

# Progetto alimentazione - myFitness

## IDEE

Dati utente (peso, altezza, sesso, età) = BMR

Calcolo calorie (dati utente + obiettivo + attività fisica + stima %massa grassa ) e suddivisione macronutrienti

Monitorizzazione del peso (quando vuoi 😊, grafico)

Monitoraggio assunzione acqua (con notifiche su quando bere)

Possibili idee di pasti gnam

## FORMULE:

- **BMR :**

- Femmine:  $655,095 + (9,563 \times \text{peso in kg}) + (1,8496 \times \text{altezza in cm}) - (\text{età} \times 4,6756)$
- Maschi:  $66,473 + (13,7516 \times \text{peso in kg}) + (5,0033 \times \text{altezza in cm}) - (\text{età} \times 6,755)$

- **ATTIVITA' FISICA (LAF) :**

- Sedentario : No allenamento, lavoro da seduto. Fino a 3000 passi al giorno.  
LAF: 1.3
- Poco attivo: Allenamento 1-2 volte a settimana, lavoro da seduto. Da 3000 a 7000 passi al giorno.  
LAF: 1.45
- Attivo: Allenamento 3-4 volte a settimana, lavori in piedi. Da 7000 a 12000 passi al giorno.  
LAF: 1.6
- Molto attivo: Allenamento 5-6 volte a settimana, fai un lavoro pesante. Più di 12000 passi al giorno  
LAF: 1.8

- **CALORIE GIORNALIERE:**

BMR x LAF

- **OBIETTIVO:**

- **Dimagrimento aggressivo:**  
Maschi: calorie giornaliere - 500

- Femmine: calorie giornaliere - 350
- **Dimagrimento moderato:**
  - Maschi: calorie giornaliere - 300
  - Femmine: calorie giornaliere - 250
- **Mantenimento:**
  - Maschi: calorie giornaliere
  - Femmine: calorie giornaliere
- **Massa moderata:**
  - Maschi: calorie giornaliere +250
  - Femmine: calorie giornaliere +200
- **Massa aggressiva:**
  - Maschi: calorie giornaliere +350
  - Femmine: calorie giornaliere +250
- **DIVISIONE MACRONUTRIENTI:**
  - **Grassi:**
    - Maschi: 0.9 - 1.1 g\*peso
    - Femmine: 1.15 - 1.3 g\*peso
  - **Proteine:**
    - Sedentari:
      - Maschi: 1.1 - 1.2 g\*peso
      - Femmine: 1 - 1.1 g\*peso
    - Poco attivi:
      - Maschi: 1.35 - 1.5 g\*peso
      - Femmine: 1.25 - 1.4 g\*peso
    - Attivi:
      - Maschi: 1.7 - 1.85 g\*peso
      - Femmine: 1.65 - 1.75 g\*peso
    - Molto attivi:
      - Maschi: 1.95 - 2.1 g\*peso
      - Femmine: 1.85 - 2 g\*peso
  - **Carboidrati:**
    - $[\text{calorie totali} - (\text{valore max grassi} * 9) - (\text{valore max proteine} * 4)] : 4 = \text{valore min carboidrati}$
    - $[\text{calorie totali} - (\text{valore min grassi} * 9) - (\text{valore min proteine} * 4)] : 4 = \text{valore max carboidrati}$

# RELAZIONE PROGETTO ALIMENTAZIONE

- *CHIMICA:*

- Ricerca formule per calcolare le kcal giornaliere (BMR e LAF)
- Divisione degli obiettivi della persona (con aumento o calo di calorie)
- Divisione calorie dei macronutrienti
- Ricerca di ricette per colazioni dolci

- *INFORMATICA:*

Cosa abbiamo fatto:

Abbiamo imparato ad usare android studio con i suoi comandi e le sue librerie(java) e abbiamo fatto dei progettini con il modello base, poi abbiamo cominciato il progetto vero e proprio e abbiamo cominciato un nuovo modello con il menu a scomparsa a lato. Questo ci ha dato molti problemi di cui la maggior parte che si sono risolti chiudendo e riaprendo android studio. Abbiamo anche dovuto ricominciare perché si era corrotto il file e non funzionava più per motivi ignoti. A caricare su drive e scaricare si corrompeva spesso quindi è meglio salvarlo sul pc e usare solo quello.

Consigli:

Imparare bene ad usare il modello scelto, non sprecare tempo perché sembra facile ma è un casino, dividetevi il lavoro altrimenti non si fa in tempo, anche se non si hanno informazioni dai chimici cominciate con il progetto facendo cose generali tipo il login per non perdere tempo.  
(l'ai non c'entra niente con il progetto)