



**УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ  
ЕЛЕКТРОТЕХНИЧКИ ФАКУЛТЕТ**

Управљање софтверским пројектима – 2019/2020.

Булевар краља Александра 73, ПФ 35-54, 11120 Београд, Србија  
телефон: 011/3218-321, [dekanat@etf.bg.ac.rs](mailto:dekanat@etf.bg.ac.rs)

---

# **КОРИСНИЧКО УПУТСТВО**

**Покрени се - промени се**

*Efitty*

према позиву за развој иновационих пројеката

*Optimising future obesity treatment*

Београд, 2021.

*Efitty Покрени се – промени се*

# САДРЖАЈ

<b>1. УВОД.....</b>	<b>3</b>
1.1 НАМЕНА.....	3
1.2 ПРЕДНОСТИ И УНАПРЕЂЕЊА .....	3
1.3 КРАТАК ОПИС СИСТЕМА .....	3
1.4 РЕФЕРЕНЦЕ ПРОЈЕКТА.....	3
<b>2. КАРАКТЕРИСТИКЕ СИСТЕМА .....</b>	<b>4</b>
2.1 КОНФИГУРАЦИЈА СИСТЕМА .....	4
2.2 КАТЕГОРИЈЕ КОРИСНИКА .....	4
<b>3. КОРИСНИЧКО УПУТСТВО .....</b>	<b>5</b>
3.1 ПОЧЕТНА СТРАНИЦА .....	5
3.2 УТИСЦИ КОРИСНИКА .....	7
3.3 ПРИЈАВА И РЕГИСТРАЦИЈА КОРИСНИКА .....	9
3.4 СТРАНИЦА ЗА ПРИЈАВЉЕНОГ КОРИСНИКА .....	10
3.4.1 АЖУРИРАЊЕ ПОДАКА.....	10
3.4.2 ТРЕНЕР .....	11
3.4.3 НУТРИЦИОНИСТА .....	13
<b>4 ДАЉА УНАПРЕЂЕЊА .....</b>	<b>15</b>
4.1 ОБАВЕШТЕЊА .....	15
4.2 УВОЂЕЊЕ ИНБОКСА.....	15
4.3 УВОЂЕЊЕ НОВИХ МОДУЛА .....	15

## 1. Увод

Efitty представља пројекат који настоји да смањи гојазност у свету, један од највећих проблема данашњице, путем апликације која ће омогућити корисницима једноставно праћење дневног уноса хране, праћење дневних активности, комуникацију са лекарима специјалистама, нутриционистима, спортским тренерима и осталим корисницима апликације који имају сличан проблем. Такође, апликација настоји да додатно мотивише кориснике за напретком.

Циљ пројекта је смањење глобалне гојазности, као и побољшање здравља рекреативних спортиста.

### 1.1 Намена

Пројекат је намењен гојазним људима, спортистима и рекреативцима.

### 1.2 Предности и унапређења

Наше решење би корисницима понудило све функционалности које су потребне за лечење гојазних људи на једном месту. Такође, корисници би увек имали доступног доктора, спортског тренера, нутриционисту или свог мотивационог пара, кога могу добити брзим позивом путем интернета. Још једна предност нашег производа је што би новчано била приступачнија од коришћења више различитих програма у исто време.

### 1.3 Кратак опис система

Изабрана технолошка платформа обезбеђује функционалан и удобан кориснички интерфејс, тако да корисницима буде интуитивно јасно како се апликација користи. Ово корисничко упутство садржи додатна објашњења као подршку за кориснике којима то није у потпуности јасно.

### 1.4 Референце пројекта

Позив за развој иновационих пројеката: *Optimising future obesity treatment*

## 2. Карактеристике система

### 2.1 Конфигурација система

Апликација је реализована као веб апликација којој може да се приступи преко било ког уређаја који има приступ Интернету (мобилни телефон, таблет, рачунар ...) и веб прегледачима као што су *Firefox, Internet Explorer, Safari, Chrome, Opera..*

### 2.2 Категорије корисника

#### 1. Гојазни људи

Главни корисници наше апликације би били људи који имају проблем са гојазношћу. Они би имали могућност свакодневног праћења од стране специјалиста из области медицине и спорта (доктори, нутриционисте, спортски тренери), као и праћења дневног уноса хране. Такође у оптицају су им и групни разговори са другим корисницима који би представљали замену за одлазак на групне терапије, као и проналазак свог мотивационог пара. Мотивациони пар је такође корисник који је сличног узраста, има исти проблем, сличне карактерне особине и сличан напредак са тренутним корисником и његова улога је помоћ у виду свакодневног разговора, размене искуства са тренинга, искуства у вези тренутног начина исхране...

#### 2. Спортисти/рекреативци

Они би имали исте могућности као и гојазни људи, с тим да не морају све опције да користе. На пример, могу да одаберу само свакодневно праћење исхране и спортског тренера који би им увек био доступан.

#### 3. Специјалисте

Сва стручна лица која би помагала гојазном кориснику, као и кориснику спортисти. У овом модулу налазе се: лекари, нутриционисти и спортски тренери. Специјалисти би имали приступ свим битним подацима везаним за своје пацијенте/клијенте. Могли би да прате њихове анализе, дневне уносе, редовност на тренинзима као и резултате са тренинга.

#### 4. Администратор

Модул администратора подразумева ажурирање базе података са неопходним информацијама које корисници уносе, константно одржавање и унапређење система.

Апликацију могу да користе сви који имају паметан телефон или рачунар преко кога могу да приступе интернету и самој веб апликацији. При регистрацији на систем корисник уноси корисничко име и лозинку. Корисник може да промени лозинку у било ком тренутку, или приликом логовања у случају да је заборавио стару.

## 3. Корисничко упутство

### 3.1 Почетна страница

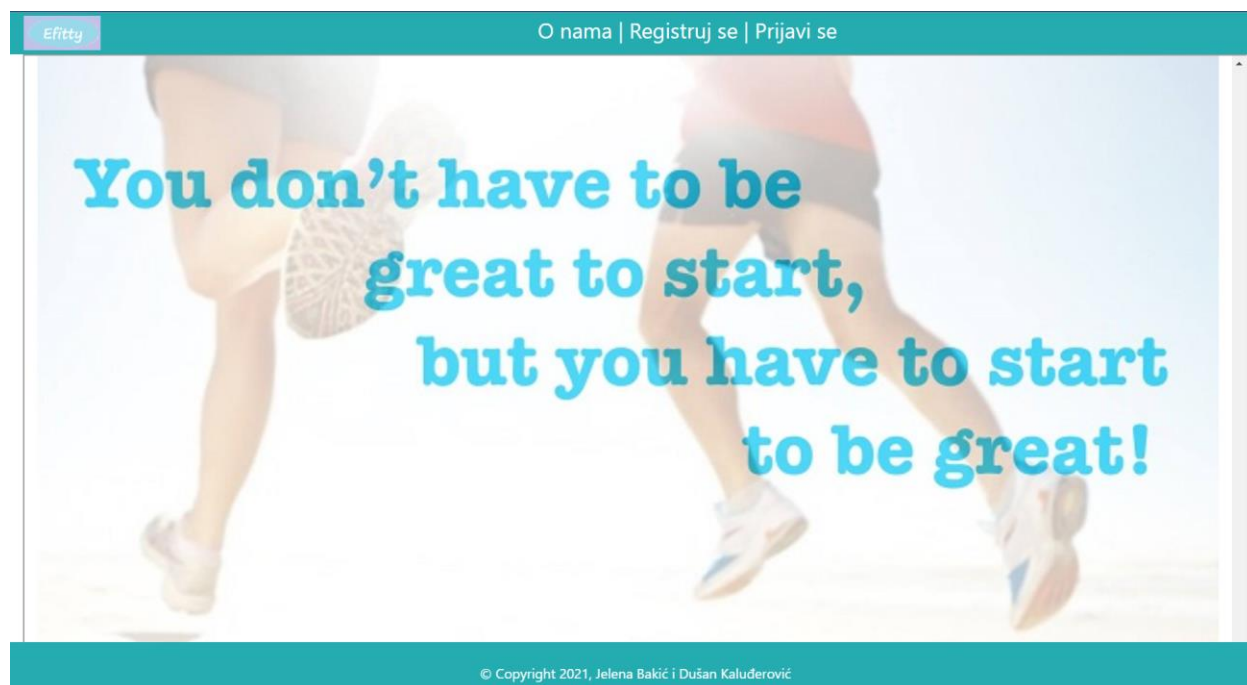
Корисник може приступити почетној страници иако није пријављен на систем.

Постоје 3 основна менија: О нама, Registruj se I Prijavi se. Такође, у левом углу је и лого који нас враћа на почетну страну са било које друге странице. Корисник на почетној страни може да се упуту у наш производ, прочита статистичке податке и да добије довољну мотивацију да се одлучи на ову промену.



Слика 1 – Почетна страница





Слика 4 – Почетна страница


### 3.2 Утисци корисника

На почетној страници, корисници могу видети утиске и резултате неких претходних корисника. Такође, имају могућност и да их контактирају, ако имају било каква питања у вези нашег производа.



Efitty
O nama | Registruj se | Prijavi se

### Pogledajte utiske nekih korisnika:



**Andjela, 35 godina**

"Godinama sam imala problem sa gojaznošću i stalno odlagala taj trenutak u kome ću uvesti neku promenu u ishrani, povećati fizičku aktivnost...Nedostajala mi je motivacija. Videla sam reklamu na internetu za ovu aplikaciju i odlučila da probam. Najviše me je privuklo to što je sve što mi je bilo potrebnu (ishrana, trening, motivacija) obuhvaćeno na jednom mestu! Definitivno nastavljam sa korišćenjem!"

Rezultati posle mesec dana:



**Branko, 26 godina**

"Kao aktivnom sportisti, najpotrebnije mi je bilo da mi neko svakodnevno prati unos hrane i savetuje šta treba da povećam, a šta da smanjim. Nikad nisam znao koliko kalorija mi je dovoljno na dnevnom nivou, kao ni odnos makrosa koje treba uneti putem hrane. Ova aplikacija je sve što mi je bilo potrebno. Uz praćenje ishrane, tu su i saveti koje svakodnevno dobijam od svog trenera. Kao i fenomenalni treninzi."



**Marija, 19 godina**

"Počela sam sa korišćenjem aplikacije kada sam čula da su u okviru programa obuhvaćena i psihološka podrška, kao i razgovori sa drugim korisnicima koji imaju sličan problem. Borim se sa gojaznošću od svoje 12-te godine. Svaki moj pokušaj da započnem zdraviji život pao je u vodu usled nedostatka podrške. Vršnjaci su me svakodnevno ismevali i to je itekako poljuljalo moje samopouzdanje. Konačno

© Copyright 2021, Jelena Bakić i Dušan Kaluđerović

Слика 5 – Утисци корисника

Efitty
O nama | Registruj se | Prijavi se

gojaznošću i stalno odlagala taj trenutak u kome ću uvesti neku promenu u ishrani, povećati fizičku aktivnost...Nedostajala mi je motivacija. Videla sam reklamu na internetu za ovu aplikaciju i odlučila da probam. Najviše me je privuklo to što je sve što mi je bilo potrebnu (ishrana, trening, motivacija) obuhvaćeno na jednom mestu! Definitivno nastavljam sa korišćenjem!"

Rezultati posle mesec dana:

-5kg

-5% masti | +4% mišića

insulinska rezistencija poboljšana

[Kontaktiraj korisnika](#)

**Branko, 26 godina**

"Kao aktivnom sportisti, najpotrebnije mi je bilo da mi neko svakodnevno prati unos hrane i savetuje šta treba da povećam, a šta da smanjim. Nikad nisam znao koliko kalorija mi je dovoljno na dnevnom nivou, kao ni odnos makrosa koje treba uneti putem hrane. Ova aplikacija je sve što mi je bilo potrebno. Uz praćenje ishrane, tu su i saveti koje svakodnevno dobijam od svog trenera, kao i fenomenalni treninzi, izabrani samo za mene."

Rezultati posle mesec dana:

-4kg

-5.6% masti | +5% mišića

[Kontaktiraj korisnika](#)

**Marija, 19 godina**

"Počela sam sa korišćenjem aplikacije kada sam čula da su u okviru programa obuhvaćena i psihološka podrška, kao i razgovori sa drugim korisnicima koji imaju sličan problem. Borim se sa gojaznošću od svoje 12-te godine. Svaki moj pokušaj da započnem zdraviji život pao je u vodu usled nedostatka podrške. Vršnjaci su me svakodnevno ismevali i to je itekako poljuljalo moje samopouzdanje. Konačno mogu da kažem da više nije takvo stanje i da ću ovaj put izdržati do kraja! "

Rezultati posle mesec dana:

-5.5kg

-4.5% masti | +3% mišića

krvna slika poboljšana

[Kontaktiraj korisnika](#)

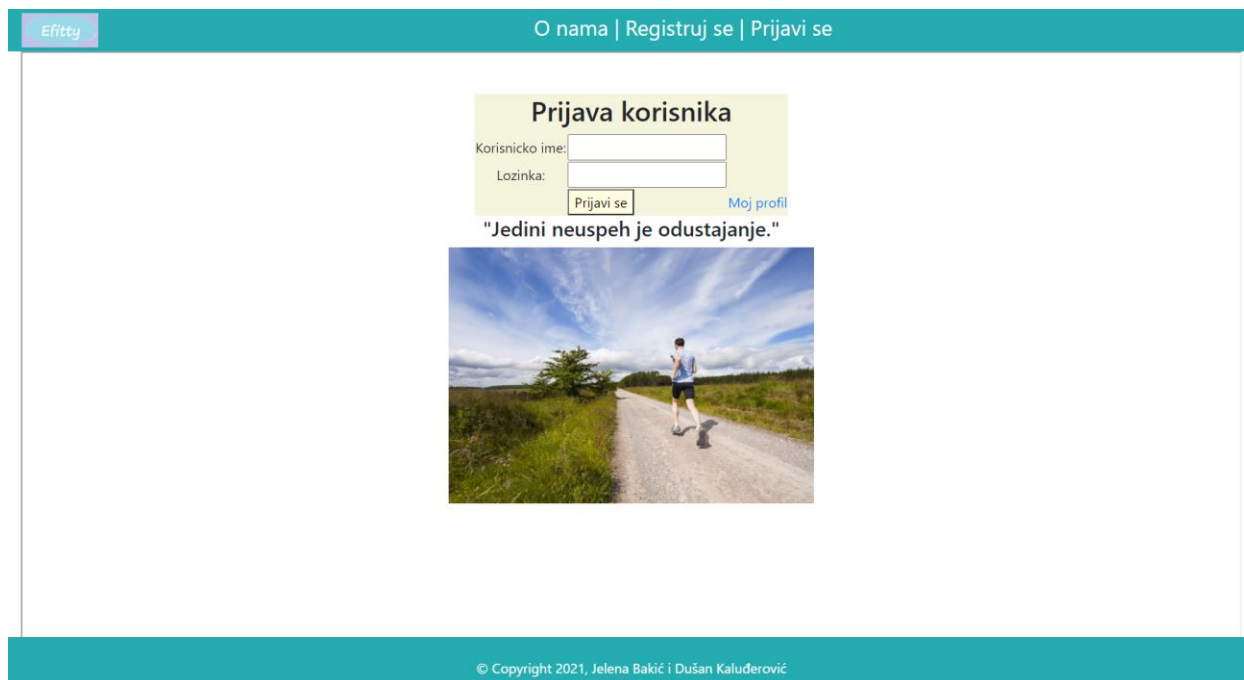
© Copyright 2021, Jelena Bakić i Dušan Kaluđerović

Слика 6 – Резултати корисника и контакт



### 3.3 Пријава и регистрација корисника

Регистровани корисници се могу пријавити на систем одабиром опције Пријави се из менија, како би били пребачени на страницу за пријаву.



efitty O nama | Registruj se | Prijavi se

**Prijava korisnika**

Korisnicko ime:

Lozinka:

[Moj profil](#)

"Jedini neuspeh je odustajanje."

© Copyright 2021, Jelena Bakić i Dušan Kaluđerović

Слика 7 – Пријава на систем

Нови корисници се могу регистровати одабиром опције Registruj se.

Efitty
O nama | Registruj se | Prijavi se

### Registracija korisnika

Korisnicko ime:

Lozinka:

Ponovite lozinku:

Ime:

Prezime:

E-mail:

Tip korisnika: Gojazna osoba ▾

Datum rođenja (u formatu dd/mm/yyyy):

Broj telefona (u formatu 06X/XXXX-XXX):

"Nikada nisi prestao da sebi postaviš još jedan cilj ili da sanjaš još jedan san!"

© Copyright 2021, Jelena Bakić i Dušan Kaluderović

Слика 8 - Регистрација

### 3.4 Страница за пријављеног корисника

Корисник у менију има 5 опција: Nutricionista, Lekar, Trening, Motivacioni par I Azuriraj svoje podatke.

Одабиром Lekara, кориснику се отвара страница на којој може контактирати лекара по потреби, као и пратити своје досадашње прегледе и резултате. Једном у 2 недеље је обавезан разговор са лекаром.

Одабиром Motivacionog para кориснику се отвара страница на којој може контактирати свог изабраног мотивационог пара.

#### 3.4.1 Ажурирање података

Одабиром Azuriraj svoje podatke кориснику се отвара страница на којој добија форму о уносу телесне тежине, телесног састава и слике на недељном нивоу. На овој

страници, корисник има могућност да промени мотивационог пара уколико није задовољан избором.

The screenshot displays the Efitty web application interface. At the top, a teal header bar contains the 'Efitty' logo on the left, the user roles 'Nutricionista | Lekar | Trener | Motivacioni par' in the center, and a link 'Azuriraj svoje podatke' on the right. Below the header, a central white box titled 'UNESITE PODATKE ZA OVU NEDELJU' contains a form with the following fields: 'Telesna težina:' with a text input, 'Telesni sastav:' with a text input, 'Slika za gornji deo tela:' with a 'Choose File' button and 'No file chosen' text, and 'Slika za donji deo tela:' with a 'Choose File' button and 'No file chosen' text. At the bottom of the form is a blue button labeled 'Promeni motivacionog para'. The footer of the page is a teal bar with the copyright notice '© Copyright 2021, Jelena Bakić | Dušan Kaluđerović'.

Слика 9 – Ажурирање података

### 3.4.2 Тренер

Кориснику је подразумевано подешена страница за тренера, када се пријави на свој профил. Тренер сваке недеље поставља распоред тренинга за сваког корисника понаособ (сходно њиховом напретку и тренутном стању).

На последњој слици се налази опција да корисник позове тренера. Одабиром ове опције покреће се један видео позив и ако тренер тренутно није у могућности да се јави, добиће обавештење о пропуштеном позиву, да би се касније чуо са корисником (ово важи и за све остале специјалисте који помажу корисницима).

Једном недељно је обавезна консултација са тренером.

Efitty
Nutricionista | Lekar | Trener | Motivacioni par
Azuriraj svoje podatke

### RASPORED TRENINGA ZA OVU NEDELJU

#### PONEDELJAK



##### Ruke / gornji deo tela

Na početku nedelje, radićemo malo laganiji trening za gornji deo tela, koji obično ženama predstavlja slabiju tačku. Kružni trening sa ponavljanjem nalazi se u [prilogu](#)

#### UTORAK



##### Brzi hod 45 minuta

Poznato je da je brzi hod odličan za kondiciju, kao i za skidanje masnih naslaga. Postepeno, povećavaćemo kilometražu i ubacivati malo trčanja.

#### SREDA



##### Stomak i leđa


Trbušni mišići imaju veliku ulogu u pravilnom držanju kičmenog stuba. Njihovim jačanjem, kao i jačanjem leđnih mišića, masti se tope, mišići rastu. Iz nedelje u nedelju osećaš se snažnije i komfornije u svom telu. U [prilogu](#) se nalazi link do snimka treninga.

© Copyright 2021, Jelena Bakić i Dušan Kaluđerović

Слика 10 – Тренер страница

Efitty
Nutricionista | Lekar | Trener | Motivacioni par
Azuriraj svoje podatke


#### ČETVRTAK



##### Dan za odmor

Veoma je važno napraviti pauzu. Ovaj dan iskoristi za druženje sa prijateljima, odlazak u prirodu, gledanje serija...šta god te ispunjava. Mišićima je potreban odmor.


#### PETAK



##### Noge

Vožnja bicikle u prirodi, 40 minuta, uz 3 pauze od po 5 minuta. Odličan trening za sticanje kondicije! Pronađi neku ravnu stazu, isključi misli iz svakodnevnice i uživaj u vožnji!

#### SUBOTA



##### Ramena i grudi / gornji deo tela

Kružni trening sa ponavljanjem nalazi se u [prilogu](#) Jačanjem ovih mišića takođe doprinosimo boljem držanju i lepšem osećaju u svom telu.

file:///C:/Users/jelena/Desktop/1.god/6.semestar/PIA/LAB/Lab%20I/resenje/index.html © Copyright 2021, Jelena Bakić i Dušan Kaluđerović

Слика 11 – Тренер страница

### 3.4.3 Нутрициониста

*Efitty* Покрени се – промени се

Efitty
Nutricionista | Lekar | Trener | Motivacioni par
Azuriraj svoje podatke

### DANAŠNJI OBROCI

#### DORUČAK

##### Ovsena kaša

Poznato je da su ovsene pahuljice bogate ugljenim hidratima i odlične za dobar početak dana. Uz dodatak čia semenki i lanenih semenki održavajuće tvoju sitost do užine. Voće je neizostavan deo ovsene kaše. Pored toga što daje

#### UŽINA

##### Čia puding

Seme čia je prvenstveno bogat izvor omega-3 kiseline (koje deluju protiv raka i sprečavaju starenje ćelija), kao i gvožđa, magnezijuma, kalcijuma i antioksidanata. Idealne su za pripremu

#### RUČAK

##### Punjeni plavi patlidžan

Patlidžan punjen piletinom, kus kusom, paradajzom, rukolom i niskomasnim sirom. Jelo obavezno spremati na maslinovom ulju, zdravije je i ukusnije. [Recept](#)

© Copyright 2021, Jelena Bakić i Dušan Kaluđerović

Слика 13 – Нутрициониста страница

Efitty
Nutricionista | Lekar | Trener | Motivacioni par
Azuriraj svoje podatke

neizostavan deo ovsene kaše. Pored toga što daje dobar ukus, puno je vitamina i ubrzava metabolizam. Recept za pripremu je u [prilogu](#)

#### UŽINA

##### Sok od pomorandže

Bitno je da sok bude prirodni, ceđeni. Poznato je da su sokovi iz tetrapaka puni nepotrebnih šećera. Pomorandža obiluje vitaminima i najbolje je pripremiti neposredno pred užinu.

#### VEČERA

##### Tuna salata

Riba je neizostavan deo svakog zdravog menija. Tuna se smatra dobrim izvorom omega-3 masnih kiselina. Ima veoma malo kalorija, a puno proteina. [Recept](#)

#### DODAJ UTISKE ZA DANAŠNJI MENI

Najviše mi se svidelo:

Najmanje mi se svidelo:

Ubuduće bih volela malo više:

Ubuduće bih volela malo manje:

**Pozovi me za sve nedoumice**

© Copyright 2021, Jelena Bakić i Dušan Kaluđerović

Слика 14 – Нутрициониста страница

## **4 Даља унапређења**

### **4.1 Обавештења**

Корисник ће на телефону добијати нотификације које ће га свакодневно подсећати да одради тренинг, спреми преписане оброке. На недељном нивоу ће добијати нотификације за уношење телесне тежине и телесног састава.

### **4.2 Увођење инбокса**

Корисник ће добити могућност да комуницира путем порука са свим корисницима апликације.

### **4.3 Увођење нових модула**

У плану је увођење додатних модула апликације, па ће самим тим порасти и број корисника.

### **4.4 Одржавање**

Електротехнички факултет универзитета у Београду ће преузети одговорност за апликацију и радити сва одржавања апликације убудуће, као и пружање техничке подршке.