

PRIMA REVISIONE 19/12/2022

COSA SIGNIFICA PER NOI STAY FIT?

Nel nostro caso “stare in forma” non è inteso soltanto nel senso fisico, ma anche dal punto di vista dello stare bene con se stessi, non avendo sensi di colpa dal punto di vista ambientale e della riduzione degli sprechi. Il nostro progetto è partito dall’idea di creare un'app che sia molto utile a persone che abbiano intenzione di **avere uno stile di vita sano** e che vogliano **limitare al minimo gli sprechi alimentari**. Prima di iniziare a sviluppare la nostra idea ci siamo guardati un po' intorno, analizzando delle app per capire come muoverci e per come strutturare interviste e questionari.

ANALISI DEI COMPETITORS

In particolare abbiamo analizzato delle applicazioni:

1) Pensate per coloro che seguono una dieta e che hanno bisogno di contare le calorie:

- *MyFitnessPal*, dove **non è possibile aggiungere il peso** e nemmeno le foto dei progressi fatti dagli utenti nel tempo. Risulta essere a **pagamento** e ciò inibisce le funzionalità principali dell'applicazione.
- *Lifesum*: Mangiare Sano, la quale propone **ricette complicate** da essere eseguite **soprattutto perché sono di lunga preparazione**. Per ricercare il conteggio delle calorie quotidiane bisogna scavare a fondo nell'app.
- *Yazio*: Conta Calorie e Dieta, presenta **consigli di dieta troppo duri** ed esige di contare le calorie anche quando si è al ristorante. Provoca disturbi alimentari.
- *Contacalorie di Fatsecret*, utilizza un unico elenco per raggruppare i vari pasti senza distinzione, sono perciò **dati sballati per seguire la dieta**, con valori ad esempio del sale esorbitanti.

2) Utili per monitorare le scadenze di prodotti alimentari e per consigli sugli acquisti:

- *Beep*, app molto pratica e utile se non fosse che **dopo un mese diventa a pagamento** costando troppo.
- *Yuka*, **consigli non molto pertinenti**. Indirizza verso prodotti che difficilmente un consumatore andrebbe ad acquistare (es. merluzzo al posto dei bounty).

3) Efficaci per il monitoraggio del sonno;

- *Sleep cycle*, un'app ben fatta ma che **costa troppo** per ciò che ha da offrire.
- *Sonno Monitoraggio - Sveglia*, ha **molti bug** e ci si stanca molto presto di usarla.

INTERVISTE

(29 totali, durata media 8 min)

DOMANDE SOCIO-DEMOGRAFICHE

Quanti anni ha?

Sesso?

Stato civile?

Occupazione?

1. Ha mai seguito una dieta?

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (Sì)

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista)?

(Sì) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(Sì) 1.4.2. La frequenza dei controlli risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(Sì) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un'app per la gestione della dieta?

(Sì) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?
(Sì) 1.8.1. Da dove le prendeva?
(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?
(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno?

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata?
(Sì) 2.1.1. Per quale motivo?

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo?

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette?

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perché si dimentica della loro scadenza?

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata?
(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stessa?

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana?

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa?
(NO) 7.3.1. Per quale motivo?
(Sì) 7.3.2. Quando è stata l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno?

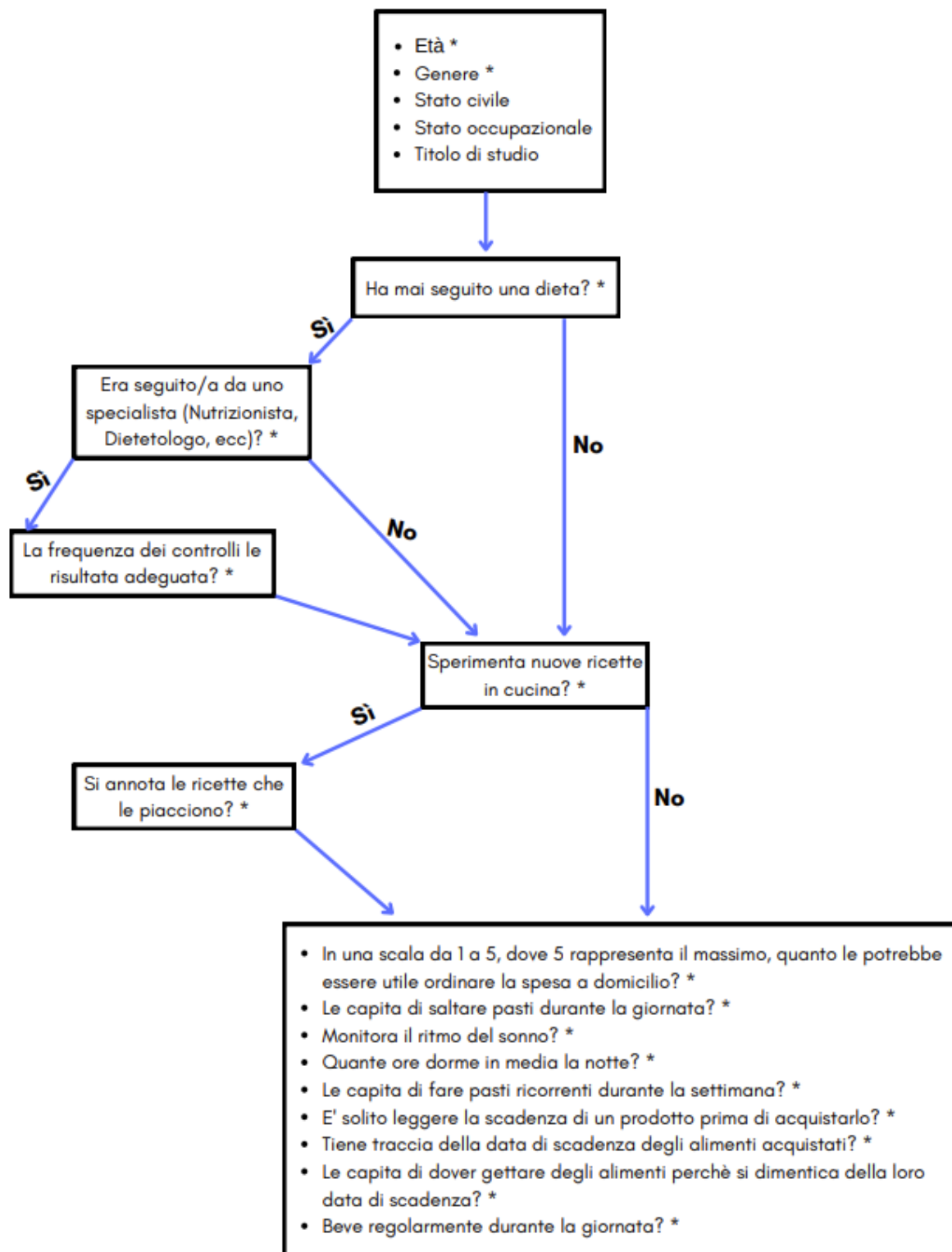
(Sì) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi?

QUESTIONARIO (link al form da amministratore, *aggiungere il prof come amministratore*)

ALBERO DEL QUESTIONARIO



*Obbligatoria

NEED EVIDENZIATI

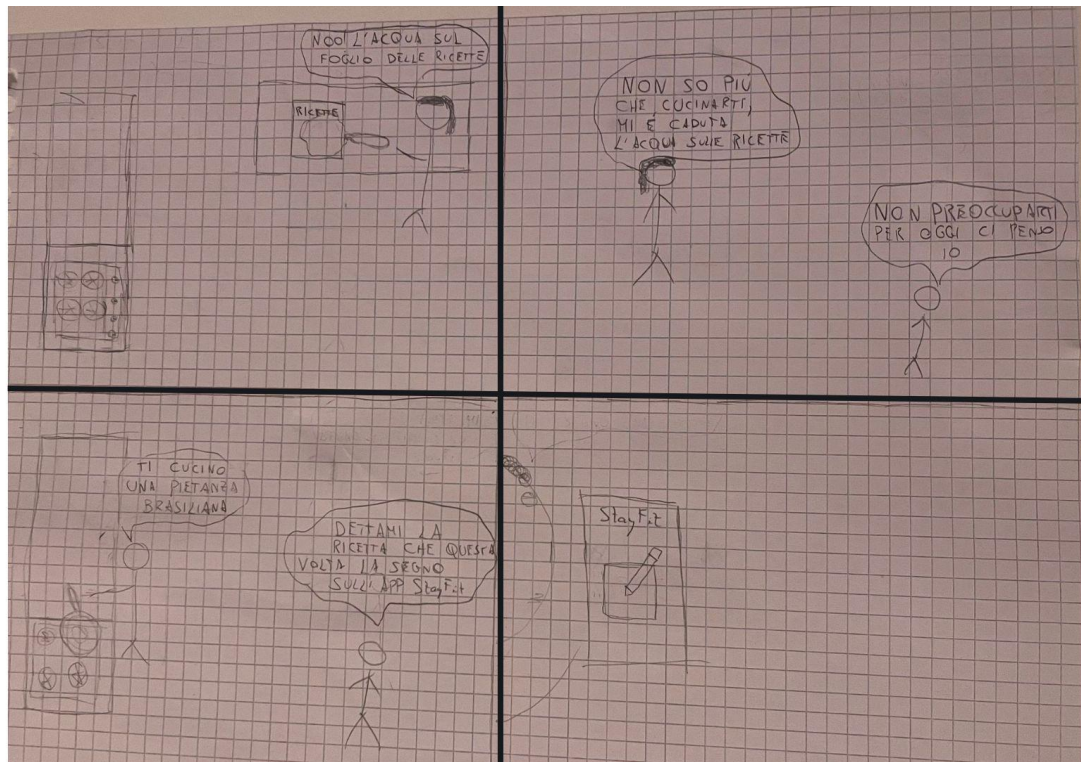
- Tenere traccia delle proprie ricette
- Trovare moltissimi tipi di nuove ricette
- Tenere traccia della scadenza di un prodotto
- Le persone vogliono bere di più

TASK TROVATI

- 1) Annotare le ricette trovate per ritrovarle
- 2) TASK: Una sezione dell'app che permette di ANNOTARE le ricette trovate in giro.
1.1 Avere la possibilità di annotare le ricette trovate in giro
- 3) TASK: Sezione con le RICETTE, dove si ha la possibilità di aggiungere filtri (quale pasto/ se dietetico o meno / nel caso sia dietetico si può scegliere il tipo di pasto) e salvare le ricette in una sezione preferiti. Tra i filtri rientra anche quello del PASTO VELOCE, così da sfruttare il task di coloro che non hanno tempo per mangiare durante il giorno.
2.2 Avere a disposizione moltissimi tipi di ricette, tra cui quelle per "pasti veloci"
- 4) TASK: Dopo la spesa si potranno scannerizzare prodotti per VEDERE SCADENZA, TENERNE TRACCIA e NOTIFICHE X GIORNI PRIMA DELLA SCADENZA, possibilità di inserire filtri.
- 5) TASK: Notifiche ogni 2 h in cui si chiede se l'utente ha BEVUTO, con grafico finale ogni giorno in base alle risposte dell'utente.
4.4 Permettere all'utente di tenere traccia della sua idratazione giornaliera

STORYBOARDS

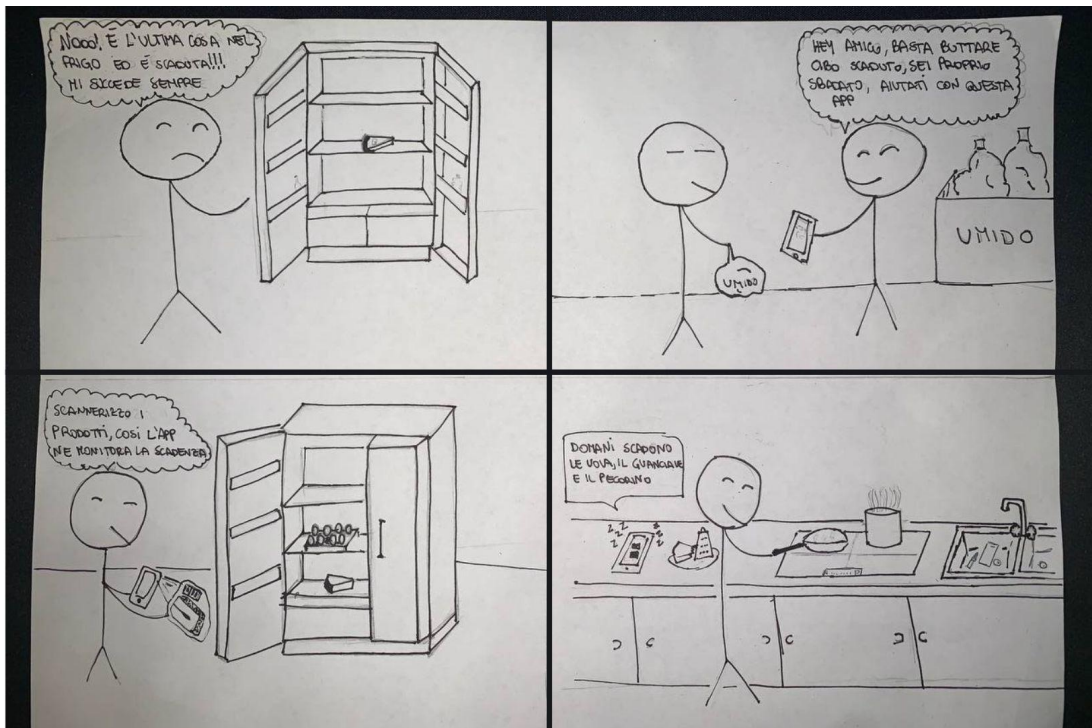
TASK 1:



TASK 2:



TASK 3:



TASK 4:

