

Obiettivo dell'applicazione:

L'applicazione nasce per aiutare gli utenti a:

1. **Gestire e registrare la propria dieta quotidiana:**
 - Inserire gli alimenti consumati durante il giorno.
 - Tenere traccia dei macronutrienti (proteine, carboidrati, grassi) e delle calorie.
2. **Monitorare il progresso:**
 - Mostrare report sul peso corporeo e sui macronutrienti consumati.
 - Evidenziare tendenze e progresso verso obiettivi specifici.
3. **Gestire i dati personali:**
 - Inserire e modificare informazioni anagrafiche.
 - Stabilire obiettivi personali (es. perdita di peso, mantenimento, aumento di massa muscolare).
 - Specificare livello di attività fisica per generare una dieta personalizzata.

Funzionalità principali:

1. **Sezione "La mia dieta":**
 - Permette agli utenti di inserire gli alimenti consumati durante il giorno.
2. **Sezione "Report":**
 - Generazione di statistiche visive (grafici, tabelle) per analizzare:
 - Peso corporeo nel tempo.
 - Andamento del consumo di macronutrienti.
3. **Sezione "I miei dati":**
 - Raccoglie informazioni personali:
 - Nome, cognome, età
 - Altezza, peso.
 - Livello di attività fisica, stato di fitness e obiettivo.
 - Aggiornamento automatico della dieta in base alle modifiche.

Pubblico target:

- Persone che desiderano monitorare la propria alimentazione e il proprio progresso.
- Utenti interessati a un approccio personalizzato per raggiungere obiettivi di salute e fitness.