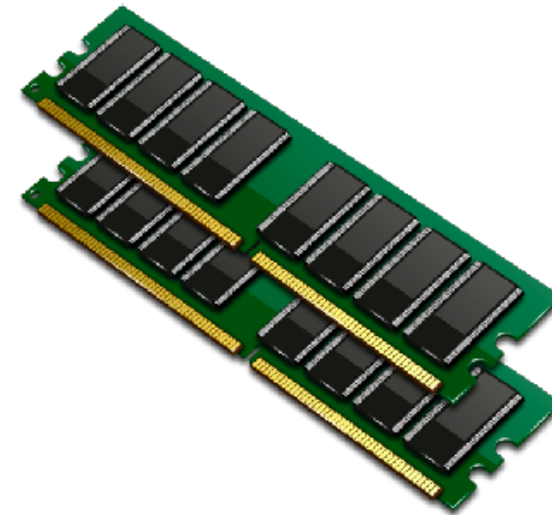
Så for å oppsummere: du bør ha SSD og minst 8GB RAM
hvis du har mac OS X El Capitan eller nyere.



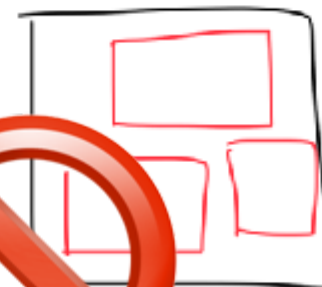
«Snurre»harddisk



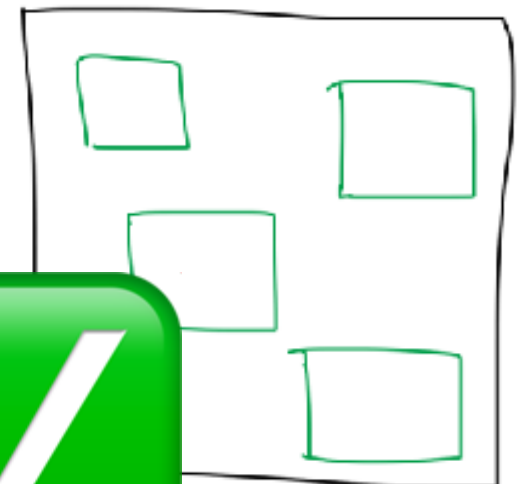
SSD



Minne / RAM



4GB



8GB

NB!

Vi tar utgangspunkt i og bruker
det nye operativsystemet til
Mac; mac OS Sierra

Ikke oppdatert? Det går fint nå.

Vurderer du å oppdatere?

- Sørg for at Macen er frisk og rask!
- Følg med på dette webinarret (RAM og Harddisk)
- Sjekk gjerne ut Epleblokka om iOS 10 og Sierra som tar for seg alt det viktigste du trenger å vite og hvordan du oppdaterer (e-post etter webinarret)

1. Grunnleggende teknisk forståelse

2. Hvordan rydde Macen

3. Få mer plass

4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac

5. Ting du IKKE må gjøre

6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

2. Hvordan rydde Macen

- Skrivebordet
- Docken
 - Fjerne programmer
- Geniale Finder-tips
 - Vis statuslinje i Finder
 - Vis Banelinje



Bildeopprydning



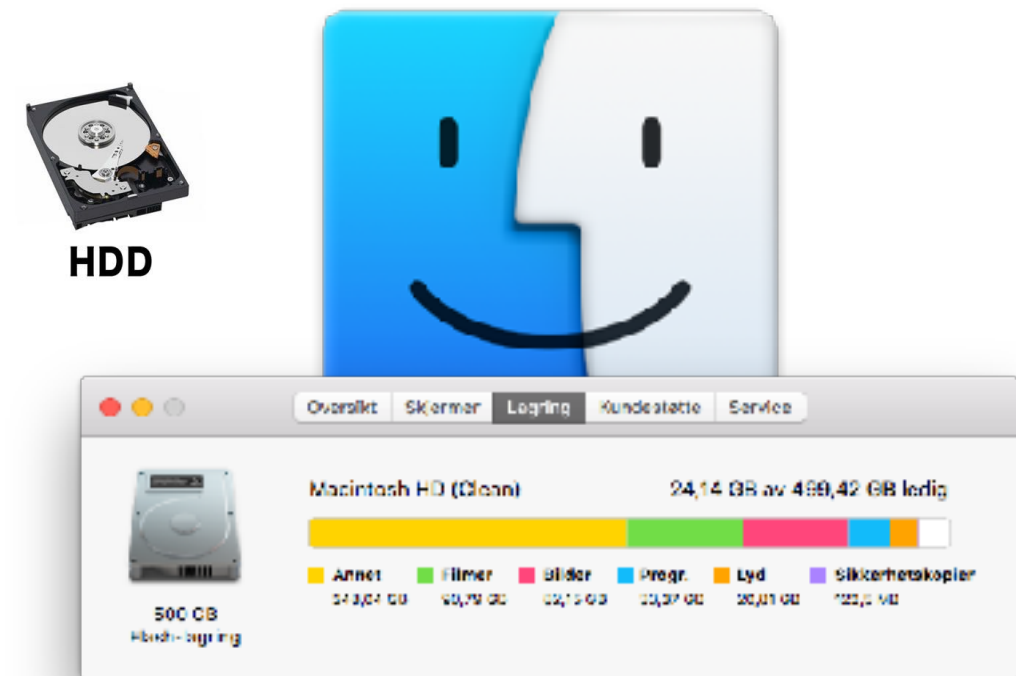
Se egne bildekurs + webinar

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. **Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Få mer plass

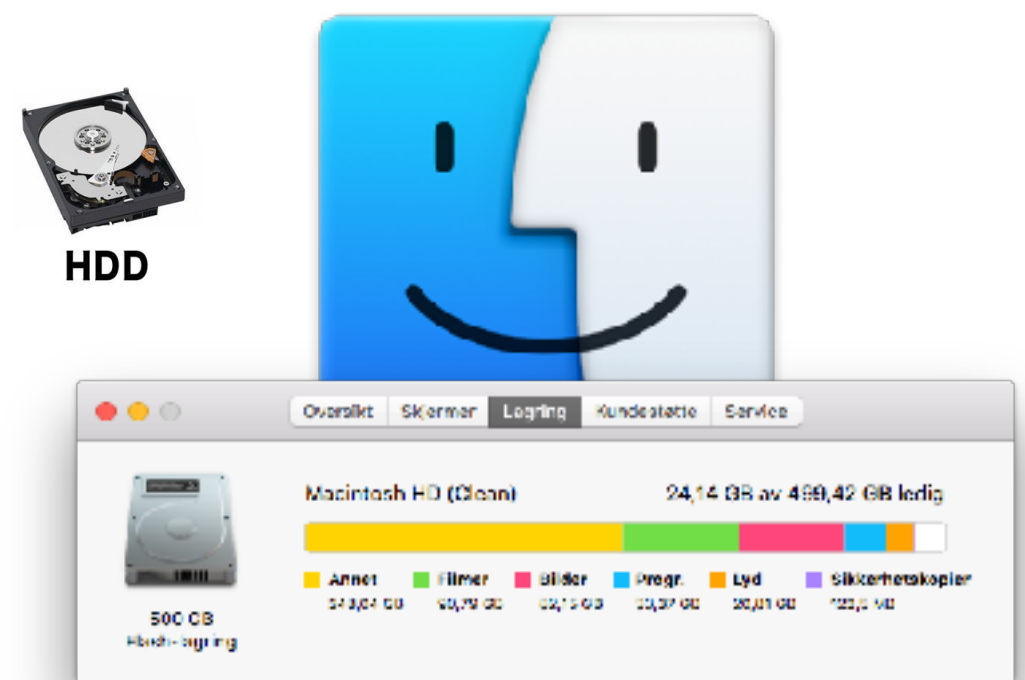
- Om denne maskinen
 - Rens i Sierra (se eget Sierra-kurs)
- Finn og fjern store filer i Finder
- **ANBEFALT Renseprogram**
 - Disk cleaner
- **IKKE ANBEFALTE Renseprogrammer**
 1. MacKeeper
 2. MacDefender



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
- 3. Få mer plass**
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

3. Disk Cleaner

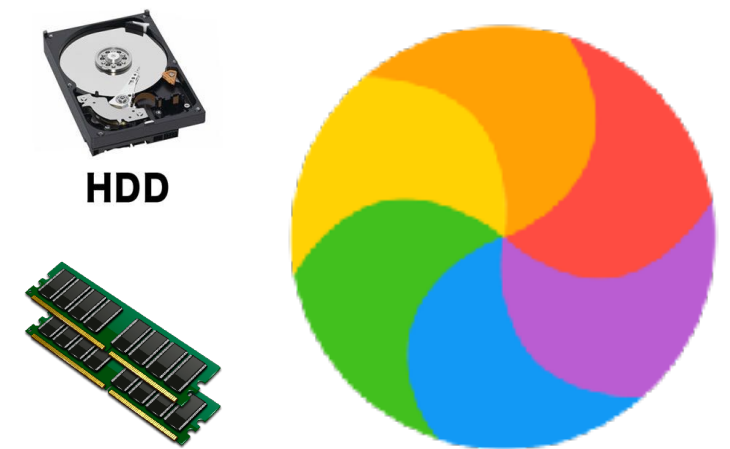


Disk Cleaner

Renser og rydder
unødvendige filer
og gir en god oversikt
+ «helse på harddisk»

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



4. Få en raskere Mac

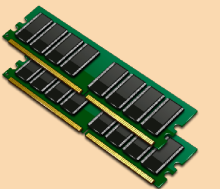
• Harddisk

HDD

- Det vi har snakket om så langt (Mer plass på Harddisken gjør Macen raskere)
- Sjekke harddisk-hastighet med BlackMagic Speedtest

• RAM

- Memory Monitor
- Færre programmer samtidig
- Ikke for tunge programmer

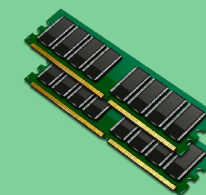


• Fysisk oppgradering av Macen

- Oppgradering av Harddisk
- Oppgradering av RAM
- NB! Avhengig av Mac.
Ikke alle Macer kan oppgraderes.

- Full reinstallasjon av Macen

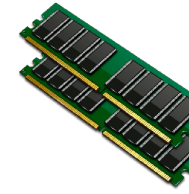
HDD



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

4. Få en raskere Mac



Blackmagic Disk Speed Test

Tester diskhastigheten din.

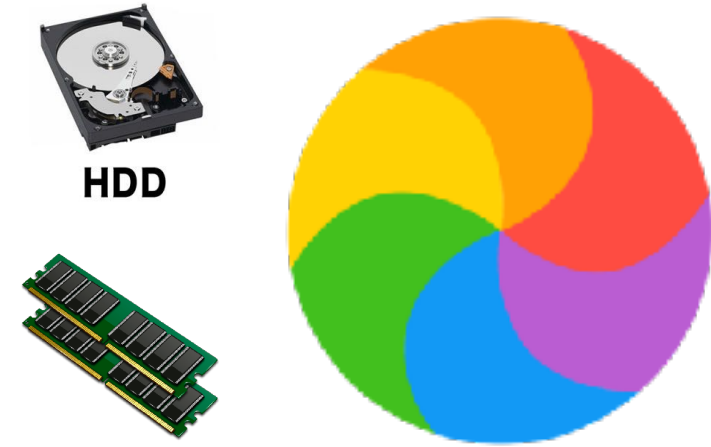
Snurreharddisker burde ligge på 80-100 MB/s

Hvis lavere anbefaler vi å bytte til SSD

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

4. Få en raskere Mac

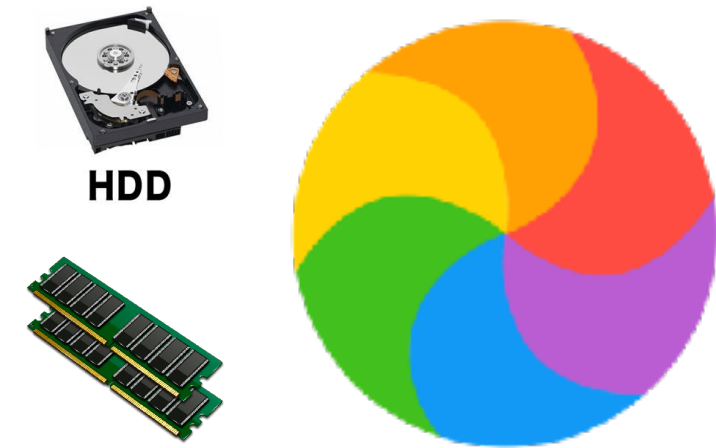


Memory Cleaner

Hjelper Macen med å optimalisere RAM-bruk og lar deg gjøre flere ting samtidig

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



4. Få en raskere Mac

Færre programmer samtidig

- Høyreklikk / sekundærklikk og «Avslutt» på App i Docken
- Øverst i Menylinjen og så «Avslutt»
- Tastatursnarveier: **CMD + Q** (NB! Ikke gjør det nå!)



1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

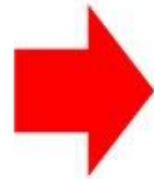
4. Få en raskere Mac

Oppgradere fysiske deler

MacBook Pro med CD-rom og iMac med CD-rom



HDD



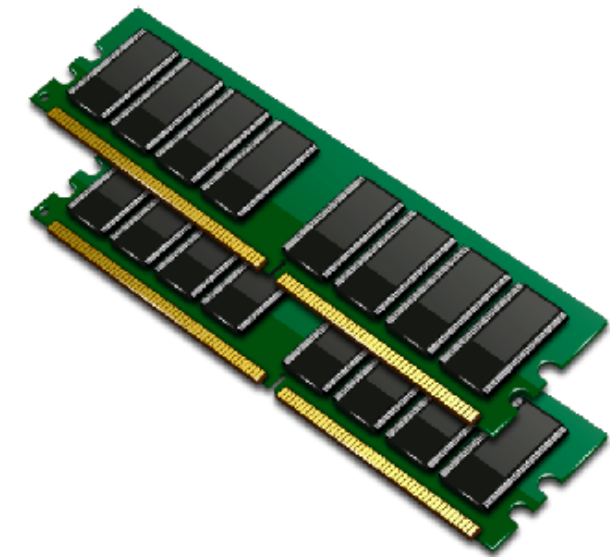
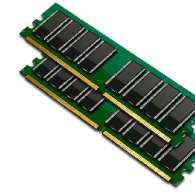
SSD

Anbefalt: SSD eller SSHD

Hvis mye plass og fortsatt treg
- slitt harddisk



HDD

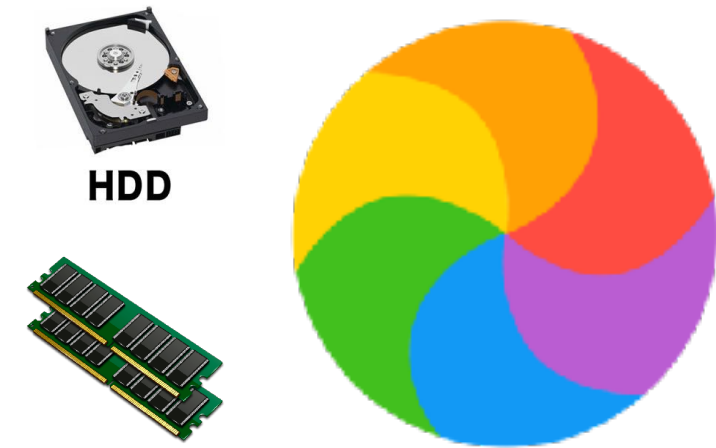


Anbefalt: 8 GB RAM

med OS X El Capitan
eller nyere. Gjerne mer.

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



4. Få en raskere Mac

Oppgradere fysiske deler

MacBook Pro med CD-rom og iMac med CD-rom

Spesielt viktig med Macer >3 år gamle som har nyere operativsystemer.

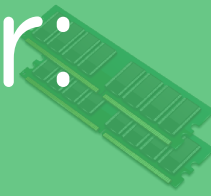
Tegn på slitt harddisk?

- Treg oppstart
- Badeball her og der
- Lang tid å åpne programmer (burde ta 1-2 sekunder)

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekke hvordan Macen din er i dag og få en raskere Mac**
5. Anbefalte programmer og ting du IKKE må gjøre

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

Poenget er:



4. Få en raskere Mac

Oppgraderer fysiske deler
Bytt fysiske deler...
MacBook Pro med CD-rom og iMac med CD-rom

... og få en Mac som er så
god som ny!



Anbefalt: SSD eller SSHD

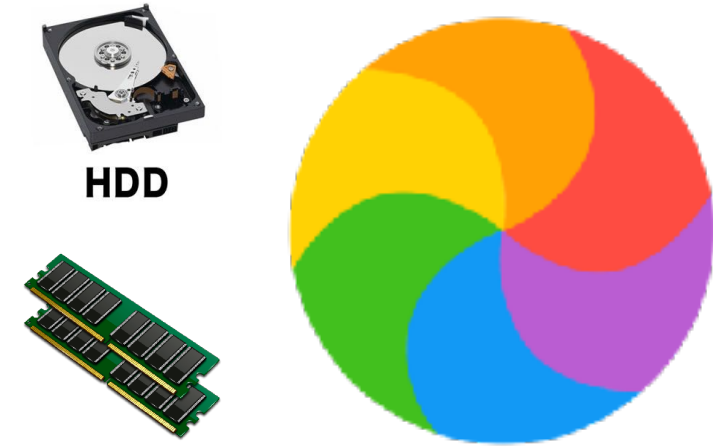
Hvis mye plass og fortsatt treg
- slitt harddisk

Anbefalt: 8 GB RAM

med OS X El Capitan
eller nyere. Gjerne mer.

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
- 4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac**
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



4. Få en raskere Mac

Hvis ekstremt mye feil / rot eller det virker som at noe er feil kan du også kjøre en **full reinstallasjon av Macen**

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
- 5. Ting du IKKE må gjøre**
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



5. Ting du ikke må gjøre med Macen din

IKKE-ANBEFALT



I motsetning til programmene vi anbefaler, finnes det programmer du må holde deg unna.

5 TING DU IKKE MÅ GJØRE

1. Aldri skru av maskinen - husk å skru den av én gang i uken
2. Aldri avslutte programmer - avslutt programmer du ikke bruker
3. Ha stappfull harddisk - ha minst 20% ledig plass på harddisken
4. Ikke oppdatere Apps - oppdater programmer så ofte du kan
5. Ikke ha backup - ta backup minst én dag i uken

MACKEEPER



Det har vært flere medieoppslag og styr rundt dette programmet. Vår erfaring tilsier at de prøver å lure personer til å tro at det er fare på Macen og vil ha penger for å fikse opp i det, noe som bare er tull.

Bruk Bitdefender og Malwarebytes over for å holde Macen din trygg.

HOLA



Mange bruker programmer for VPN for å se norsk nett-tv utenlands. Dette medfører risiko og verst er VPN-tjenesten Hola!. Dette programmet åpner dører for trusler og vi fraråder alle å bruke det.

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

- For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok



ANBEFALTE APPER



DAISY DISK



Denne scanner gjennom harddisken og finner skjulte og store filer. Når filene er funnet, kan du fjerne de ved få tastetrykk. Søk etter [Daisy Disk](#) i [App Store](#) for å laste ned.

MEMORY MONITOR



Memory Monitor optimaliserer hukommelsen din, les mer på side 25. Søk etter [Memory Monitor](#) i [App Store](#) for å laste ned.

APP TRAP



Se for deg en flått som har bitt seg fast i armen. Du fjerner kroppen, men bena sitter igjen. Dette gjelder også programmene du sletter fra Macen din. [App Trap](#) sletter programmene en gang for alle. [App Trap](#) lastes ned gratis her: www.onnati.net

BITDEFENDER VIRUS SCANNER



Dette er et trygt og enkelt antivirus-program som beskytter deg. [Bitdefender Virus Scanner](#) er gratis og finnes i [App Store](#).

Andre Apper / programmer:

Disk Cleaner



Gemini



BlackMagic Disk speed test



Nå over til noe annet

1. Grunnleggende teknisk forståelse
2. Hvordan rydde Macen
3. Få mer plass
4. Sjekk hastigheten og få en raskere Mac
5. Ting du IKKE må gjøre
6. Anbefalte Apper / Programmer

• For deg som er med helt til slutt: Eksklusiv e-bok

- Andre anbefalinger og tilbud
- For deg som er med helt til slutt:
Gratis e-bok
- Spørsmål og svar

Vi har gått igjennom enormt mye nå

Det er sikkert ikke alle

som husker alt vi har snakket om og
alle tingene det er viktig å huske på

Så da er det 3 ting det er greit å vite:

1) Opptak av webinar tilgjengelig gratis
frem til onsdag 23:59 for ikke-medlemmer

2) Gratis e-bok til alle som er med helt til
slutt nå (presentasjonen i PDF)

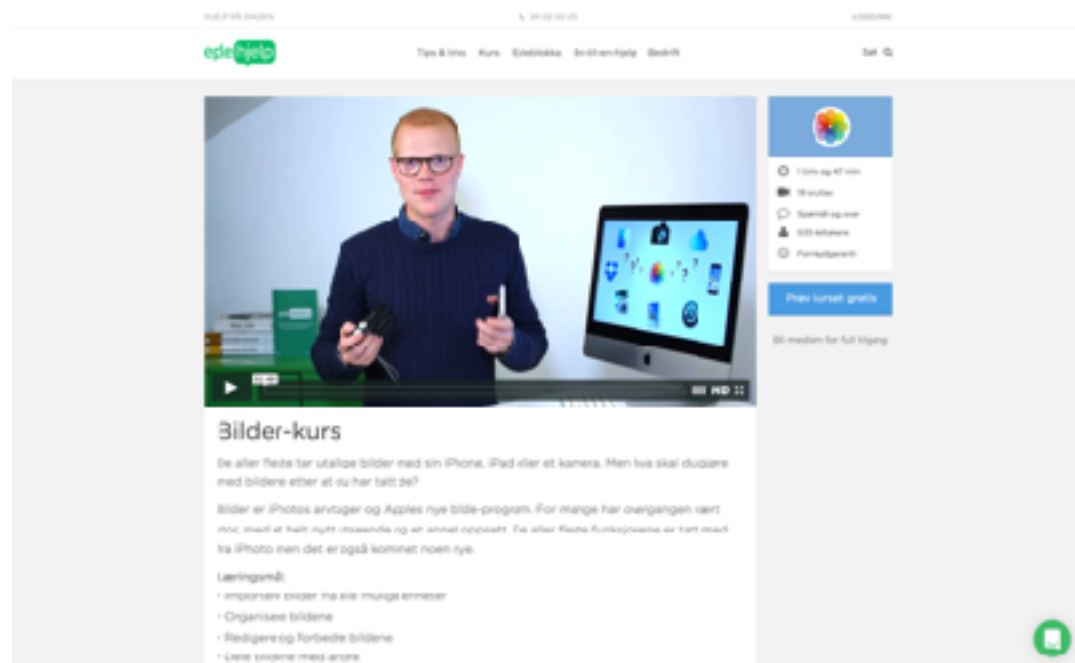
3) Noen gode nyheter (følg med videre nå)

... så hvis du ikke fikk med deg alt under webinarret:



Nettkurs

Lær i ditt eget tempo



Epleblokka

Våre beste tips, i fysisk form



www.eplehjelp.no

Rense-pakka

Nyhet!

Alt du trenger å vite for å holde Macen
din ryddig, frisk og rask



Et enkelt og forståelig nettkurs som lærer deg alt fra hvorfor Macen din blir treg til hva du kan gjøre for å gjøre den rask som ny igjen

Rense-pakka inneholder 6 moduler med korte og enkle videosnutter:



1. Grunnleggende - Hvorfor blir Macen treg?



2. Hvordan rydde og få mer plass?



3. Hvordan få en raskere Mac



4. Virus på Mac? Ja. Dette må du vite.



5. Anbefalte Apper og ting du IKKE bør gjøre



6. Geniale tips & triks for en enklere hverdag



Rense-boka (verdi 149,-). Gjør det enkelt å lære og repetere.



Basert på 5 års erfaring og tusenvis av kursdeltakere



Dette sier en av våre 5000 kursdeltakere



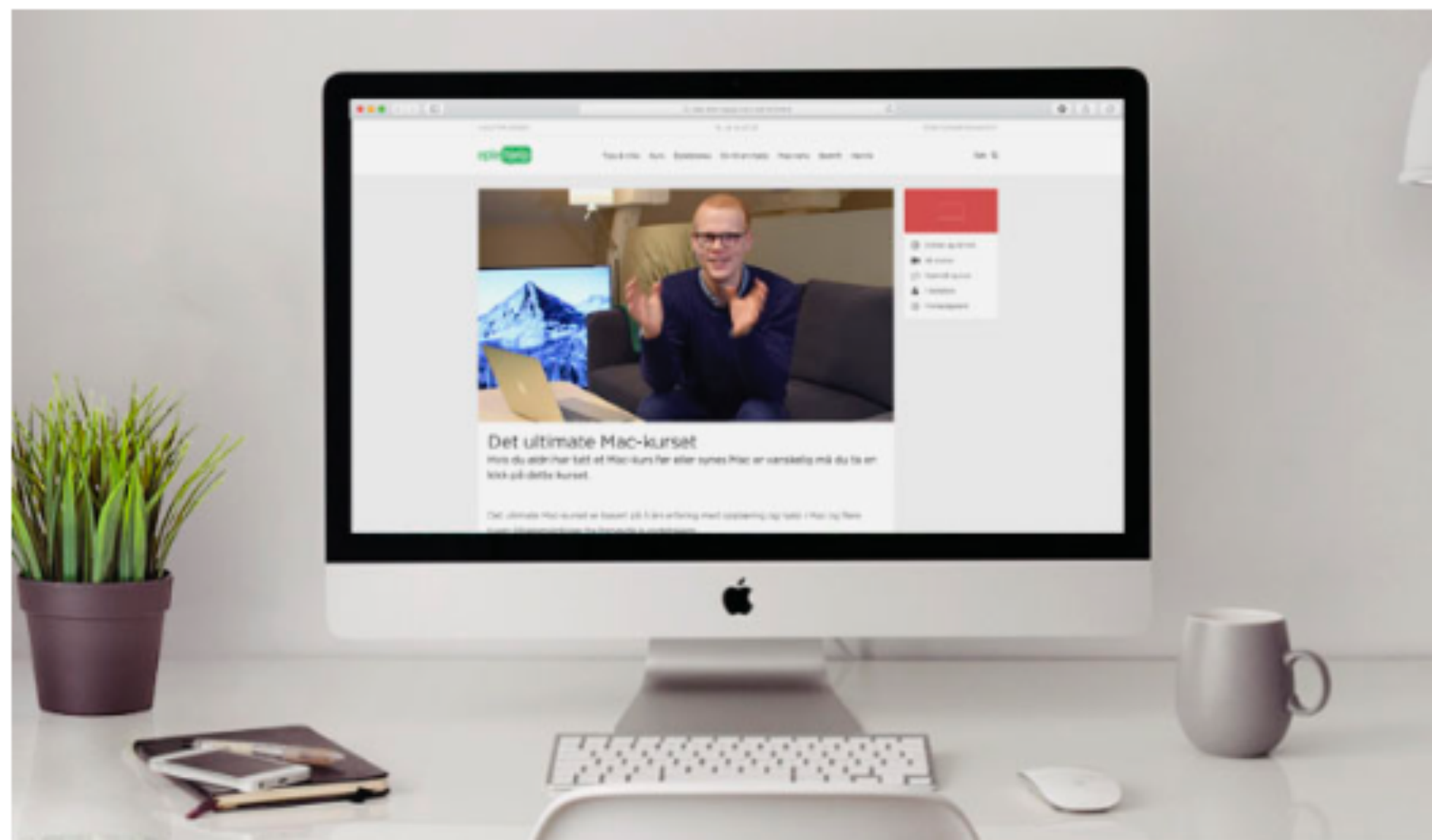
Tone Lundsauet

Allerede tjent inn det kurset kostet! Antivirusprogrammet jeg skulle fornye til 499,- var bortkastet. Det dere anbefaler er jo gratis. Takk for super hjelp! Vet ikke hvordan jeg skulle klart overgangen uten kursene deres og Epleblokka.

100% fornøydgaranti

Videobaserte nettkurs har mange fordeler. Vi mener det er den beste måten å lære på:

- ✓ Lær i ditt eget tempo
- ✓ Se en snutt og prøv selv
- ✓ Enkelt, forståelig og steg-for-steg
- ✓ Se kurset så mange ganger du vil
- ✓ Tilgang i evig tid





1. Kjøp Rense-pakka

Få umiddelbar tilgang.



2. Se kurset når du vil

Spol tilbake når som helst hvis det er noe du ikke forstår.



3. Få mer ut av Macen din

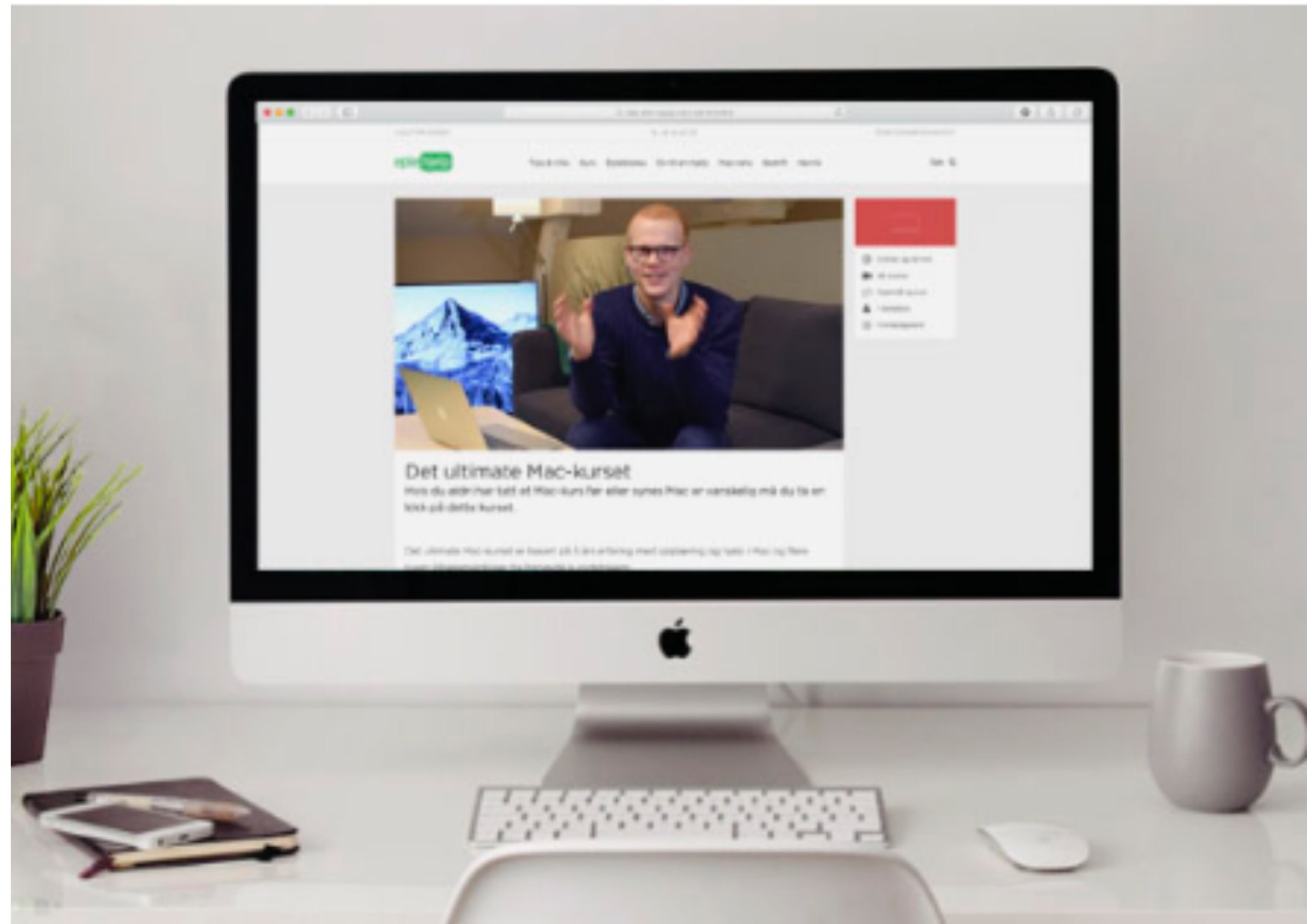
Rense-pakka lærer deg alt du trenger å vite. Det er nå du skal begynne å virkelig få glede av Macen din.



Forskjellen fra webinar?

Rense-pakka inneholder: 1) Rense-kurset
og 2) Rense-boka (verdi 149,-)

- **Mye mer innhold**
 - Flere temaer
 - Bedre forklart
- **Steg-for-steg**
- **Mye mer struktur**
- **Rense-boka (pdf)**
- **Tilgang i evig tid**
- **Spørsmål og svar**



Rense-pakka oppsummert

Alt du trenger å vite for å holde Macen
din ryddig, frisk og rask

Rense-pakka inneholder: 1) Rense-kurset
og 2) Rense-boka (verdi 149,-)

Nå kun 390,-
(ord. pris 550,-)

Evig tilgang. 100%
fornøydgaranti.

www.eplehjelp.no/rense-pakka/



... eller få en-til-en-hjelp

Mac-rens eller oppgradering hos oss

RAM | Harddisk eller Mac-rens - fra 590,- (20%)



Få hjelp av oss til mer enn bare rens



Gi Macen din nytt liv!

Før



Treg og brannfarlig

Etter

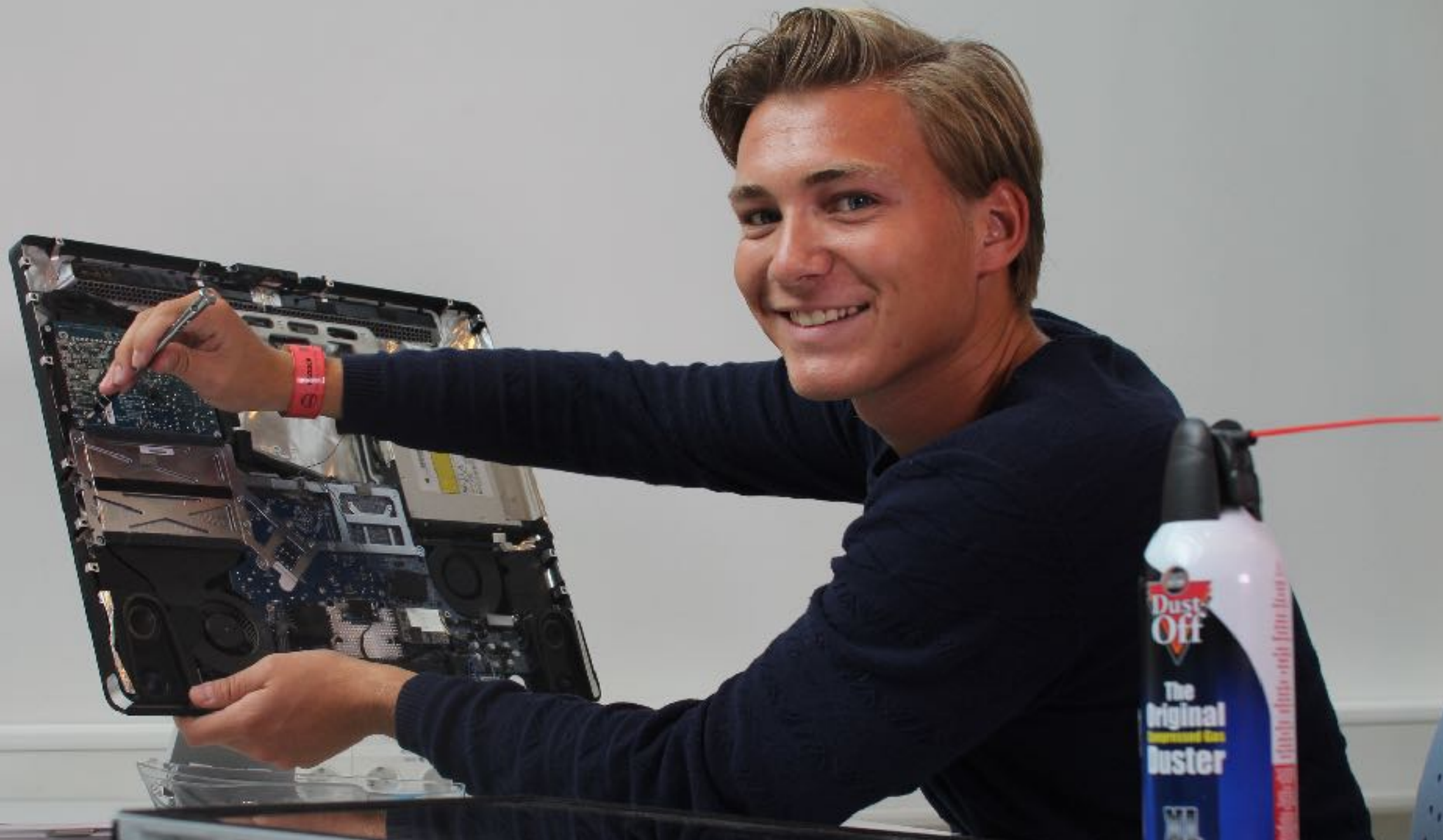


Rask og sikker

... eller få en-til-en-hjelp

Mac-rens eller oppgradering hos oss

RAM | Harddisk eller Mac-rens - fra 590,- (20%)



Eplehelg i Oslo
med 20% på rens
førstkommende helg 20. - 22.



20%
rabatt
nå

Eplehelg i Stavanger
med 20% på rens
Helgen 3. - 5. februar





Våre tjenester

30%
rabatt
frem til 31.01.



Gratis tips & triks

Gjør hverdagen enklere



Nettbaserte kurs

Lær i ditt eget tempo



Epleblokka

Våre beste tips, i fysisk form



En-til-en-hjelp

Hjelp når du trenger det



Bedrift

Tilpasset hjelp og prioritet

Husk at du alltid kan få

En-til-en-hjelp, Mac-rens, Bedriftshjelp med mer.

Bare ring oss eller chat med oss på nettsiden



30%
rabatt
frem til 31.01.

Spørsmål og svar

30%
rabatt
frem til 31.01.

Husk tilbudet,
tips gjerne en venn som kan
trenge dette
og takk for at du så på.

Vi gleder oss til å se deg igjen :)

- på nettkurs? Rense-pakka?
- Eplehelg i Oslo eller Stavanger?
- neste Norgesturné vi skal på?
 - hos oss i Oslo?