

Nutrition plan

Om een goede applicatie te maken moeten we weten wat de markt wil in de applicatie. Dus ben ik een onderzoek ernaar gestart.

Onderzoeksvraag

Welke functies wil de gebruiker zien in een applicatie die voedingsschema's maakt.

Om deze onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden ga ik aan de slag d.m.v. verschillende vormen van research, zo ga ik kijken wie nou eigenlijk de doelgroep is (binnen topsport) en voer ik hiervoor een interview uit wat ze nou eigenlijk in het dagelijkse leven doen en maak ik d.m.v. deze informatie een persona aan, ook kijk ik wat onze competitors doen om succes te behalen binnen de markt.

Deelvraag interviews

Zijn de sporters in hun dagelijks leven bezig met hun voeding, en wat voor impact heeft de voeding op hun prestaties?

Deelvraag Competitor onderzoek

Welke functies bieden andere voedingsapplicaties aan wat relevant kan zijn bij onze applicatie?

Doelgroep onderzoek topsporters

Om een goed doelgroep onderzoek uit te kunnen voeren en een goede persona te kunnen creëren. Daarvoor heb ik 9 vragen naar 2 mensen die in de topsport industrie zitten. Zelf vul ik de lijst ook in omdat ik op redelijk hoog niveau sport.

- Een personal trainer (Rachid)
- Een divisie voetballer (Bo)
- Ikzelf (krachtsporter en divisievoetballer)

Hierbij heb ik vragen gesteld die handig kunnen zijn voor het ontwikkelen van een programma die voedingsschema's creëert. Dit waren

- Hoe vaak sport je in de week
 - o Hoe vaak is hiervan kracht
 - o Hoe vaak is hiervan cardio
- Wat voor impact heeft voeding op je sportprestaties, en merk je verschil in wat je eet ten opzichte van je prestaties?
- Zit je nu aan een specifiek dieet?
 - o Zo ja maak je gebruik van een voedingsschema?
 - o Zo nee, is er een reden dat je er geen gebruikt van wilt maken?
- Maak je gebruik van voedingssupplementen in je schema?
- Experimenteer je wel eens met je voeding om te kijken of dit impact heeft op je prestaties?
- Houd je rekening met de timing van je eten, voor/na het sporten
- Houd je rekening met hydratatie
- Hoe ga je om met voeding op wedstrijddagen, en intense periodes met veel trainingen achter elkaar.

Door deze vragen te beantwoorden kan ik al een veel betere persona schetsen, en dit ook verwerken in de prompts die wij later naar ai gaan sturen. Ik ga de vragen gewoon persoonlijk aan ze stellen aangezien ik deze mensen op dagelijkse basis zie

Antwoorden

Wassim

- Hoe vaak sport je in de week

Antwoord : ik sport op dit moment 6 dagen in de week, waarvan 5 dagen dubbel, dus 11x , vaak heb ik 1 dag rust.

- o Hoe vaak is hiervan kracht

Antwoord : ik doe 7x in de week krachttraining

- o Hoe vaak is hiervan cardio

Antwoord : ik train 4x voetbal, en 1x een wedstrijd dus ik zit vaak op 5x cardio per week.

- Wat voor impact heeft voeding op je sportprestaties, en merk je verschil in wat je eet ten opzichte van je prestaties?

Antwoord : voeding vind ik erg belangrijk, ik eet wel gewoon wat ik lekker vind. Maar ik zorg er wel voor dat ik altijd genoeg kcal binnenkrijg om me wel gewoon energiek te voelen.

- Zit je nu aan een specifiek dieet?

Antwoord : ik dieet niet specifiek, maar ik ben op dit moment wel aan het cutten om de kilos die ik van het bulken heb opgelopen af te vallen, hierbij houd ik er rekening mee om zoveel mogelijk vet in mijn dieet te vervangen voor eiwitten.

- o Zo ja maak je gebruik van een voedingsschema, en waarom?

Antwoord : ik maak geen gebruik van een voedingsschema omdat ik vaak geen tijd heb om mijn eten klaar te maken naarmate van mijn schema.

- Maak je gebruik van voedingssupplementen in je schema?

Antwoord : ik maak gebruik van creatine, omega3, multivitamine, zink , ashwaganda en eiwitpoeder om mijn lichaam tevreden te houden, en mijn herstel te bevorderen.

- Experimenteer je wel eens met je voeding om te kijken of dit impact heeft op je prestaties?

Antwoord : in principe is het bulken en het cutten een soort experiment, ik kom express heel veel kilos aan om zoveel mogelijk spieren te bouwen, om vervolgens te cutten, en proberen zoveel mogelijk spier te behouden en het vet weg te krijgen,

- Houd je rekening met de timing van je eten, voor/na het sporten

Antwoord : Ik probeer altijd voor het sporten iets van koolhydraten te eten, in het geval van krachttraining iets van snel afgevend koolhydraten, en met voetbal probeer ik langzaam afgevend koolhydraten te eten zodat ik tijdens de wedstrijden, en trainingen zoveel mogelijk energie heb.

- Houd je rekening met hydratatie

Antwoord : ik eet op dagen dat ik veel sport producten met extra veel zout zodat ik het vocht beter vasthoud in mijn lichaam, ook drink ik tijdens wedstrijden en tijdens trainingen drankjes met elektrolyten erin zodat ik gehydrateerd blijf tijdens het sporten.

- Hoe ga je om met voeding op wedstrijddagen, en intense periodes met veel trainingen achter elkaar.

Antwoord : ik zorg ervoor dat ik na wedstrijden, en na trainingen veel eiwitten in mijn voeding heb, zodat ik zo snel mogelijk herstel, de avonden voor wedstrijden eet ik vaak iets met zetmeel, of koolhydraten door hun langzaam afgeevende werking heb ik de dag erna hier nog profijt van namelijk. Ook eet ik tijdens intense trainingsperiodes gewoon wat meer zodat ik ook genoeg bouwstoffen heb om het herstel te bevorderen.

Antwoorden Bo

Hoe vaak sport je in de week

Antwoord : vaak 5 dagen, 4 trainingdagen en 1 wedstrijd dag de andere dagen pak ik rust of werk ik.

- Hoe vaak is hiervan kracht

Antwoord : ik doe geen specifieke krachttraining, vaak zit dat al met de trainingsschema van de club erbij

- Hoe vaak is hiervan cardio

Antwoord : ik doe 5x cardio in de week, ongeveer 2u per sessie

- Wat voor impact heeft voeding op je sportprestaties, en merk je verschil in wat je eet ten opzichte van je prestaties?

Antwoord : ik let wel op het aantal kcal wat ik op een dag binnenkrijg, maar let niet perse op wat ik specifiek eet, probeer het wel eiwitrijk te houden.

- Zit je nu aan een specifiek dieet?

Antwoord : nee

- Zo ja maak je gebruik van een voedingsschema, en waarom?

Antwoord : ik eet gewoon wat mijn moeder kookt, vaak past dit ook gewoon in wat ik nodig heb qua eiwitten, zo eet ik bijvoorbeeld wel wat extra vlees, eieren en kwark.

- Maak je gebruik van voedingssupplementen in je schema?

Antwoord : ik neem soms eiwitshakes, en drink creatine

- Experimenteer je wel eens met je voeding om te kijken of dit impact heeft op je prestaties?

Antwoord : ik experimenteer niet echt in wat ik doe qua eten.

- Houd je rekening met de timing van je eten, voor/na het sporten

Antwoord : vaak zorg ik ervoor dat ik voor het sporten een niet al te zware maaltijd eet, en na het sporten mijn 'grote maaltijd' eet zodat ik geen buikpijn krijg tijdens het sporten.

- Houd je rekening met hydratatie

Antwoord : ik drink veel elektrolyten op trainingdagen

- Hoe ga je om met voeding op wedstrijddagen, en intense periodes met veel trainingen achter elkaar.

Antwoord : vaak heb ik na intensieve periodes, of wedstrijd dagen gewoon net wat meer honger dus eet ik ook gewoon wat meer. Voor de rest let ik er niet heel veel op.

Antwoorden

Rachid

- Hoe vaak sport je in de week
 - Antwoord : ik sport 4-5x in de week, ik zit op een vast schema.
 - Hoe vaak is hiervan kracht
 - ☐ De dagen dat ik specifiek sport zijn allemaal kracht cardio doe ik namelijk al met werk (defensie)
 - Hoe vaak is hiervan cardio
- Wat voor impact heeft voeding op je sportprestaties, en merk je verschil in wat je eet ten opzichte van je prestaties?
 - Ik eet vaak gewoon tot ik vol zit, ik let niet meer zo streng op mijn lijn als vroeger, ik eet van mezelf al veel vlees en zuivel producten dus dat komt wel goed qua eiwitten meestal.
- Zit je nu aan een specifiek dieet?
 - ☐ Nee
 - Zo nee, is er een reden dat je er geen gebruik van wilt maken?
 - ☐ Ik hoef tegenwoordig niet meer zo perfect in shape te zijn als vroeger, dus maakt het ook niet zoveel uit als ik wat kilo's heb.
- Maak je gebruik van voedingssupplementen in je schema?
 - ☐ Alleen whey af en toe
- Experimenteer je wel eens met je voeding om te kijken of dit impact heeft op je prestaties?
 - ☐ Vroeger wel veel gedaan, met het bulken en cutten, tegenwoordig niet meer zo.
- Houd je rekening met de timing van je eten, voor/na het sporten
 - ☐ Vaak zorg ik er wel voor dat ik na sportsessies goed eet, met eiwitrijke maaltijden.
- Houd je rekening met hydratatie
 - ☐ Ik drink heel veel op een dag, en zorg er ook voor dat daar sportdrink bij zit, dus dat zit meestal wel goed.
- Hoe ga je om met voeding op wedstrijddagen, en intense periodes met veel trainingen achter elkaar.
 - ☐ Ik eet dan gewoon lekker veel, veel vlees en veel rust erna.

Competitor onderzoek

Om te kijken wat een voedingsapplicatie nou een goede applicatie maakt ben ik gaan kijken naar wat andere bedrijven doen bij het aanbieden van een goede app.

Onderzoeksvraag

Welke functies bieden andere voedingsapplicaties aan wat relevant kan zijn bij onze applicatie?

Hiervoor ben ik gaan kijken naar de volgende compeitors

- MyFitnessPal, Lifesum, Yazio en FatSecret.

Heb op internet gekeken wat de functies waren, wat hun pros zijn en wat hun cons zijn

Zo zijn dit de belangrijkste functies van ieder applicatie en cons

MyFitnessPal

- Grootste voedingsdatabase
- Makkelijk de calorieën bijhouden naar het plannen van maaltijden
- Makkelijk te synchroniseren met een health tracker

Nadelen

- Interface is een beetje rommelig
- Gebruikers online melden inconsistentie met de database, dat deze niet altijd helemaal nauwkeurig zijn
- Er zit een paywall voor de volledige app

Lifesum

- Doelstellingen die je kan instellen
- Hele Dieetplannen die je helpen
- Stappenteller (al is een integratie beter)
- Recepten voor je dieetplannen

Nadelen

- Minder grote database dan de andere applicaties
- Maakt gebruik van een paywall

Yazio

- Mooiste UI
- Mogelijk om producten via de barcode op te zoeken
- Meer personalisatie opties op gebied van macros van andere applicatie
- Meer lichaamsstatistieken die je kan bijhouden zoals taille, vetpercentage etc.

Nadelen

- Beperkte functies voor gratis gebruikers

Fatsecret

- Ook een grote voedingsdatabase met bestaande producten
- Eigen recepten kunnen toevoegen
- Dieetplannen in de app
- Volledig gratis

Nadelen

- Interface is ouderwets
- Amper integraties met de basic health apps zoals apple gezondheid

Conclusie

Met de bovenstaande onderzoeken heb ik de volgende bevindingen voor de onderzoeksvraag.

De functionaliteiten welke handig kunnen zijn voor onze applicatie zijn n

- Uitgebreide voedingsdatabase
- Implementatie voor het bijhouden van lichaamsstatistieken
- Een moderne interface die niet te overweldigend is
- Functies voor verschillende doelstellingen
- De database zal nauwkeurig moeten zijn
- Integratie van apple health / google fit voor het bijhouden van de verbrande kcal en het aanpassen van het schema daarop
- Een extra onderzoek naar functie behoeften voor topsporters om maaltijd timing correct te hebben