# Analyse af MyFitnesspal

<https://www.myfitnesspal.com/da/>

*Jeg synes det blev meget rodet hvis man kun måtte lave 5 slides, samtidig med at man skal nå at analysere bare en lille smule, så jeg valgte at skrive den ned i et word-dokument, og så have PP’et som et ”billag” med screenshots fra hjemmesiden – håber at det går*

MyFitnessPal er en hjemmeside, som er designet til at hjælpe folk med at tælle kalorier på daglig basis. Den Giver brugeren et dagligt kaloriemål, og uafhængigt om man skal tage på eller tabe sig, skal man forsøge at ramme det mål. Derudover kan man indtaste sin træning og motion, for at få et mere præcis overblik over ens kalorieforbrænding i løbet af dagen. Derudover har den en masse ekstra funktioner, som blogindlæg, butik, rapporter over dine fremskridt og en oversigt over diverse apps, som kan tilknyttes.

## Viceral

Generelt er hjemmesiden okay at kigge på. Deres blå farvepalette (<https://coolors.co/1966a0-0582ca-2f9dd8-00a6fb-c2cace>), med de forskellige nuancer af mørkeblå fungerer rigtig godt, hvilket formentlig er samme grund til at Facebook har en nærmest identisk farvepalette. Deres grafer er ofte lavet i mættede pastelfarver hvilket er behageligt at kigge på, og farverne er i god kontrast til hinanden. Det, som ødelægger oplevelsen af en ellers pæn hjemmeside, er reklamerne, som i de fleste tilfælde ikke passer til den valgte farvepalette, men den helt store synder er den grønne gradient de har valgt til nogle af deres knapper. Selvom grøn generelt er karakteriseret ved at være en afslappende farve, har de valgt en farve med fuld ”tint” og derefter lavede en gradient fra næsten fuld ”brightness” til en smule mere ”dullness”, hvilket får den til at stikke meget ud fra resten af hjemmesiden. De har brugt en mørkegrøn til at skrive de positive tal med, altså når du stadig kan indtage flere kalorier osv, hvilket passer meget bedre ind, da den ikke er nær så fremtonende og mere afslappet i sit udtryk.

## Behavioral

Generelt fungerer hjemmesiden rigtig fint. Den er lidt rodet at navigere rundt på i starten, men efter en gang eller to, har man overblikket over stortset alle sidder i den. Den er beregnet til at skulle bruges hverdag, og derfor fungere det, at den er designet til at være kompleks. Der er forsøgt at designe en hjemmeside, som indeholder alt hvad en person, der er i gang med et fitnessforløb, skal bruge for at opnå sine mål. Det kræver stor kompleksitet at dække alle områder, og det resulterer i at hjemmesiden har mange menuer og undermenuer. I starten virker det overvældende, men da den bliver brugt dagligt, finder man hurtigt ud af hvordan man skal navigere rundt i den.

En af de essentielle fordele ved MyFitnessPal er, at alle kan gå ind og oprette måltider eller fødevare i den, hvilket betyder at den fødevarer-database man som bruger har adgang til, er enorm. Det er derfor nemt at finde de rigtige ting at tilføje til sit kalorieindtag, hvilket også er grunden til at den i sin tid blev meget populær. Dog kan man ikke søge efter fødevare når man bruger deres app, hvilket betyder at man er begrænset til kun at kunne finde fødevarer man har tilføjet før. Det er en kæmpe fejl i deres system, og selvom den har eksisteret i mere end et år, er den ikke blevet rettet.

## Reflective

Hvis man bruger en fitness-tracker, bliver det ofte associeret med at man har overskud i hverdagen, samtidig med at man lever et sundt liv, eller i hvert fald gør en indsats for at leve sundere, hvilket igen bliver forbundet med overskud i hverdagen. Dog vil andre mene at man tendenserne til at være obsessiv:

*”Freak, hvem gider at veje sin mad?!?”* (My girlfriend, 2020)

Så formentlig bunder det i at hvis man bruger en fitness-tracker, så vil man gerne have at man udstråler overskud, ændringer til en sundere livstil og sidste ende, føle sig bedre end andre. Dem omkring en har nok større tendens til at tro at man har at spiseforstyrret kostmønster. Hvilket i virkeligheden er de to ekstremer i hver ende af skalaen. I mit tilfælde begyndte jeg at bruge en kalorie-tracker i et ønske om at blive mere opmærksom på hvad der indeholder mange kalorier, og hvad der indeholder få. Efterfølgende begyndte jeg at tabe mig i et moderat tempo, og efter jeg nået en vægt jeg synes var passende, stoppe jeg med at bruge den. I det år jeg brugte den fik jeg en rigtig god forståelse for fødevarerne i vores hverdag, og nu bruger jeg den når jeg har mine cut-seasons i forbindelse med min træning. Så jeg bruger den ikke for at folk skal tænke noget bestemt om mig, men jeg bruger den for de funktioner den har, og den hjælp den giver i hverdagen.