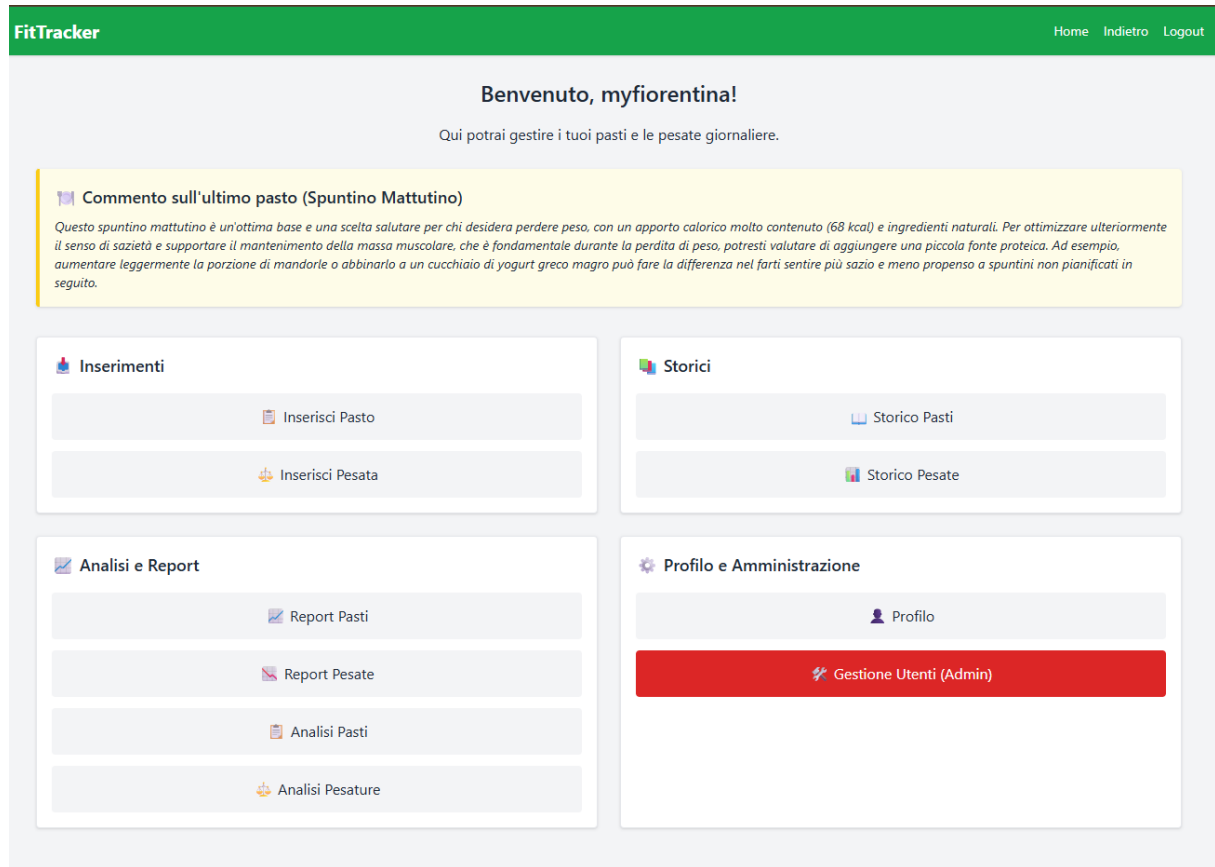


FitTracker - La Tua Salute, a Portata di Click

Cos'è FitTracker?

FitTracker è un'applicazione web intuitiva e moderna che ti consente di monitorare facilmente la tua alimentazione e i tuoi parametri corporei giorno dopo giorno. È progettata per chi vuole perdere peso, migliorare la propria salute o semplicemente tenere traccia del proprio benessere nel tempo.



Funzionalità Principali

- Inserimento pasti con calcolo automatico dei valori nutrizionali (grazie a Gemini AI)
- Upload foto della bilancia e analisi dei parametri impedenziometrici
- Analisi avanzata di trend e andamento nel tempo con commenti personalizzati
- Modifica rapida di pasti e pesate
- Interfaccia semplice e veloce, anche da mobile

FitTracker - La Tua Salute, a Portata di Click

FitTracker

Home Indietro Logout

Analisi Pasti

Dal: 26/06/2025

Al: 03/07/2025

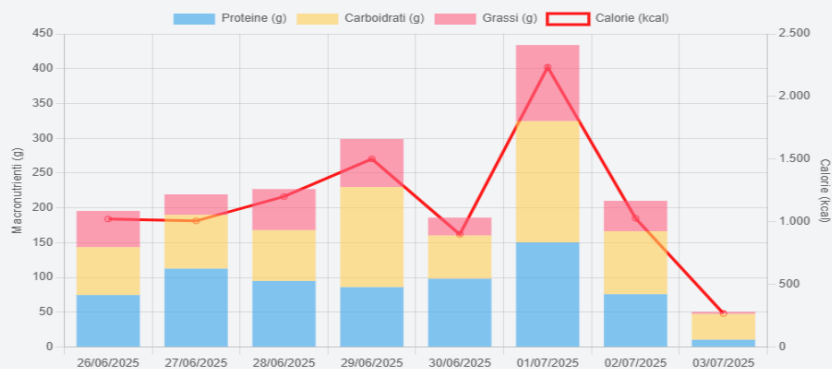
Analizza

Ultima Settimana

Ultime 2 Settimane

Mensile

Totale



Commento Nutrizionale

Ottimo lavoro nel monitorare la tua alimentazione, è il primo passo fondamentale per il successo! Analizziamo insieme questo periodo.

****Commento Generale sull'Andamento:****

Noti un andamento caratterizzato da ****notevoli fluttuazioni nell'apporto calorico giornaliero****. Questa variabilità è la sfida principale che emerge dai dati e che merita la nostra attenzione per ottimizzare il tuo percorso di dimagrimento.

****Valutazione Apporto Calorico per Dieta Ipocalorica:****

****Coerenza:**** L'intento di essere ipocalorico è evidente in molti giorni (26/06, 27/06, 30/06, 02/07, 03/07) dove le calorie sono molto basse, anche sotto i 1000 kcal. Tuttavia, giorni come il 29/06 (1502 kcal) e soprattutto il 01/07 (2234 kcal) mostrano un apporto significativamente più elevato.

****Impatto:**** Questa "altalena" calorica, con giorni di restrizione estrema seguiti da giorni di apporto più elevato, può rendere difficile per il tuo corpo stabilizzare il metabolismo. La perdita di peso sana e duratura beneficia di un deficit calorico moderato e ****costante****, piuttosto che di picchi e valli estreme. Il giorno 03/07 con soli

Cosa Puoi Monitorare?

FitTracker ti permette di tenere traccia di tutti i parametri importanti della tua salute:

- Peso corporeo
- BMI
- Grasso corporeo e viscerale
- Muscolo scheletrico
- Massa muscolare e massa ossea
- Percentuale di acqua
- Età metabolica
- Proteine e metabolismo basale (BMR)

FitTracker - La Tua Salute, a Portata di Click

FitTracker

HomeIndietro

Logout effettuato.

Accesso a FitTracker

Username:

Password:

Accedi

Non hai un account? [Registrati qui](#)

Report Intelligenti e Commenti Personalizzati

Ogni settimana puoi generare un'analisi dettagliata dei tuoi progressi, con commenti basati sui tuoi dati effettivi. Una guida concreta per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi, con chiarezza e motivazione.

FitTracker

HomeIndietroLogout

Il Mio Profilo

Nome:

Andrea

Cognome:

Magazzu

Email:

amobile.info@gmail.com

Età:

42

Peso iniziale (kg):

106,0

Altezza (cm):

175

Sesso:

Maschile

Nuova password:

Lascia vuoto per mantenere

Conferma nuova password:

Lascia vuoto per mantenere

FitTracker - La Tua Salute, a Portata di Click

Inizia il Tuo Viaggio con FitTracker

Che tu voglia dimagrire, migliorare il tono muscolare o semplicemente prenderti cura di te stesso, FitTracker è lo strumento perfetto.

Sicuro - Intelligente - Accessibile ovunque

Provalo ora su <https://fittracker.fly.dev>