

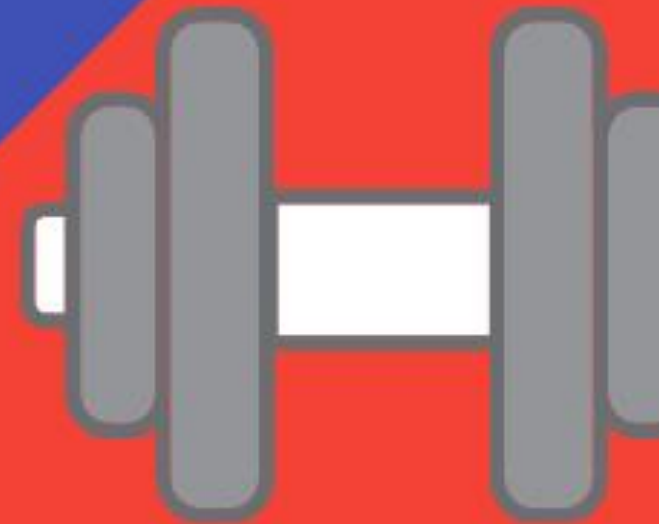
# FITNESS DIARY

CASALI CRISTIAN

&

FLOTTA ALDO

PROGETTO ESAME OOP 2021-2022

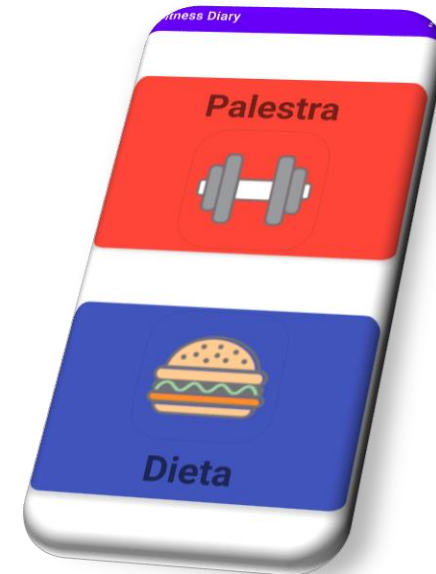


# COS'È ?

Si tratta di un'App per dispositivi Android che permette di gestire comodamente i propri allenamenti e la propria dieta



android



# COME FUNZIONA ?

## 1. CREARE UN ALLENAMENTO

AGGIUNGI  
O  
VISUALIZZA  
ALLENAMENTO

← Fitness Diary

Leg day 1 elemento

Upper body 3 elementi

+

SCEGLI GLI  
ESERCIZI

← Fitness Diary

FILTRA

**Full Reverse Crunch**  
Gruppo muscolare: Addominali bassi  
Difficoltà: Avanzato  
Parte del corpo: Core  
Tipologia: Spinta  
Modalità: Corpo libero

**Incline Hip Thrust**  
Gruppo muscolare: Addominali bassi  
Difficoltà: Avanzato  
Parte del corpo: Core  
Tipologia: Spinta  
Modalità: Corpo libero

**Incline Reverse Crunch**  
Gruppo muscolare: Addominali bassi  
Difficoltà: Avanzato  
Parte del corpo: Core  
Tipologia: Spinta  
Modalità: Corpo libero

0 elementi

SALVA

SCEGLI LA  
DIFFICOLTÀ

← Fitness Diary

Flat Bench Press

Inserisci il numero di serie:  
3  
Inserisci il numero di ripetizioni:  
12  
Inserisci il tempo di recupero:  
60 secondi

ANNULLA

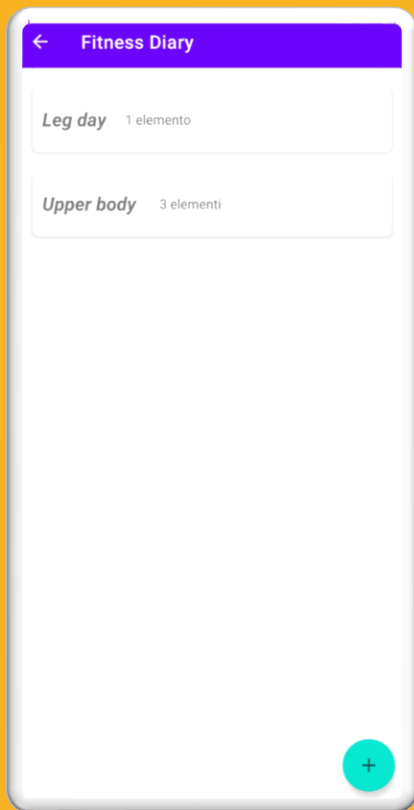
INSERISCI

A stylized illustration of a barbell, consisting of a central white bar with two grey weights on each end, set against a red background.

# COME FUNZIONA ?

## 2. FARE UN ALLENAMENTO

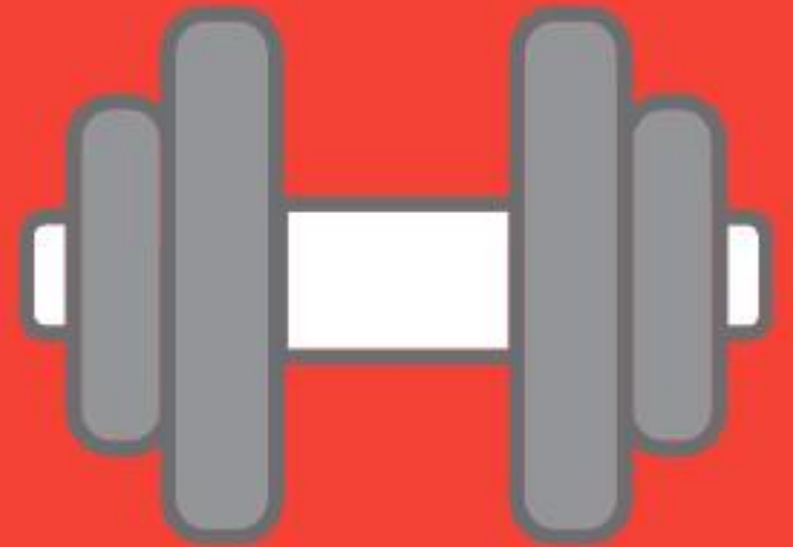
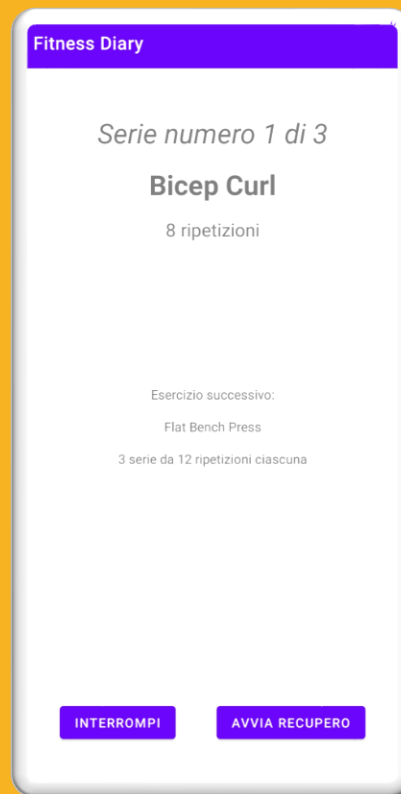
SCEGLI UN  
ALLENAMENTO



AVVIALO



RISPETTA I  
TEMPI DI  
RECUPERO



# COME FUNZIONA ?

## 3. CREARE UNA DIETA

CREA O  
VISUALIZZA  
UNA DIETA

← Fitness Diary

**Bulk** 7 elementi

**Cut** 3 elementi

+

AGGIUNGI UN  
ALIMENTO O  
UNA BEVANDA

← Fitness Diary

Nome:

Scegli categoria: **Cibi italiani**

**CERCA**

Tutti i valori sono riferiti a 100g di prodotto

<b>Cannelloni con carne, preparati</b> Cibi italiani Calorie: 177,0 kcal Lipidi: 9,0 g Proteine: 9,5 g Carboidrati: 13,7 g	<b>Cannelloni con ricotta e spinaci, preparati</b> Cibi italiani Calorie: 220,0 kcal Lipidi: 14,0 g Proteine: 7,8 g Carboidrati: 14,5 g
<b>Lasagne di carne, preparata</b> Cibi italiani Calorie: 141,0 kcal Lipidi: 6,0 g Proteine: 8,8 g Carboidrati: 12,2 g	<b>Lasagne di verdura, preparata</b> Cibi italiani Calorie: 133,0 kcal Lipidi: 7,0 g Proteine: 4,4 g Carboidrati: 11,2 g

7 elementi **SALVA**

+

VISUALIZZA  
VALORI  
COMPLESSIVI

← Fitness Diary

**Bulk** 7 elementi

**VISUALIZZA I VALORI NUTRIZIONALI COMPLESSIVI**

Valori nutrizionali complessivi:

Calorie: 3124,18 kcal  
Lipidi: 106,16 g  
Acidi grassi: 39,11 g  
Colesterolo: 787,52 g  
Carboidrati: 217,57 g  
Zuccheri: 4,96 g  
Fibre: 14,25 g  
Proteine: 303,28 g  
Sale: 4,19 g

**OK**

**Pollo, petto senza pelle, crudo**  
200,0 g  
Carne  
Calorie: 214,00 kcal  
Lipidi: 2,00 g  
Proteine: 49,20 g  
Carboidrati: 0,00 g

+



# TECNOLOGIE UTILIZZATE

Java e XML

Android studio

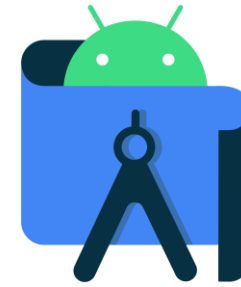
SQLite

Db Browser for SQLite

ESF Database Migration Toolkit

GitHub

StarUML



# FONTI

Java API

Android API

Banca dei dati svizzera dei valori  
nutritivi

<https://valorinutritivi.ch/it/downloads/>

Database sportivo fornito dal governo  
di Manitoba (Canada)

[https://www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/physhlth/frame\\_found\\_gr11/rm/resist\\_train\\_planner.xls](https://www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/physhlth/frame_found_gr11/rm/resist_train_planner.xls)



Banca dati svizzera  
dei valori nutritivi

