

PROGETTO BODYLIFE



1. Casi d'uso

Identificativo UC-BL-1	Personalizzazione piano allenamento al momento della registrazione	Data	02/05/2025
		Versione	1.0
		Autore	Pietro
Descrizione	Dopo la registrazione, l'utente configura un piano di allenamento personalizzato compilando un questionario su esperienza, obiettivi e salute. Il sistema propone piani adatti che l'utente può personalizzare. Una volta confermato, il piano viene salvato e aggiunto al calendario personale.		
Attore principale	Utente (es. Giulia — principiante), desidera configurare un piano di allenamento personalizzato.		
Attori secondari	N/A		
Entry condition	L'utente ha completato la registrazione ed è autenticato sulla piattaforma BodyLife.		
Exit condition On success	Il piano di allenamento è stato selezionato, personalizzato e salvato correttamente.		
Exit condition On failure	Il piano non viene salvato per errori di sistema o mancanza di dati obbligatori		
Rilevanza/User Priority	Alta.		
Frequenza stimata	1, utente (alla registrazione), più eventuali revisioni successive		
Flusso di eventi principale/main scenario			
1	Utente	Completa la registrazione e accede al questionario iniziale.	

2	Sistema	Mostra il questionario su esperienza, obiettivi e salute
3	Utente	Compila il questionario e conferma.
4	Sistema	Classifica il livello (es. Principiante) e propone piani adeguati
5	Utente	Seleziona un piano e personalizza parametri (frequenza, durata).
6	Sistema	Mostra anteprima del piano e richiede conferma.
7	Utente	Conferma il piano selezionato.
8	Sistema	Salva il piano e lo integra nel calendario personale.
9	Il sistema deve rispettare i requisiti di sicurezza, garantendo che solo l'utente autorizzato possa modificare il proprio profilo.	
I Scenario/Flusso di eventi di ERRORE : Il piano non viene salvato per errori di sistema o mancanza di dati obbligatori.		
8.a1	Sistema	Il sistema riscontra un errore nel salvataggio del piano di allenamento e notifica all'utente tramite un messaggio di errore (es. "Errore nel salvataggio del piano")

Identificativo UC-BL-2	Monitoraggio alimentazione e macronutrienti.	Data	02/05/2025
		Versione	1.0
		Autore	Mario
Descrizione	Questo caso d'uso descrive il processo con cui un utente avanzato, come Luca, utilizza la sezione Nutrizione della piattaforma BodyLife per monitorare la propria alimentazione, registrare i pasti e ottimizzare l'assunzione di macronutrienti in relazione ai propri obiettivi.		
Attore principale	Utente (Luca)		
Attori secondari	N/A		
Entry condition	L'utente è autenticato sulla piattaforma BodyLife e accede alla sezione "Nutrizione".		

Exit condition On success		I pasti e i nutrienti vengono registrati e il riepilogo nutrizionale viene aggiornato correttamente.
Exit condition On failure		Le modifiche al profilo non vengono salvate correttamente.
Rilevanza/User Priority		Alta.
Frequenza stimata		1-3/giorno.
Extension point		N/A
Flusso di eventi principale/main scenario		
1	Utente	Clicca "Alimentazione".
2	Sistema	Mostra i target di macronutrienti e apporto calorico giornaliero.
3	Utente	Seleziona l'opzione "Aggiungi Pasto".
4	Sistema	Mostra la schermata di ricerca alimenti e scansione codice a barre alimento.
5	Utente	Inserisce/Scannerizza alimenti consumati
6	Sistema	Calcola e mostra i valori nutrizionali e aggiorna i totali giornalieri.
7	Utente	Visualizza il riepilogo giornaliero/settimanale e confronta con i target.
I Scenario/Flusso di eventi di ERRORE: Il sistema riscontra un problema tecnico durante il salvataggio, impedendo l'operazione di aggiunta pasto.		
6.a1	Sistema	Se il sistema non riesce a salvare i pasti, l'utente visualizza un messaggio di errore che lo informa del problema e viene invitato a riprovare.

Identificativo UC-BL-3	Consultazione video tutorial per apprendere esecuzione esercizi di base.	Data	02/05/2025
		Versione	1.0
		Autore	Renato

Descrizione		Questo caso d'uso descrive il processo attraverso cui un utente principiante, come Giulia, accede e consulta video tutorial sull'app BodyLife per apprendere la corretta esecuzione di esercizi base, migliorare la tecnica ed evitare infortuni.
Attore principale		Utente (Giulia)
Attori secondari		N/A
Entry condition		L'utente è autenticato sulla piattaforma BodyLife e accede alla sezione "Tutorial".
Exit condition On success		L'utente consulta i video, apprende la tecnica e salva i video preferiti.
Exit condition On failure		Il sistema non riesce a caricare i video o si verificano errori nella riproduzione.
Rilevanza/User Priority		Alta.
Frequenza stimata		Variabile (1–5 volte/settimana).
Flusso di eventi principale/main scenario		
1	Utente	Accede alla sezione "Tutorial" dell'app.
2	Sistema	Mostra le categorie di esercizi disponibili (es. esercizi base)
3	Utente	Seleziona "Esercizi base per principianti".
4	Sistema	Mostra l'elenco di video tutorial disponibili (squat, plank, push-up).
5	Utente	Seleziona un video e lo riproduce.
6	Sistema	Riproduce il video con spiegazione tecnica dettagliata.
7	Utente	Segue il video, apprende la tecnica e può salvarlo tra i preferiti.
8	Sistema	Suggerisce esercizi correlati o da integrare nel piano di allenamento.
8	Il sistema deve rispettare i requisiti di sicurezza, garantendo che solo l'utente autorizzato possa modificare il proprio profilo.	
I Scenario/Flusso di eventi di ERRORE: Il sistema non riesce a caricare i video o si verificano errori nella riproduzione.		
4.a1	Sistema	Il sistema non riesce a caricare l'elenco dei video a sua disposizione e notifica all'utente con un messaggio di errore (es. "Elenco non

		disponibile")
6.a1	Sistema	Il sistema non riesce a riprodurre il video e notifica all'utente con un messaggio di errore (es. "Video non dispobile al momento, riprova più tardi)

Identificativo UC-BL-4	Visualizzazione piano allenamento con timer e inserimento carichi	Data	02/05/2025
		Versione	1.0
		Autore	Ivan
Descrizione	Questo caso d’uso descrive il processo attraverso cui un utente intermedio come Marco, consulta il proprio piano di allenamento sull’app BodyLife, utilizza il timer per gestire i tempi di recupero tra le serie e registra i carichi sollevati per monitorare i progressi.		
Attore principale	Utente (Marco)		
Attori secondari	N/A		
Entry condition	L’utente è autenticato sulla piattaforma e ha già configurato un piano di allenamento salvato.		
Exit condition On success	L’allenamento viene completato e i carichi vengono registrati correttamente.		
Exit condition On failure	Il sistema non salva i dati o si verificano errori nella registrazione dei carichi o nell’utilizzo del timer.		
Rilevanza/User Priority	Alta.		
Frequenza stimata	Variabile (3 – 6 volte/settimana).		
Flusso di eventi principale/main scenario			
1	Utente	Accede alla sezione "Allenamento" e seleziona il piano giornaliero.	
2	Sistema	Mostra l’elenco di esercizi programmati per la sessione.	
3	Utente	Seleziona un esercizio da eseguire.	

4	Sistema	Mostra i dettagli dell'esercizio e l'opzione "Avvia timer di recupero".
5	Utente	Completa una serie e avvia il timer di recupero.
6	Sistema	Mostra il countdown del recupero e notifica quando è il momento di riprendere.
7	Utente	Inserisce il carico utilizzato e il numero di ripetizioni eseguite
8	Sistema	Salva i dati dell'esercizio e aggiorna il riepilogo dei progressi.
9	Utente	Prosegue con l'esercizio successivo fino a completare l'intero allenamento
10	Il sistema deve rispettare i requisiti di sicurezza, garantendo che solo l'utente autorizzato possa modificare il proprio profilo.	
I Scenario/Flusso di eventi di ERRORE: Il sistema non salva i dati o si verificano errori nella registrazione dei carichi o nell'utilizzo del timer.		
8.a1	Sistema	Mostra un messaggio d'errore all'utente, indicando la natura del problema (es. "Impossibile salvare i dati. Riprova più tardi.").

2. Revisioni a personaggi/analisi dei task

La tabella dei task definita nel primo Assignment (punto 6) non è stata modificata in quanto ritenuta già coerente, completa e allineata agli obiettivi delle personas e del sistema.

3. Analisi Comparativa

Sistemi Esistenti Analizzati

1. MyFitnessPal

- **Punti di forza:**
 - Database alimentare esteso con scanner codice a barre.
 - Tracciamento dettagliato di calorie e macronutrienti.
 - Integrazione con app di fitness (es. Fitbit, Apple Health).
- **Debolezze:**
 - Allenamenti generici, scarsa personalizzazione.
 - Interfaccia poco coinvolgente per utenti principianti.
 - Mancanza di strumenti avanzati per atleti esperti.
- **Idee adottate:**
 - Scanner per alimenti e tracciamento nutrizionale avanzato.

2. Nike Training Club

- **Punti di forza:**
 - Video tutorial professionali con istruzioni passo-passo.
 - Piani di allenamento diversificati (forza, resistenza, mobilità).
- **Debolezze:**
 - Limitata personalizzazione per obiettivi specifici (es. body-building).
- **Idee adottate:**
 - Libreria di video tutorial categorizzati per livello ed esercizi.

3. Strong

- **Punti di forza:**
 - Registrazione avanzata di carichi, ripetizioni e tempi di recupero.
 - Statistiche dettagliate su forza e progressione.
 - Esercizi predefiniti per ogni gruppo muscolare.
- **Debolezze:**
 - Nessun supporto nutrizionale integrato.
 - Interfaccia complessa per utenti principianti.
- **Idee adottate:**
 - Strumenti per tracciare carichi e progressione nei piani di allenamento.

4. Conclusioni e Integrazione nel Progetto

BodyLife

Sistemi Esistenti Integrati

Tracciamento Nutrizionale (ispirato a MyFitnessPal)

- **Funzionalità adottate:**
 - Database alimentare completo e scanner codice a barre per un tracciamento rapido dei macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi).
 - Calcolo automatico del fabbisogno calorico giornaliero basato su obiettivi (es. massa muscolare per Luca, definizione per Marco).
- **Vantaggi:**
 - Facilità d'uso per utenti come Giulia, che necessitano di un diario alimentare intuitivo.
- **Svantaggi:**
 - Dipendenza da database terzi (es. marche locali non sempre presenti).
 - Rischio di ossessione per il conteggio calorico in utenti meno esperti.

2. Video Tutorial (ispirati a Nike Training Club)

- **Funzionalità adottate:**
 - Video dimostrativi con tecniche corrette per esercizi base (es. squat per Giulia) e avanzati (es. stacchi da deadlift per Luca).
- **Vantaggi:**
 - Riduzione del rischio d'infortuni grazie alla guida visuale.
 - Coinvolgimento per utenti come Marco, che cercano varietà negli allenamenti.

3. Registrazione Allenamenti (ispirato a Strong)

- **Funzionalità adottate:**
 - Scheda digitale per registrare carichi, ripetizioni, tempi di recupero e progressioni.
 - Grafici evolutivi per visualizzare i progressi nel tempo.
 - **Vantaggi:**
 - Strumento indispensabile per Luca, che mira a superare plateau con dati precisi.
 - Confronto storico delle performance (es. aumento del 10% sul bench press in 6 mesi).
 - **Svantaggi:** Inserimento manuale dati potrebbe risultare noioso per principianti
-

Innovazioni Introdotte da BodyLife

1. Piattaforma Unificata

- **Pro:**
 - Elimina il bisogno di usare 3-4 app separate (dieta, allenamento, motivazione).
 - Comunità integrata per condividere risultati e ricevere supporto (es. gruppo dedicato al bodybuilding).
- **Contro:**
 - Complessità nella gestione di funzioni multiple (rischio di confusione nell'interfaccia).

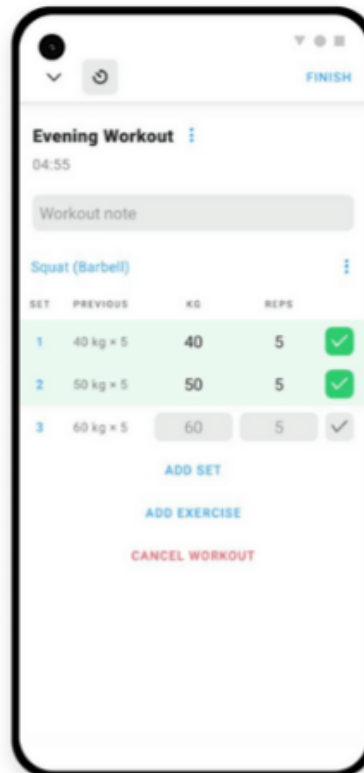
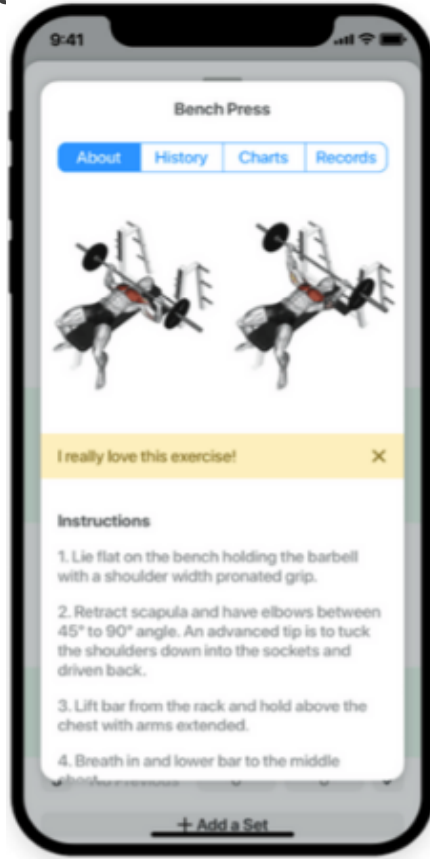
2. Piani Iper-Personalizzati

- **Pro:**
 - Algorithm che combina dati fisiologici (es. metabolismo), obiettivi (es. cutting/bulking) e feedback live (es. affaticamento muscolare).

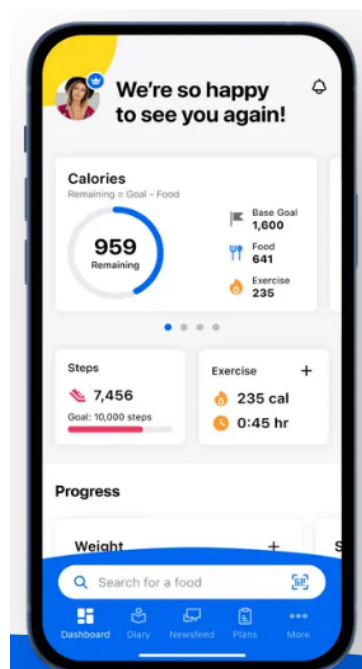
3. Interfaccia Modulare

- **Pro:**
 - Modalità "Basic" per Giulia (solo esercizi e macro) e "Expert Mode" per Luca (analisi biomeccanica, volume allenante).
 - Personalizzazione di widget (es. preferenza per il grafico dei carichi vs. quello nutrizionale).
- **Contro:**
 - Sviluppo tecnico complesso per mantenere fluidità tra modalità diverse.

SCREENSHOT STRONG APP



MYFITNESSPAL APP



Idea di Progetto_1: "Personalizzazione piano allenamento al momento della registrazione"

Visione del Progetto

quest'idea propone un'interfaccia step-by-step progettata per accompagnare l'utente nella creazione del proprio piano di allenamento personalizzato sin dal primo accesso alla piattaforma. L'interazione è organizzata in **schede sequenziali** (wizard), ciascuna focalizzata su un tema chiave: livello di esperienza, obiettivi, condizioni di salute, selezione piano e personalizzazione.

L'obiettivo è guidare in modo ordinato e comprensibile anche utenti principianti, rendendo la creazione del piano un processo semplice, sicuro e consapevole. L'utente può visionare un'**anteprima visiva settimanale** e confermare il piano con la certezza che rispetti le proprie esigenze.

Punti Chiave dell'Interazione

1. Interfaccia a schede

- Ogni step mostra una sola domanda o gruppo omogeneo di input.
- Navigazione chiara: "Avanti", "Indietro", "Salta" se applicabile.

2. Raccolta dati utente in tre step principali

- Step 1: **Esperienza** – radio button (principiante / intermedio / avanzato)
- Step 2: **Obiettivi** – checkbox multipli (dimagrire / tonificare / aumentare massa)
- Step 3: **Condizioni fisiche** – domande sì/no su eventuali limitazioni

3. Suggerimento automatico di 3 piani

- Mostrati come card sintetiche con titolo, descrizione e durata stimata.
- Selezione con un semplice click.

4. Personalizzazione piano selezionato

- Slider per la **durata (es. 4–12 settimane)**
- Menu a tendina per la **frequenza (es. 2–5 giorni/settimana)**

5. Anteprima settimanale a calendario

- Mini calendario interattivo che mostra i giorni in cui l'utente si allenerà.
- Visualizzazione semplice per confermare la compatibilità con la propria agenda.

6. Feedback finale

- Messaggi dinamici con icone e testi chiari:
 - "🎉 Il tuo piano è pronto!"
 - "⚠️ Attenzione, manca un'informazione sulla salute"
- Pulsanti di azione: [Vai al calendario] [Modifica risposte] [Riprova]

Obiettivo dell'Utente

L'utente desidera:

- Essere guidato con un flusso logico e ordinato.
- Comprendere ogni scelta grazie a una presentazione visiva semplificata.
- Adattare il piano al proprio tempo e obiettivi.
- Sentirsi sicuro e motivato nel cominciare un percorso adatto alle proprie condizioni reali.

Tecnologie e Interazioni Previste

Componente	Descrizione
Input guidati	Radio button per esperienza, checkbox per obiettivi, toggle/yes-no per salute.
Suggerimento piano	Card cliccabili generate in base alle risposte precedenti.
Personalizzazione dinamica	Slider e menu a tendina per adattare parametri del piano scelto.
Calendario settimanale	Mini-calendario responsive (es. <code>react-calendar</code> , <code>Vue Cal</code>) per preview.
Feedback utente	Messaggi dinamici con stato finale e pulsanti di azione.

Gestione stato

Validazione campi in tempo reale e salvataggio progressivo.

Comportamento dell'Interfaccia

- **Step 1: Esperienza**
 - Domanda in alto: "Qual è il tuo livello?"
 - Opzioni: [Principiante] [Intermedio] [Avanzato]
 - Pulsante: [Avanti]
 - **Step 2: Obiettivi**
 - "Seleziona i tuoi obiettivi principali"
 - Checkbox: [Dimagrire] [Tonificare] [Massa]
 - Pulsante: [Avanti]
 - **Step 3: Condizioni fisiche**
 - "Hai problematiche fisiche di cui dobbiamo tenere conto?"
 - Switch: [Sì] / [No]
Pulsante: [Avanti]
 - **Step 4: Suggerimento piano**
 - 3 Card:
 - "Piano X: 3gg/settimana – 6 settimane"
 - "Piano Y: 5gg – alta intensità"
 - "Piano Z: 2gg – dolce ripresa"
 - Selezione tramite click
 - **Step 5: Personalizzazione**
 - "Personalizza il tuo piano"
 - Slider: [4–12 settimane]
 - Drop-down: [2–5 giorni a settimana]
 - Pulsante: [Conferma]
 - **Step 6: Anteprima**
 - Mini calendario con highlight sui giorni selezionati.
 - Pulsanti: [Modifica] [Salva Piano]
-

Conclusione

Quest'idea di progetto offre una soluzione ideale per utenti alle prime armi che cercano un'esperienza chiara, lineare e affidabile. Grazie all'interfaccia a step, all'organizzazione delle informazioni e alla possibilità di visualizzare il risultato prima di iniziare, l'interazione è efficace e piacevole. La progettazione è coerente con i principi di Interazione Uomo-Macchina, mirando alla **massima accessibilità, comprensione e senso di controllo dell'utente**.

Idea di Progetto_2: "Personalizzazione piano allenamento al momento della registrazione"

Visione del Progetto

"Allenati con Me" è un modulo interattivo della piattaforma BodyLife pensato per accompagnare l'utente nella definizione di un piano di allenamento personalizzato tramite un'interfaccia conversazionale. L'utente viene guidato passo dopo passo attraverso domande mirate, senza dover digitare, scegliendo le risposte da bottoni predefiniti. L'esperienza risulta naturale, coinvolgente e accessibile anche a chi ha poca dimestichezza con strumenti tecnici.

Il sistema raccoglie informazioni essenziali (esperienza, obiettivi, stato di salute), elabora una proposta di piano e consente all'utente di personalizzare alcuni parametri come la frequenza settimanale, prima di salvare tutto in modo confermato e trasparente.

Punti Chiave dell'Interazione

1. Interfaccia in stile chat

- I messaggi del sistema appaiono in bolle di testo, come in una normale app di messaggistica.
- L'utente interagisce solo cliccando su bottoni predefiniti.

2. Domande guidate essenziali

- Esempi:
 - "Qual è il tuo livello di esperienza?" (principiante / intermedio / avanzato)
 - "Qual è il tuo obiettivo principale?" (tonificare / dimagrire / aumentare massa)
 - "Hai limitazioni fisiche o condizioni da segnalare?"

3. Risposte rapide e senza tastiera

- Tutte le risposte sono selezionabili con un tap.
- Riduce il carico cognitivo e migliora la velocità d'interazione.

4. Piano automatico con personalizzazione semplificata

- Il sistema genera una proposta basata sulle risposte raccolte.
- L'utente può modificare ad esempio la frequenza settimanale prima della conferma.

5. Mini-card riassuntiva del piano

- Il piano viene sintetizzato in un messaggio visivo (es. card con: "3 giorni/settimana – Full Body – Durata media: 40min").

6. Feedback e conferma

- Messaggi motivazionali come "Piano creato con successo! Sei pronto a partire?"
- Opzioni "Modifica piano" o "Salva e inizia".

Obiettivo dell'Utente

L'utente vuole definire il proprio piano di allenamento:

- Senza compilare lunghi moduli o schermate complicate.
- Sentendosi guidato da un'interfaccia amichevole.
- Potendo vedere e modificare facilmente il piano finale.
- Risparmiando tempo e sforzo, soprattutto su mobile.

Tecnologie e Interazioni Previste

Componente

Descrizione

Frontend Chatbot UI	Librerie come React Chatbot, Vue Chatbot, o Web Components personalizzati.
Bottoni predefiniti	Visualizzati come opzioni selezionabili (radio buttons o pulsanti).
Gestione flusso logico	Branching delle domande in base alle risposte (es. flusso dinamico).
Generazione piano intelligente	Algoritmo che seleziona uno o più template di piani adattivi.
Mini-card riassuntive	Presentazione finale semplice e visiva del piano generato.
Memorizzazione stato utente	Salvataggio in tempo reale delle risposte e del piano finale.
Feedback visivo	Messaggi dinamici di successo, errore o modifica.

Comportamento dell'Interfaccia

- **Schermata 1: Inizio Conversazione**
 - Messaggio: "Ciao! Iniziamo a creare il tuo piano di allenamento. Sei pronto?"
 - Bottoni: [Sì] [Non ora]
- **Schermata 2: Esperienza**
 - Domanda: "Qual è il tuo livello di esperienza?"
 - Opzioni: [Principiante] [Intermedio] [Avanzato]
- **Schermata 3: Obiettivo**
 - Domanda: "Qual è il tuo obiettivo?"
 - Opzioni: [Dimagrire] [Aumentare massa] [Tonificare]
- **Schermata 4: Piano generato**

- Mini-card: "Allenamento: 3x/settimana – Full Body – Durata 40min"
 - Bottoni: [Modifica frequenza] [Salva piano]
 - **Schermata 5: Conferma**
 - Messaggio: "Perfetto! Il tuo piano è pronto. Lo trovi nella sezione 'Allenamento'."
 - Pulsante finale: [Vai al piano]
-

Conclusione

Quest'idea di progetto offre un'esperienza di personalizzazione rapida, naturale e coinvolgente che si adatta perfettamente alle logiche di progettazione centrata sull'utente. L'interazione basata su chatbot semplifica il processo decisionale, aumenta l'engagement e rende il sistema accessibile anche a utenti inesperti. L'idea unisce semplicità, efficienza e design guidato da principi di HCI, rappresentando un ottimo caso studio per l'esame.

Idea di Progetto_1: "Monitoraggio alimentazione e macronutrienti."

Visione del Progetto

"NutriCoach" è un assistente nutrizionale intelligente progettato per offrire agli utenti un'esperienza guidata, semplice e motivante nel monitoraggio dell'alimentazione quotidiana. A differenza dei sistemi tradizionali, si basa su un'interazione naturale – testuale e/o vocale – e accompagna l'utente nel raggiungimento dei propri obiettivi nutrizionali con notifiche motivazionali e suggerimenti personalizzati.

L'obiettivo è **ridurre la barriera tecnologica** che molti utenti percepiscono nell'utilizzo di app complesse per la nutrizione, favorendo una maggiore aderenza e costanza nel tempo.

Punti Chiave dell'Interazione

1. **Interfaccia conversazionale:** l'app è organizzata intorno a un assistente virtuale che guida l'utente attraverso una chat, simulando un dialogo umano.
Input naturale: l'utente può scrivere o parlare in linguaggio libero, ad esempio:
"A colazione ho mangiato una banana, 30g di fiocchi d'avena e latte."
L'assistente analizza il testo, riconosce gli alimenti e registra automaticamente il pasto.
2. **Suggerimenti dinamici e intelligenti:** sulla base dei dati raccolti, NutriCoach propone miglioramenti, come:
"Per raggiungere il tuo obiettivo proteico, potresti aggiungere 100g di tofu a pranzo!"
3. **Notifiche motivazionali:** l'utente riceve messaggi positivi che incentivano la continuità:
"Ottimo lavoro oggi! Ti mancano solo 15g di proteine per completare il tuo obiettivo!"
4. **Impostazione obiettivi e reminder soft:** l'utente può scegliere obiettivi (es. ipocalorico, mantenimento, ipercalorico) e ricevere promemoria discreti per mantenere il ritmo.

Obiettivi e Benefici per l'Utente

- **Semplificazione:** niente interfacce complesse, tabelle o ricerca manuale: tutto si fa parlando o scrivendo.
- **Empatia e motivazione:** l'assistente adotta un tono incoraggiante e positivo, simile a un coach umano.
- **Personalizzazione:** suggerimenti nutrizionali basati su preferenze alimentari e dati personali.
Inclusività: ideale per utenti non esperti, anziani o chi ha difficoltà con la tecnologia.

Tecnologie e Interazioni Previste

Funzionalità	Descrizione
Assistente Conversazionale	Interfaccia principale, in stile chatbot, accessibile da mobile e web.
Input testuale e vocale	Interpretazione del linguaggio naturale tramite moduli NLP.
Parsing alimenti	Riconoscimento automatico di alimenti, porzioni e orari.
Motore di suggerimenti	Algoritmo che confronta intake e obiettivi per offrire consigli adattivi.
Notifiche motivazionali	Invii push che premiano i progressi o incoraggiano a proseguire.
Integrazione con assistenti vocali	Compatibilità prevista con Alexa, Google Assistant e Siri.

Comportamento dell'interfaccia

- **Schermata 1: Chatbot Home**
 - Input: "Cosa hai mangiato oggi?"
 - Pulsanti rapidi: "Colazione", "Pranzo", "Spuntino", "Cena"
- **Schermata 2: Riconoscimento pasto**

- Risposta del sistema: mostra alimenti rilevati e valori nutrizionali stimati
 - Opzione: "Modifica quantità" / "Conferma"
 - **Schermata 3: Suggerimento Nutriente**
 - Messaggio tipo:
"Oggi sei un po' basso di carboidrati: vuoi un consiglio veloce?"
→ Pulsante: "Sì, mostrami"
 - **Schermata 4: Riepilogo Giornaliero**
 - Grafico semplificato e messaggio di feedback motivazionale
-

Conclusione

è un'idea di progetto pensata per abbattere le barriere tecnologiche e favorire un cambiamento sostenibile delle abitudini alimentari, con un'interazione naturale e motivante. Unisce design centrato sull'utente, tecnologia intelligente e una visione empatica del benessere.

Idea di Progetto_2: "Monitoraggio alimentazione e macronutrienti"

Visione del Progetto

"BodyLife Dashboard" è uno strumento pensato per utenti esperti e motivati – come atleti, bodybuilder o nutrizionisti – che desiderano un controllo preciso e analitico sull'assunzione quotidiana di nutrienti. L'interfaccia, fortemente orientata ai dati, consente di monitorare e confrontare in tempo reale l'alimentazione rispetto ai target nutrizionali personali, attraverso grafici, tabelle, punteggi di aderenza e uno storico dettagliato dei pasti.

Questo approccio punta a **massimizzare il controllo e la consapevolezza**, offrendo uno strumento potente e flessibile per chi ha competenze nutrizionali avanzate.

Punti Chiave dell'Interazione

1. Interfaccia tabellare e numerica

- Visualizzazione giornaliera e settimanale di calorie, macronutrienti, micronutrienti e distribuzione dei pasti.
- Indicatori a colori (es. verde/giallo/rosso) per valutare lo scostamento dai target.

2. Aggiunta pasti manuale o tramite codice a barre

- Ricerca alimenti con suggerimenti automatici (autocomplete) e personalizzazione delle quantità.
- Scansione codice a barre e riconoscimento etichette alimentari con OCR.

3. Punteggio di aderenza al piano alimentare

- Valutazione quotidiana basata su parametri come equilibrio macronutrienti, costanza calorica, numero pasti.
- Visualizzazione sintetica: es. "Aderenza: 85% - Buono".

4. Grafici avanzati

- Diagrammi a torta e a barre per confrontare intake vs target per ciascun nutriente.
- Trend settimanali, medie mobili e scostamenti cumulativi.

5. Storico pasti e funzioni rapide

- Possibilità di salvare pasti ricorrenti e replicarli con un clic.
 - Timeline cronologica filtrabile per giorno, settimana, tipo di pasto.
-

Obiettivi e Benefici per l'Utente

- **Precisione e controllo totale** sull'alimentazione, con uno strumento affidabile e professionale.
 - **Monitoraggio approfondito** dei progressi verso obiettivi nutrizionali complessi.
 - **Velocità e efficienza** grazie a funzionalità rapide come il salvataggio dei pasti, la scansione automatica e il riepilogo visivo.
 - **Ottimizzazione** della dieta in funzione di risultati sportivi, estetici o clinici.
-

Tecnologie e Interazioni Previste

Funzionalità	Descrizione
Dashboard responsive (mobile e web)	Visualizzazione strutturata per dispositivi mobili e desktop.
Autocomplete nella ricerca alimenti	Suggerimenti dinamici durante l'inserimento.
Scansione codice a barre + OCR	Inserimento rapido tramite riconoscimento etichette nutrizionali.
Visualizzazioni grafiche interattive	Grafici a torta, barre e linea con tooltips e filtri temporali.
Valutazione dell'aderenza	Algoritmo che calcola e mostra un punteggio giornaliero/settimanale.

**Database personale di
alimenti e pasti**

Storico personalizzato per accesso e
duplicazione rapida.

Comportamento dell'interfaccia

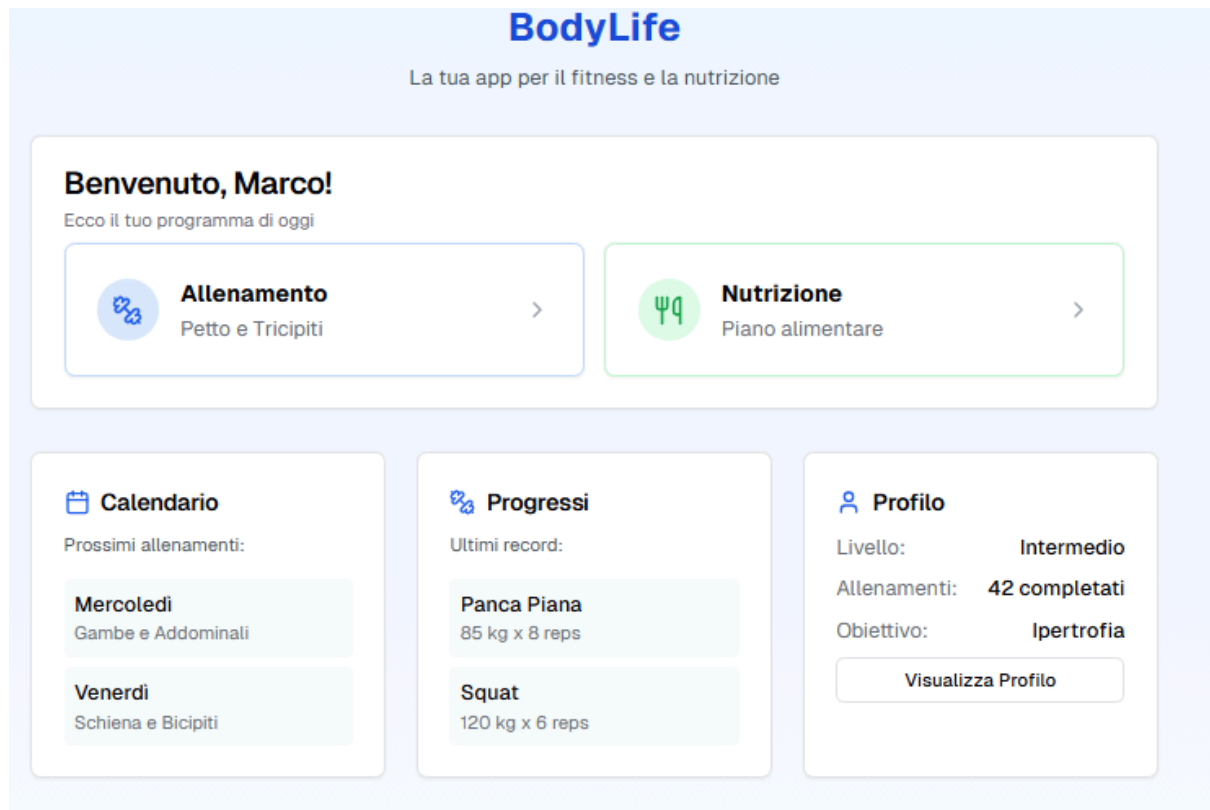
(Suggerito per il paper sketch o mockup grafico)

- **Schermata 1: Dashboard Giornaliera**
 - Tabella con valori di: calorie, carboidrati, proteine, grassi
 - Grafico a torta → percentuale assunta per ciascun macronutriente
 - Punteggio aderenza visibile in alto (es. "Aderenza: 92%")
 - **Schermata 2: Aggiungi Pasto**
 - Barra di ricerca con autocomplete
 - Pulsante "Scansiona codice a barre"
 - Inserimento porzioni e visualizzazione immediata dei valori nutrizionali
 - **Schermata 3: Analisi Settimanale**
 - Grafico a barre con andamento giornaliero
 - Linea orizzontale che indica il target calorico e di ciascun macronutriente
 - **Schermata 4: Storico Pasti**
 - Timeline verticale con filtri (es. solo pranzi, solo ultime 2 settimane)
 - Pulsante "Duplica" per inserire rapidamente un pasto ricorrente
-

Conclusione

Questa è la soluzione ideale per chi cerca un'interfaccia altamente analitica e controllata per gestire l'alimentazione. Pensata con criteri di ergonomia cognitiva e interazione avanzata, garantisce una user experience potente, flessibile e centrata sull'efficacia nutrizionale.

5. Mockups



← **Allenamento**

Ciao Marco, ecco il tuo piano di oggi

🕒 **Progresso Allenamento**

0%

🔗 **Esercizi**

Panca Piana 0/4 serie
Petto

Trazioni alla Sbarra 0/4 serie
Dorsali

Squat 0/5 serie
Gambe

Military Press 0/3 serie
Spalle

Curl con Bilanciere 0/3 serie
Bicipiti

Panca Piana Petto



Tracciamento

Storico

1

2

3

4

Peso (kg)

Ripetizioni

0

0

📌 **Note**

Mantieni le scapole retratte e i piedi ben piantati a terra

🕒 **Dettagli**

4 serie x 8 ripetizioni
Recupero: 90 secondi

▶ **Avvia Timer**

🔄 **Salva Serie**

Nutrizione

Ciao Luca, ecco il tuo piano nutrizionale

+ Aggiungi Pasto

Calorie

752 / 2500 kcal

30%

Proteine

51 / 180 g

28%

Carboidrati

112 / 250 g

45%

Grassi

13 / 80 g

16%

Riepilogo Giornaliero

Distribuzione dei macronutrienti di oggi

Calorie

752 / 2500 kcal

Proteine

51.099999999999994 / 180 g

Carboidrati

112 / 250 g

Grassi

12.9 / 80 g

Suggerimento

Stai consumando 27% delle calorie da proteine. Per i tuoi obiettivi di allenamento, cerca di mantenere questo valore tra il 30-35%.

Distribuzione Calorie

Suddivisione per macronutrienti

768.5 kcal

Proteine

27%

Carboidrati

58%

Grassi

15%

Oggi Settimana

Colazione

08:30

Calorie

442 kcal

Proteine

15 g

Carboidrati

82 g

Grassi

8 g

Alimenti

Avena (80 g)307 kcal

Latte di mandorla (250 ml)30 kcal

Banana (1 pz)105 kcal

Pranzo

13:00

Calorie

310 kcal

Proteine

36 g

Carboidrati

30 g

Grassi

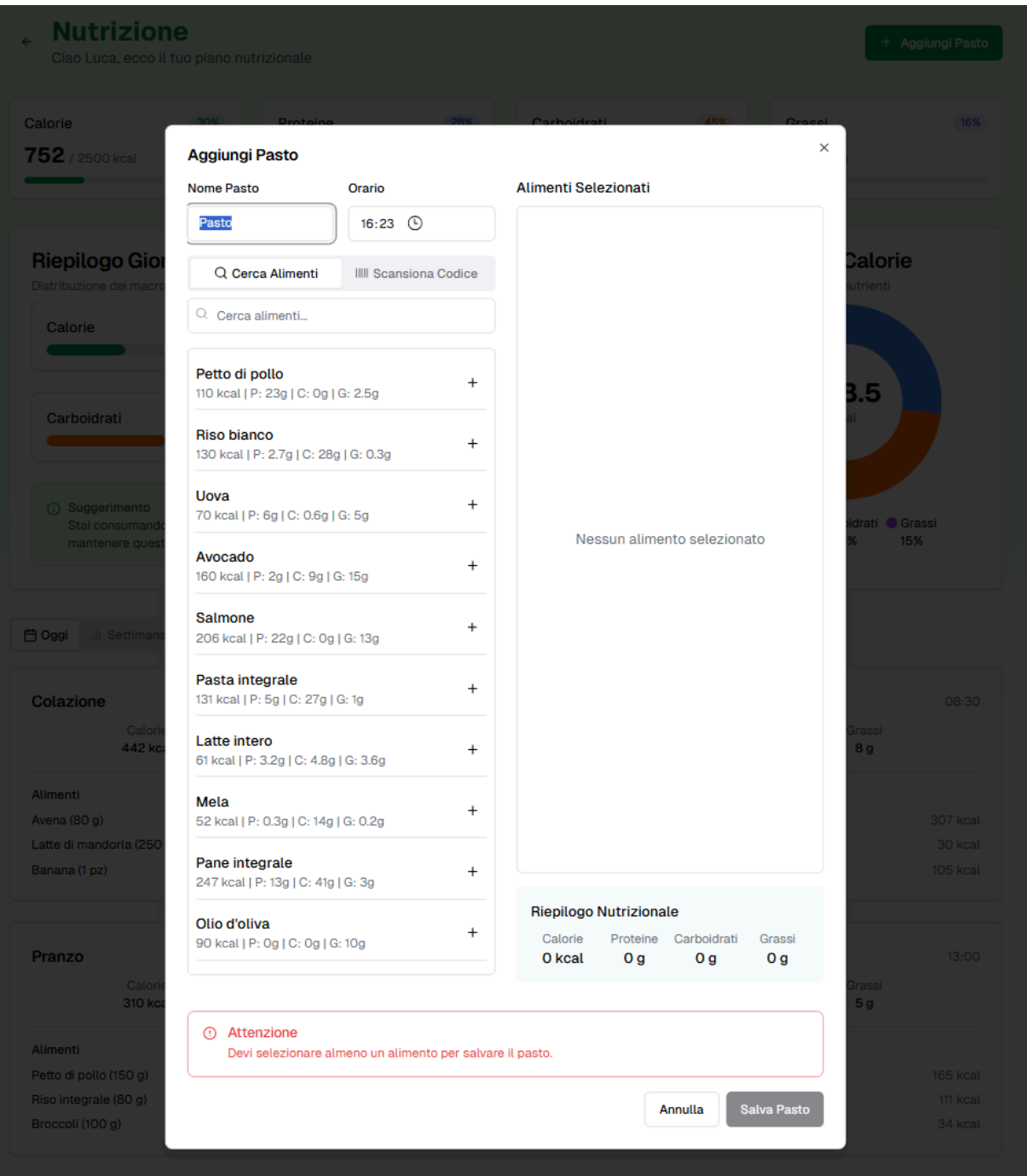
5 g

Alimenti

Petto di pollo (150 g)165 kcal

Riso integrale (80 g)111 kcal

Broccoli (100 g)34 kcal



BodyLife

Il tuo piano di allenamento personalizzato



Benvenuto in BodyLife!

Creiamo insieme il tuo piano di allenamento personalizzato



Questionario Personalizzato

Rispondi a poche domande per aiutarci a conoscerti meglio



Piano Su Misura

Ricevi suggerimenti basati sulle tue esigenze e obiettivi



Inizia Subito

Personalizza e conferma il tuo piano per iniziare ad allenarti

Perché è importante? Le tue risposte ci permetteranno di creare un piano di allenamento efficace e sicuro, adatto al tuo livello di esperienza e ai tuoi obiettivi personali.

Iniziamo

BodyLife

Il tuo piano di allenamento personalizzato



La tua esperienza

Seleziona il livello che meglio descrive la tua esperienza con l'allenamento



Principiante

Non ho mai fatto allenamento o ho iniziato da poco



Intermedio

Mi alleno regolarmente da qualche mese/anno



Avanzato

Mi alleno da anni e conosco bene il mio corpo

Indietro

Continua

BodyLife

Il tuo piano di allenamento personalizzato



I tuoi obiettivi

Seleziona uno o più obiettivi che vorresti raggiungere

☐ **Perdita di peso**
Ridurre il grasso corporeo e migliorare la composizione corporea

☐ **Tonificazione**
Migliorare il tono muscolare e la definizione

☐ **Aumento della massa muscolare**
Incrementare la massa muscolare e la forza

☐ **Migliorare la resistenza**
Aumentare la capacità cardiovascolare e l'endurance

☐ **Aumentare la flessibilità**
Migliorare la mobilità articolare e l'elasticità muscolare

☐ **Migliorare la salute generale**
Benessere fisico complessivo e prevenzione

Indietro

Continua

BodyLife

Il tuo piano di allenamento personalizzato

✓

✓

✓

✓

✓

6

7

Personalizza il tuo piano

Adatta il piano Piano Principianti Base alle tue esigenze

Frequenza di allenamento

3 giorni a settimana

1 giorno

2 giorni

3 giorni

4 giorni

5 giorni

6 giorni

Durata delle sessioni

30 minuti

20 min

30 min

40 min

50 min

60 min

Consiglio: Per i principianti, è consigliabile iniziare con sessioni più brevi (20-30 minuti) e una frequenza di 2-3 volte a settimana. Aumenta gradualmente man mano che migliori.

Indietro

Continua

6. Modalità di Lavoro e Contributo del Team

Il lavoro è stato svolto in modalità collaborativa, con tutti i membri del gruppo attivamente coinvolti in ogni fase del progetto. Le attività sono state coordinate principalmente attraverso incontri online (su Discord), durante i quali si sono condivise idee, divise le responsabilità operative e revisionati i contenuti.

Sebbene la realizzazione di ogni sezione sia stata frutto di un confronto comune, abbiamo assegnato un contributo percentuale indicativo a ciascun membro per riflettere il grado di partecipazione nelle diverse parti del assignment.

Tutti i componenti hanno contribuito in modo equilibrato e coerente al raggiungimento degli obiettivi comuni, con spirito collaborativo e responsabilità condivisa.

Sezione	Renato	Ivan	Mario	Pietro
1. Casi d'uso	25%	25%	25%	25%
2. Analisi Comparativa	40%	20%	20%	20%
3. <i>Conclusioni e Integrazione nel Progetto BodyLife</i>	20%	30%	30%	20%
4. Mockups	20%	30%	30%	20%