

## Panoramica delle risposte Attivo

Risposte

**39**

Tempo medio

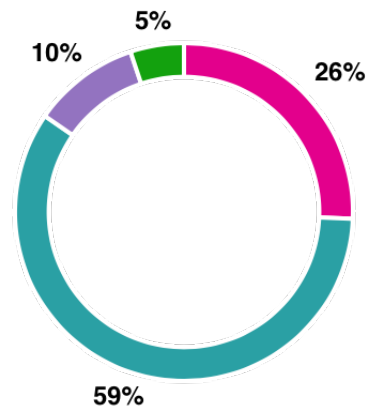
**02.46**

Durata

**13** Giorni

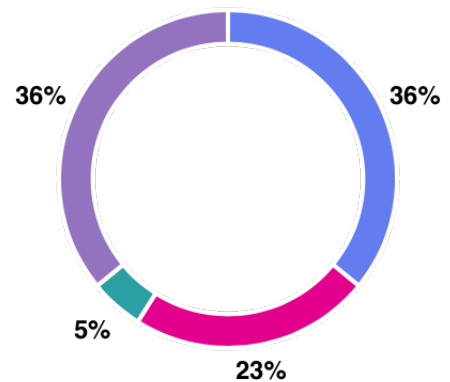
### 1. Qual è la tua fascia d'età?

<span style="color: blue;">●</span> meno di 18 anni	0
<span style="color: magenta;">●</span> 18 - 25 anni	10
<span style="color: teal;">●</span> 26 - 35 anni	23
<span style="color: purple;">●</span> 36 - 45 anni	4
<span style="color: green;">●</span> 46+ anni	2



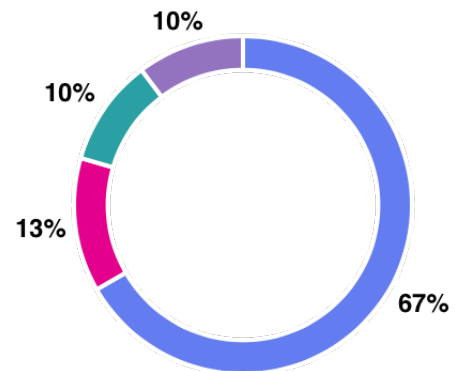
### 2. In quale citta' ti alleni?

<span style="color: blue;">●</span> Milano	14
<span style="color: magenta;">●</span> Varese	9
<span style="color: teal;">●</span> Legnano	2
<span style="color: purple;">●</span> Altro	14



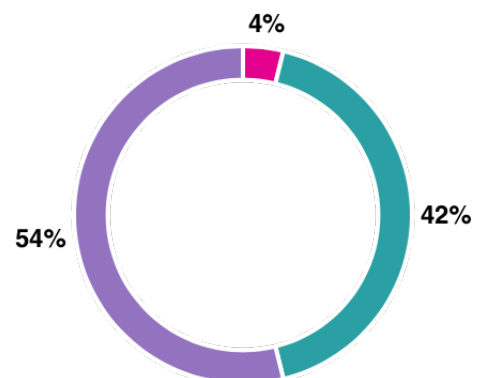
## 3. Qual e' il tuo ruolo in palestra?

● Cliente	26
● Personal Trainer	5
● Nutrizionista	4
● Receptionist	4



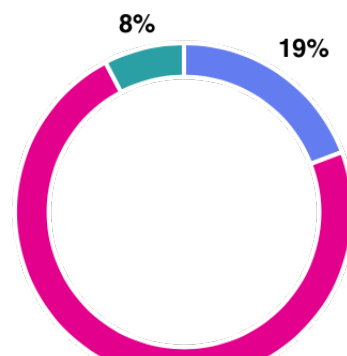
## 4. Frequenti la palestra da quanto tempo?

● Meno di 6 mesi	0
● 6 - 12 mesi	1
● 1 - 3 anni	11
● Più di 3 anni	14



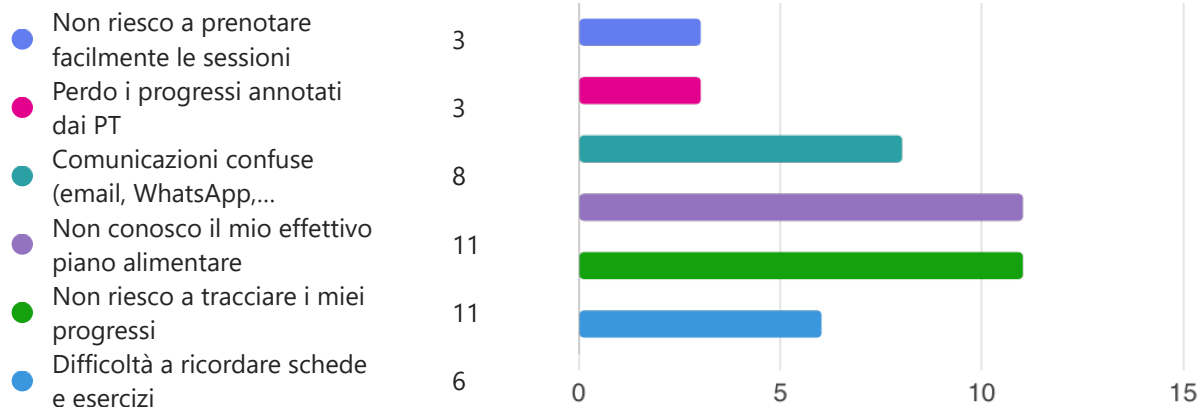
## 5. Quante volte a settimana ti alleni?

● 1 - 2 volte	5
● 3 - 4 volte	19
● 5 - 6 volte	2
● 7 giorni a settimana	0



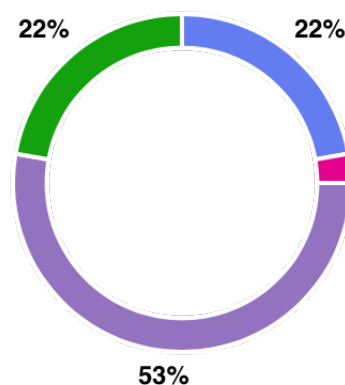
73%

## 6. Quali sono i tuoi principali problemi con il servizio attuale?



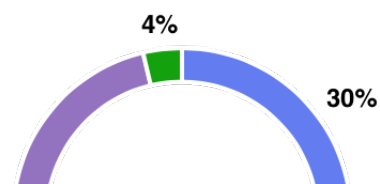
## 7. Come preferisci ricevere comunicazioni dalla palestra?

App push notification	8
Email	1
SMS	0
WhatsApp	19
In palestra (cartelloni)	8



## 8. Utilizzi già qualche applicazione per comunicare con la palestra e i suoi membri

Si, un app della palestra	8
Si, un app del mio PT	2

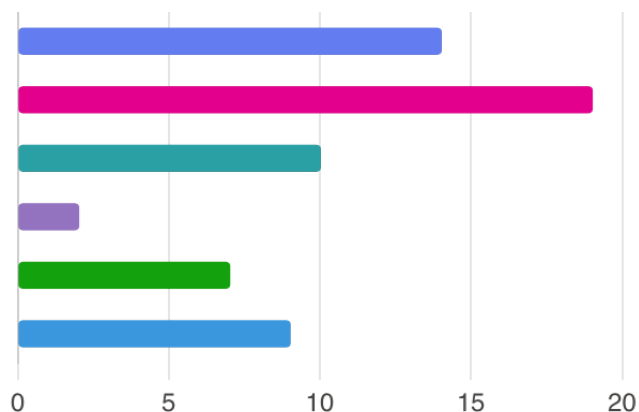


● Sì, un app del mio nutrizionista	0
● No, al momento non uso applicazioni	16
● Altro	1



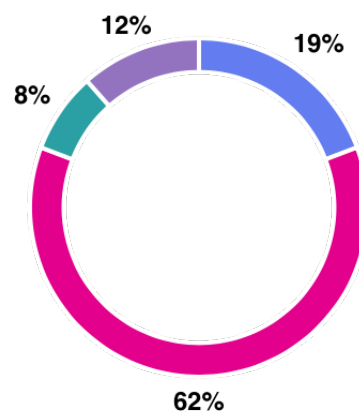
### 9. Quale funzionalità ti interesserebbe di più nell'app?

● Visualizzare e condividere le mie schede di allenamento	14
● Tracciare progressi (peso, misure, foto)	19
● Accedere al mio piano alimentare personalizzato	10
● Prenotare sessioni con il PT facilmente	2
● Ricevere promemoria per le lezioni e pagamenti	7
● Messaggiare direttamente con PT e nutrizionista	9



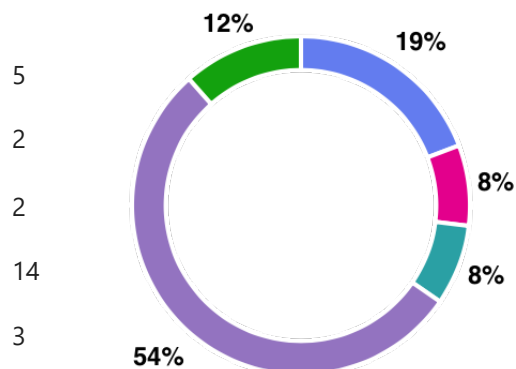
### 10. Gamification

● Badge virtuali e achievement sbloccabili (es. "Warrior Week" per 7 giorni consecutivi)	5
● Punti convertibili in sconti su abbonamenti o integratori	16
● Classifiche settimanali/mensili con premi per i top 3	2
● Sfide personali con il PT o con altri clienti	3



### 11. Social Integration

- Sì, mi piacerebbe condividere foto prima/dopo
- Sì, ma solo achievement importanti (es. obiettivo raggiunto, nuovo record)
- Forse, se la condivisione fosse veloce e con grafica professionale
- No, preferisco mantenere privati i miei progressi
- Solo in gruppo privato della palestra, non sui social pubblici



## 12. Il Tuo Feedback

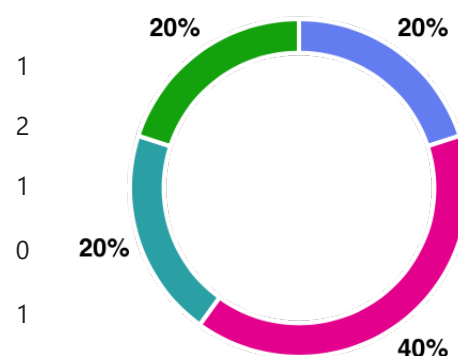
0  
Risposte

0 risposte inviate



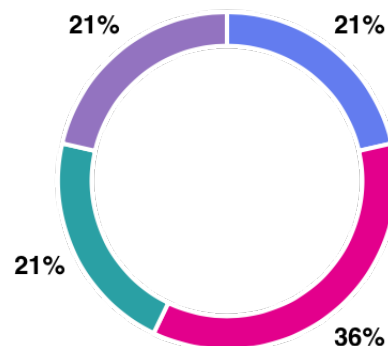
## 13. Come gestisci attualmente le schede di allenamento dei tuoi clienti?

- Carta e penna / Blocco notes personale
- Foglio Excel condiviso
- App specializzata (es. TrainHeroic, Fittr)
- Foto della scheda scritta a mano inviate via WhatsApp
- Altro



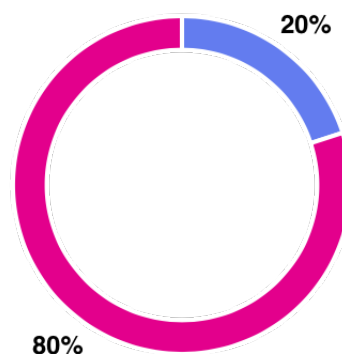
## 14. Quali informazioni inserisci in una scheda di allenamento?

- Nome esercizio, serie, ripetizioni, peso 3
- Tempo di riposo, RPE (Effort Rate), note tecniche 5
- Video tutorial dell'esercizio 3
- Varianti e modifiche per il cliente 3
- Altro 0



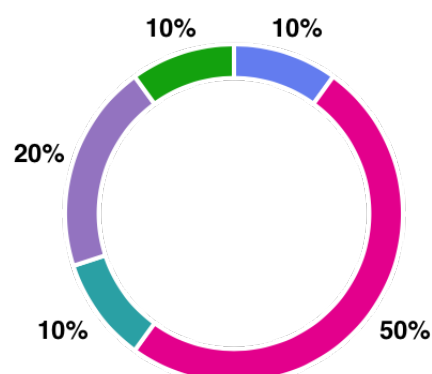
15. Come comunichi i progressi e il feedback ai tuoi clienti?

- Verbalmente in palestra 1
- WhatsApp 4
- Email 0
- Note scritte sulla scheda cartacea 0
- Un mix di tutti i precedenti 0



16. Qual è il tuo principale problema nel monitorare i progressi dei clienti?

- Difficoltà a ricordare i dati di sessione precedente 1
- Clienti che non annotano i loro progressi 5
- Tempo perso nel cercare le informazioni 1
- Mancanza di visualizzazione chiara dell'evoluzione nel tempo 2
- Comunicazione confusa con i clienti 1



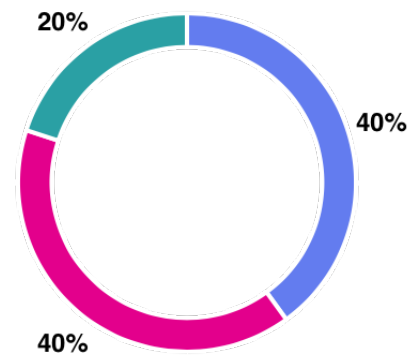
17. Quanti clienti gestisti al momento?

● < 5	0
● 5 - 10	3
● > 10	2



18. Utilizzeresti un'integrazione con il nutrizionista per condividere dati del cliente?

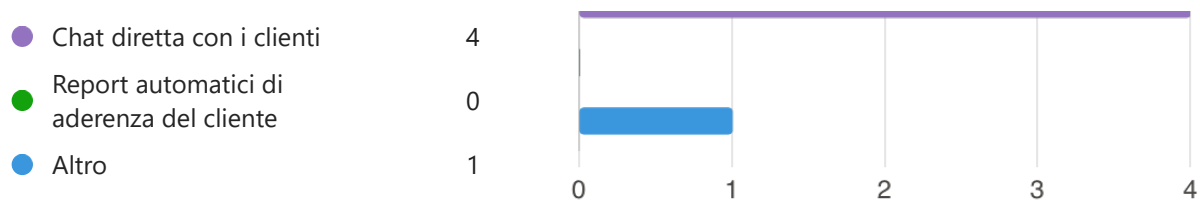
● Sì, è fondamentale per coordinare il programma	2
● Sì, se fosse facile da usare	2
● No, preferisco lavorare in autonomia	1



19. Quale feature sarebbe più utile per semplificare il tuo lavoro?

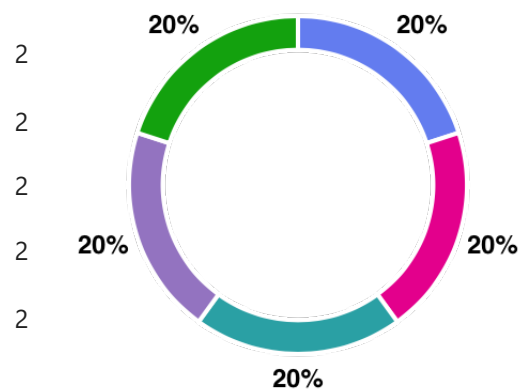
● Template di schede pre-costruite per tipologia di...	2
● Cronometro integrato per il riposo tra serie	2
● Gallery fotografica per monitorare i progressi	2





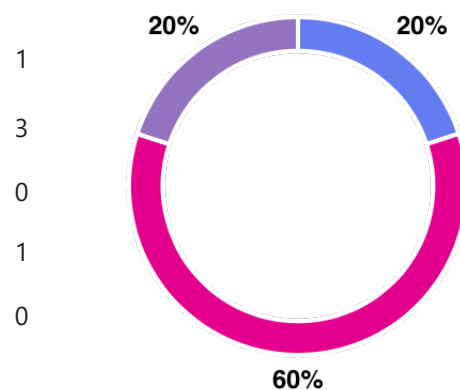
## 20. Gamification

- Creare sfide personalizzate settimanali per ogni cliente
- Visualizzare i progressi del cliente in formato gamificato (livelli, achievement)
- Competizioni amichevoli tra i miei clienti con premi
- Ricevere notifiche quando un cliente sblocca un achievement per congratularmi
- Utilizzare la leaderboard come strumento motivazionale durante le sessioni



## 21. Social Integration

- Molto utile, aumenta la mia visibilità come PT e porta nuovi clienti
- Utile, ma solo se il mio nome/tag viene menzionato automaticamente
- Poco utile, preferisco lavorare sul passaparola diretto
- Neutrale, dipende dalla privacy del cliente
- Importante solo se genera contenuto professionale che valorizza il mio lavoro



## 22. Il Tuo Feedback

0 risposte inviate

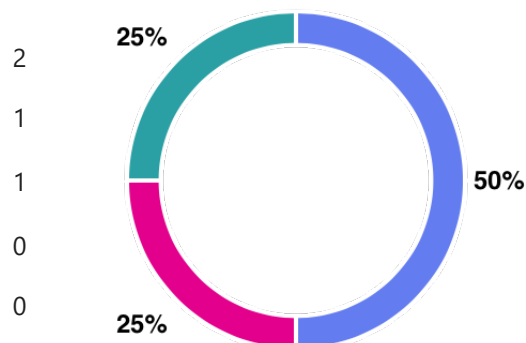


0  
Risposte



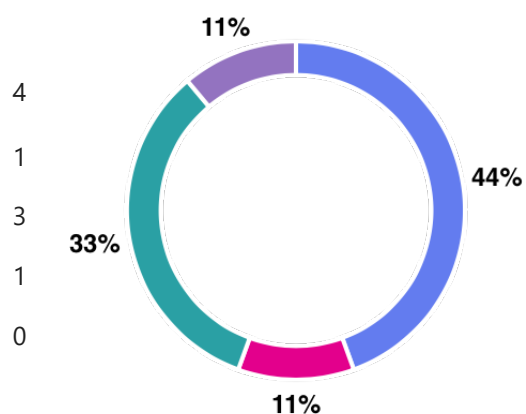
23. Come gestisci attualmente i piani alimentari dei tuoi clienti?

- Documento PDF statico inviato via email
- Foglio Excel condiviso
- Software specializzato per nutrizione (es. NutriCalc, Cronometer)
- Note scritte a mano fotografate
- Altro

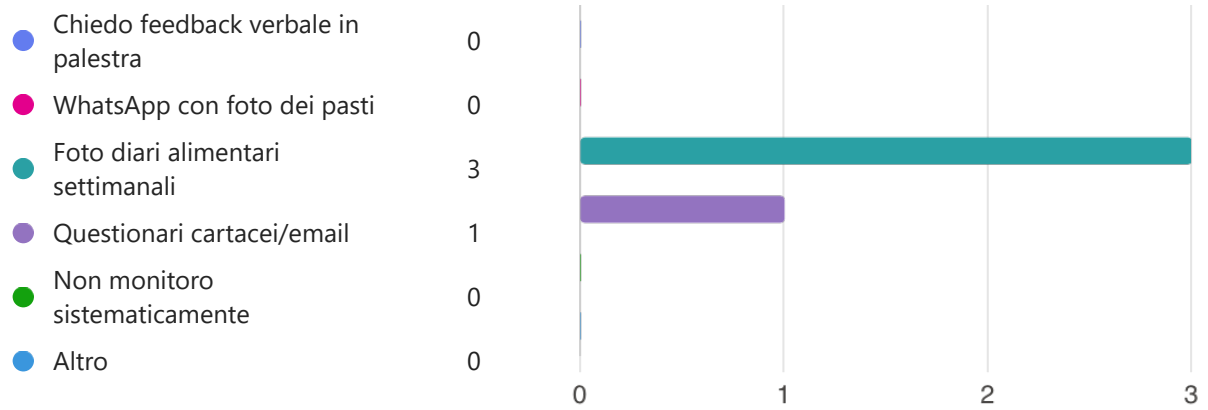


24. Quali informazioni includi in un piano nutrizionale?

- Calorie giornaliere e macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi)
- Lista di alimenti permessi/vietati con porzioni
- Meal prep suggeriti con ricette
- Micronutrienti e integratori specifici
- Altro

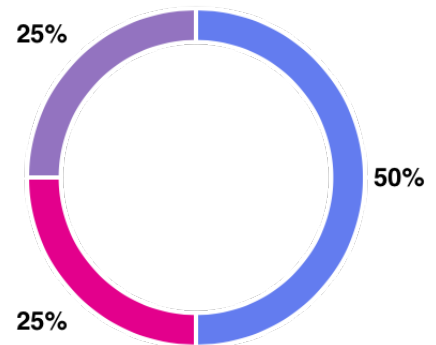


25. Come monitori l'aderenza del cliente alla dieta?



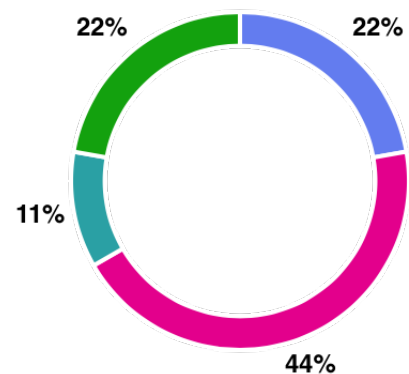
## 26. Come comunichi modifiche al piano nutrizionale?

Verbalmente in consulenza	2
Email con documento aggiornato	1
WhatsApp con messaggi	0
App di messaggistica	1
Una combinazione di più canali	0



## 27. Quale dato sarebbe più utile tracciare in tempo reale dal cliente?

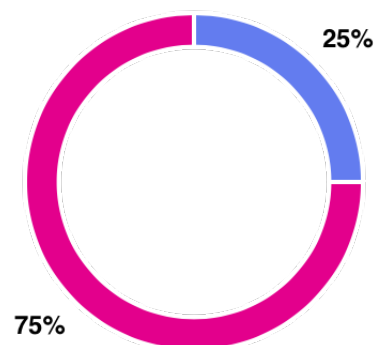
Foto dei pasti giornalieri	2
Peso e circonferenze corporee settimanali	4
Auto-valutazione di aderenza (score 1-10)	1
Sintomi digestivi/umore	0
Consumo di acqua e integratori	2



## 28. Utilizzeresti un'integrazione con il Personal Trainer?

- Sì, è fondamentale per coordinare volume di allenamento e nutrizione
- Sì, se fosse facile da utilizzare
- No, preferisco lavorare in autonomia

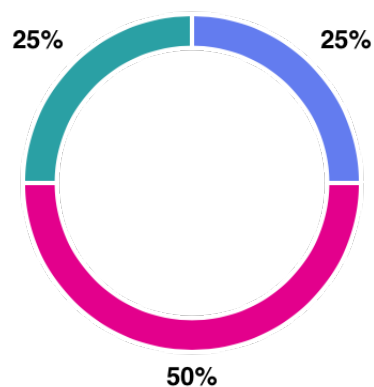
1  
3  
0



## 29. Come preferisci ricevere feedback dal cliente?

- App con form strutturato settimanale
- Chat diretta per comunicazioni libere
- Email con questionario
- Foto e note libere tramite app
- Altro

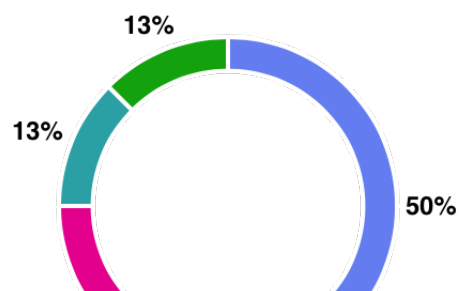
1  
2  
1  
0  
0



## 30. Quale feature sarebbe più utile per semplificare il tuo lavoro?

- Template di piani pre-costruiti per obiettivo (dimagrimento, massa, ecc.)
- Database di ricette con macro già calcolate
- Analisi automatica di aderenza da foto pasti
- Report visivo dei progressi (peso, circonferenze, foto)

4  
2  
1  
0



- Sistema di notifiche per clienti che non rispettano il piano

1



### 31. Gamification

- Sistema di streak per giorni consecutivi di aderenza al piano
- Badge per milestone (30 giorni perfetti, primo kg perso, obiettivo raggiunto)
- Punti per ogni pasto fotografato/registrato correttamente
- Sfide nutrizionali settimanali (es. "Settimana zero zuccheri aggiunti")
- Leaderboard di aderenza tra i miei clienti (anonima o visibile)

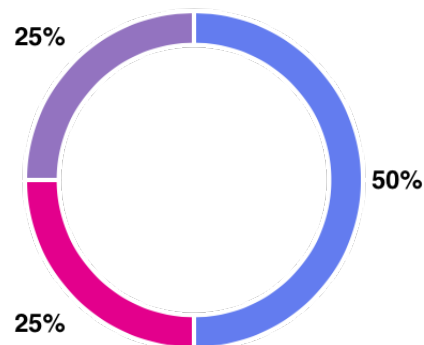
2

1

0

1

0



### 32. Social Integration

- Foto dei piatti preparati con tag alla palestra e a me
- Trasformazioni fisiche con menzione del supporto nutrizionale
- Ricette healthy che promuovono il mio approccio
- Preferisco che non condividano per questioni di privacy medica
- Solo risultati finali (es. obiettivo raggiunto) con watermark professionale

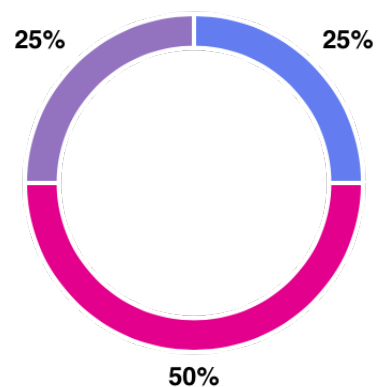
1

2

0

1

0



### 33. Il Tuo Feedback

0 risposte inviate

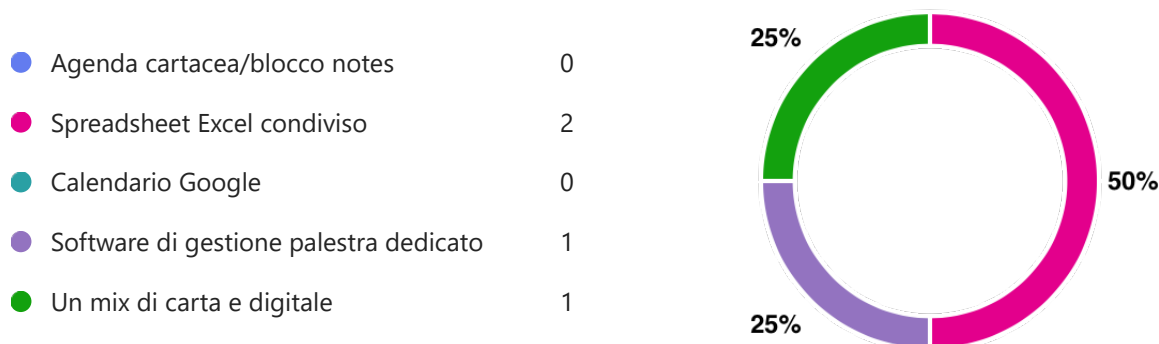
0  
Risposte



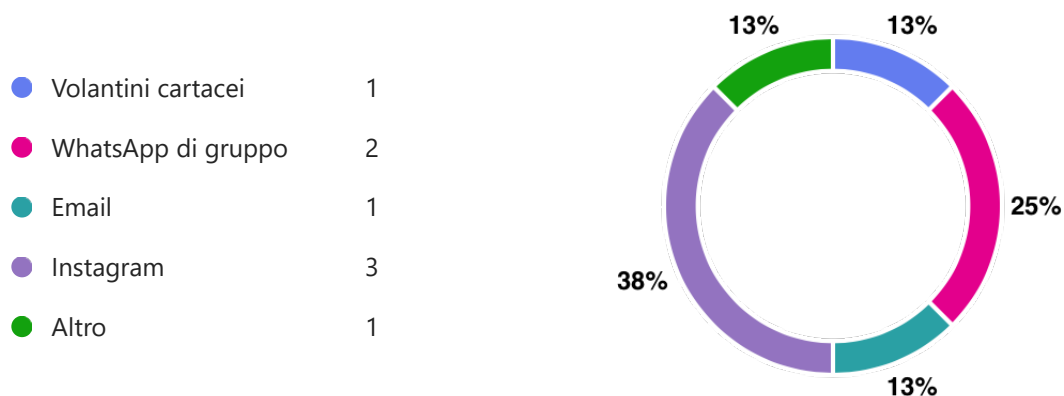
34. Quali sono i compiti che occupano più tempo durante la tua giornata?



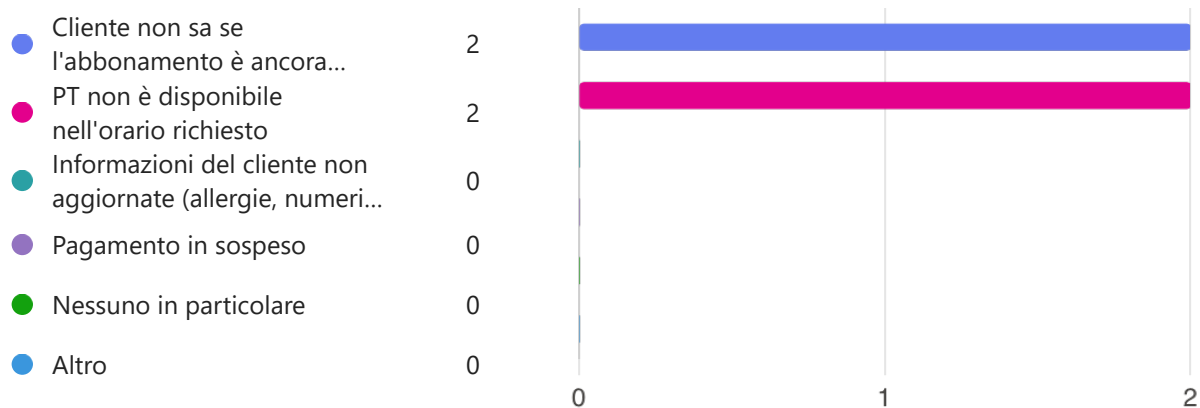
35. Come gestisci attualmente le prenotazioni e il calendario



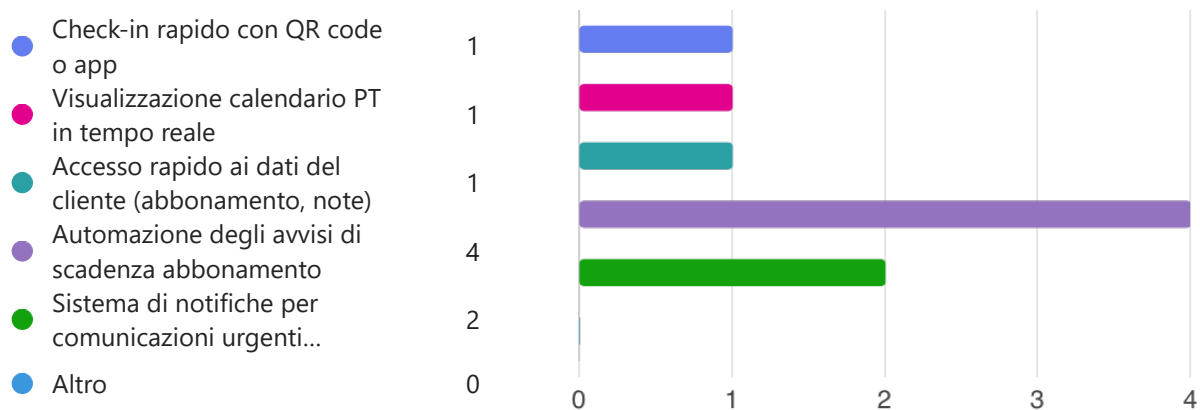
36. Come comunichi informazioni importanti ai clienti (cambi orario, promozioni, scadenze)?



37. Quale problema affronti più spesso durante il check-in?

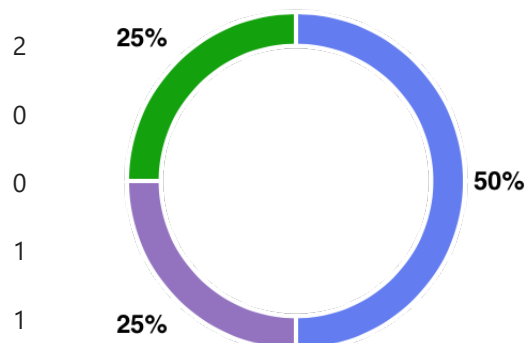


38. Quale funzionalità ti aiuterebbe di più nel tuo lavoro quotidiano?



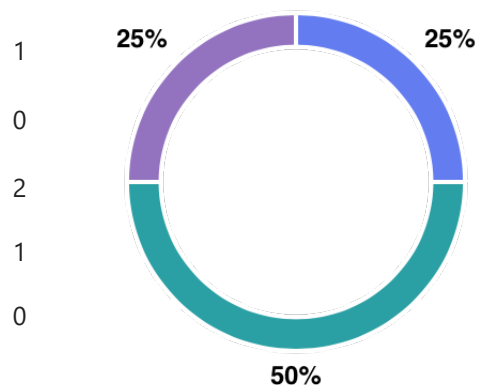
## 39. Gamification

- Clienti più motivati = meno lamentele e maggiore soddisfazione
- Sistema automatico di check-in con punti per ridurre code
- Visualizzazione rapida del livello di engagement del cliente al check-in
- Promemoria automatici per sfide/eventi riducono le mie chiamate
- Leaderboard visibile in reception che genera conversazioni positive



## 40. Social Integration

- Meno domande sulla palestra perché tutto è visibile sui social
- Contenuti generati dai clienti aumentano la reputazione online
- Facilita il mio lavoro di gestione community e comunicazioni
- Attira nuovi potenziali clienti che vedono i post
- Mi permette di celebrare i successi dei clienti in modo pubblico



## 41. Il Tuo Feedback

0  
Risposte

0 risposte inviate



