





APPLICAZIONE PROTEIN INSTALLAZIONE E USO

L'applicazione non è compatibile con IOS (cellulari Apple)

INSTALLAZIONE

1) Per installare l'applicazione PROTEIN sul proprio cellulare è possibile eseguire il download da Google Play, ci si accede direttamente con il codice QR qui a fianco oppure utilizzando il link https://buff.ly/2Qz3M7i



♥⊿ ■100%

Q :

 \rightarrow

\$

 \sim

07

2) Apparirà la seguente schermata. Cliccare su installa:



4) Al primo avvio dell'applicazione è necessario registrarsi. Cliccare sul link Iscriviti che si trova sotto il pulsante verde "entra"

emil Password Memorizza la password Hai dimenticato

3) Quindi cliccare su Apri:

15:07 🛸

P

← Google Play

Disinstalla

Novità •

Aggiorna

\$

PROTEIN.

Protein EU

nento: 15 apr 2021

\$

-

Versión inicial de la aplicación

Valuta questa app Fai sapere agli altri la ti

 $\overrightarrow{\Delta}$

Scrivi, una rec

PeRsOnalized

nutriTion for

hEalthy livINg

opinione

5



5) Compilare i campi richiesti: email, creare una password e riscriverla per conferma.







Visionare Termini di utilizzo e Informativa della Privacy, i quindi spuntare la prima casella. Spuntare la seconda casella per il consenso di partecipazione al progetto PROTEIN e per il consenso al Trattamento dei dati personali. Fare Clic su "Acconsento"

I Termini di Utilizzo le condizioni d'uso devono essere aperte e il documento va fatto scorrere per intero in modo che il processo di registrazione possa essere confermato.

÷	Registrazione	÷	Registrazione	
emi	illi@eurgole.org	emi	I	\geq
password	07	pas	sword	07
- conferma	della password	con	ferma della password	07
Per continua leggere atter Privacy, clicr I Ho I I I I Do PR cor	re il processo di registrazione, dovrai prima rtamente i Termini di Ublizzo e Informativa sulla cando sui link suocessivi. letto e do il consenso a PROTEIN mini di Ublizzo e formanzia auda Prinacy. Il mio consenso a partecipare al progetto pilota	Per cor leggere Privacy	tinuare il processo di registrazione, di attentamente i Termini di Utilizzo e l'i cliccando sui link successivi. Ho letto e do il consenso a PROTEIN Termini di Utilizzo e informativa suli Do il mio consenso a partecipare al	ovrai prima nformativa sulla I <mark>a Privacy</mark> .
	DTEIN e al trattamento dei miei dati personali, ne descritto nell'informativa sulla Privacy.		PROTEIN e al trattamento dei miei d come descritto nell'informativa sulla	progetto pilota ati personali, <u>Privacy</u> .

6) Il sistema invierà automaticamente una email di conferma della registrazione per verificare l'indirizzo email.

Cliccare sul link presente nell'email.

Da	Protein <proteinprodh2020@gmail.com> 🏠</proteinprodh2020@gmail.com>
Oggetto	PROTEIN - Enable Your Account
A	Me <cecilia@europole.org> 🚖</cecilia@europole.org>

protein logo

Hello,

One last step for your registration! To verify your email address, follow the link below. Link This link will expire within 2 days.

Thank you! The PROTEIN team







Nella schermata successiva fare click su Click to proceed per confermare l'iscrizione.



PRIMO ACCESSO

Al primo accesso, l'applicazione si aprirà direttamente sul Modulo Modifica Profilo in cui l'utente inserisce, nelle schermate proposte, i propri i dati, memorizzandoli ogni volta tramite il pulsante SALVA. Più informazioni sono fornite più i piani proposti sono adatti

Il processo è completo quando si arriva alla schermata finale, è possibile non inserire nessun dato in alcune schermate.

I dati richiesti si riferiscono a: dati personali (antropometria), fisiologia, tipo di dieta, attività fisica, valutazione condizione fisica.

I valori si possono consultare e variare successivamente accedendo al comando Modifica Profilo 🤒

Antropometria - dati richiesti sono il genere, anno di nascita, altezza, peso. I rimanenti campi relativi alla Massa corporea e al metabolismo saranno completati automaticamente.

16:51 📾 🛔	∎© ⊻	5a a 00
	Modifica profi	lo
Antropor	netria	
Genere*	Masc	hio Femmina
- Anno di nas	cita*	
- Altezza in o	entrimetri (auto misurazion	1e)*
- Peso (auto r	nisura	-
[IMC Indice	li Massa Corporea (calcol	10
- IMB Indice	netabolismo basale (calco	lato
	SALVA	
Dashboard Pia	ni alie Acquisti Ce	ψi φ nare fuori Settaggio
		•

Fisiologia - inserire il valore della propria frequenza cardiaca. Nel caso in cui non la si conoscesse e il programma non permettesse di proseguire, inserire un numero ipotetico di battiti al minuto.







16:53 🖬	∎ 19 ±			
	Мо	difica profi		
				10
Fisiolo	gia			
Frequenz	ta cardiaca a	riposo (b		
70.0			bpm	~
		SALVA		
ča		SALVA Dieta PROSSAD		>
ča		SALVA Dieta PROSSAGO	ΨI	>
Carlo and a	Piani alie	SALVA Dieta Prossmo	¥1 enare fuori	> Settag

Dieta - sono richieste le seguenti specifiche: Allergia; Intolleranze alimentari; Scelte alimentari specifiche (es. dieta vegana); Carenze alimentari, Malattie cardiovascolari; Patologie. Le altre voci sono inserite automaticamente.

Ad ognuna dei campi sopraindicati corrispondono una serie di valori, per leggerli bisogna scorrere a sinistra.

16:53 🖬 🖠 🖾 🛇 🛫 🏥 대해 🛞	16:53 ⊠ 🛔 🕮 🕓 ⊻ ૈ⊣ત ⊣તા 🐼	16:54 🛱 🛔 🗑 🛇 또 🦾 ଆ .all 🛞
← Modifica profilo	← Modifica profilo	← Modifica profilo
41	Malattie cardiovascolari	Facoltativo
Dieta	None Angina Dyslipidaemia Hy	Assunzione calorica (kcal/giorno)
Allergie*	Patologie	Assunzione di zuccheri
None Anise Avocado Banana	None Anaemia Celiac disease F	Assunzione sale
Intolleranze alimentari*		Objettivi della dieta
None Amines Caffeine FODMAF	Assunzione calorica (CHO)	Increase vegetable intake Increase vitami
Scelte alimentari specifice (es. dieta vegana)*	Assunzione di ferro	
Pescatarian Red meat avoider Vegan		
Carenze alimentari	Assunzione proteica	SALVA
None Calcium Electrolytes Folic	Assunzione di verdura	Attività fisica >
😻 🛅 🐹 🦞 🎸	Dashboard Piani alie Acquisti Cenare fuori Settaggio	Dashboard Piani alie Acquisti Cenare fuori Settaggio

Attività fisica - se si possiede uno smart watch che registra l'attività fisica si può collegare via bluetooth all'applicazione per aggiornate questa scheda. Altrimenti si può lasciare in bianco.







÷	Modific	a profilo	
0			
Attiviti	à fisica		
Dati ot sensor	tenuti con i i		
Conteg	ggio pass	Daily	~
Disper	ndio calor	kcal	~
	Valutazio 1 P	ne condizione fisica Rossimo	>

Valutazione della condizione fisica – richiesti la Frequenza cardiaca e, facoltativamente, le ore di sonno e se si è persone che fumano oppure no.

<u></u>			100
Valutazion	e condizione f	fisica	
- Frequenza can	diaca massima (i		
180			~
Facoltativo			
- Sonno (ore/no	tte)		
About 6 ho	urs/night		~
Fumo		NO	SI
	SALVA		

Negli accessi successivi, l'APP PROTEIN mostrerà direttamente la schermata del dashboard e sarà possibile accedere al Profilo personale dall'icona verde in alto al centro.

È possibile navigare tra le varie funzionalità dell'APP grazie al menu nella barra in basso:





0.00 / 2.00 L





SCHERMATA INIZIALE – DASHBOARD

L'applicazione si apre sulla schermata iniziale che presenta:



6







Piano Alimentare

Vi si accede dal menu nella barra in basso.



Fornisce opzioni per menu giornalieri, articolati in colazione/pranzo/ cena + due spuntini (metà mattina e pomeriggio). Il piano settimanale dei pasti parte da lunedì, ma si possono consultare menu fino a una settimana prima e una dopo, dal menu a tendina in alto (Questa settimana – La settimana scorsa – La prossima settimana):

	Piano alimentare	
	Questa settimana 🗸	
0	Lunedì, 04 gen 2021	,
۲	leri, 05 gen 2021	
۲	Oggi, 06 gen 2021	•
COLA	ZIONE	
	Latte, Cereali, Uo	*
ATTIV	/ITÀ MATTUTINA	
50	요. 중 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사 사	k
• Dashbo	Piani ali Acquisti Cenare Setta	ggi

Cliccando sull'immagine del pasto, appaiono i dettagli con la tabella nutrizionale (energia – grassi – carboidrati – proteine) e un elenco di ingredienti.

È possibile rimuovere gli ingredienti non graditi o che non si intende utilizzare, cliccando su RIMUOVI

🗧 🗧 Dettagli p	asto	← Dettagli pa	sto
1. 📩	MILK	😳 Energia	218.85 k
		😳 Grasso	5.9
atte, Cereali, U	ova	Carboidrato	33.6
bella nutrizionale		😳 Proteina	10.3
Energia	218.85 kcal	Ingredienti	
Grasso	5.93 g	240.0 g di Latte, soia, alternativa al latte, non pastorizzato, fortificato	RIMUO
Carboidrato	33.66 g	🍗 30.0 g di Cereali, avena,	PIMUO
Proteina	10.36 g	avena, secca	KIMOO
gredienti		15.0 g di Uova, dorate, se semi	nza RIMUO

Il pasto proposto, se accettato e non modificato, è automaticamente aggiunto al PIANO PERSONALE e gli ingredienti compaiono nella lista spesa. Se si desidera rimuovere completamente il pasto, si può cliccare sulla scritta in colore verde **circa il tuo piano alimentare**;







comparirà una scritta **vuoi che questo pasto sia rimosso dal piano alimentare?** Con le opzioni **NO - SI**.



L'utente può anche attribuire un voto a ogni pasto, a seconda del gradimento, cliccando sulle stelline in alto a destra. Il voto attribuito verrà preso in considerazione per preparare il piano dietetico nell'applicazione di prossima generazione.



Nel caso in cui si volesse aggiungere un pasto non compreso nel piano dietetico dell'utente occorre posizionarsi sulla schermata iniziale facendo clic sull'icona Dashboard sulla barra di navigazione in fondo allo schermo, quindi premere **l'icona** + • e successivamente il tasto **AGGIUNGI UN PASTO**. Appariranno le seguenti, semplici alternative per introdurre un piatto nuovo:

Attraverso un elenco di piatti già scelti in precedenza. Cliccando sul nome del piatto, ne appare l'immagine, completa di indicazioni nutrizionali. L'utente può confermare la scelta cliccando sulla scritta **Conferma**. A questo punto, l'applicazione lo indirizzerà a una nuova schermata in cui dovranno essere inseriti alcuni dati, quali la quantità/peso del cibo, la data ed orario in cui si intende consumarlo e l'indicazione del tipo di pasto in cui introdurlo (colazione/pranzo/cena). Ovviamente, la quantità/peso del cibo è di grande importanza per consentire un calcolo corretto di calorie e principi nutritivi, nonchè per l'impatto del piatto sul piano dietetico dell'utente.







	← Aggiungi pasto	← Il mio pasto
		Aggiungi al piano alimentare
	Aggiungi dalla Galeria o Scansiona	lentil
	Cerca Q	Aubergine, stuffed with lentils and vegetables (100g. > 64kcal)
		Beef stew (vegetables, potato, soup, barley, lentils), homemade (100g, 79kcal)
REGISTRA I MIEI PASTI	Precedentemente selezionati Lentil soup	Chilli, bean and lentil, homemade (100g, 92kcal)
AGGIUNGI UN PASTO	Chickpeas (garbanzo beans, bengal gram), mature seeds, >	Curry, lentil, red/masoor dahl and mung bean dahl, homemade (100g, 116kcal)
	Rice and black-eye beans	Curry, lentil, red/masoor dahl and tomato, Punjabi, homemade (100g, 93kcal)
AGGIUNGI UN ESERCIZIO	Biscuit shortbread, with butter >	Curry, lentil, red/masoor dahl and tomato, with butter, homemade (100g, 104kcal)
AGGIUNGI LO STATO DI SALUTE	Cauliflower >	Curry, lentil, red/masoor dahl and tomato, with vegetable > oil, homemade (100g, 113kcal)
		Curry, lentil, red/masoor dahl and vegetable, UK type, homemade (100g, 112kcal)
		Curry, lentil, red/masoor dahl, Punjabi, homemade (100g, > 141kcal)
	Dashboard Piani alie Acquisti Cenare fuori Settaggio	Dashboard Piani alie Acquisti Cenare fuori Settaggio
	■ (● ◄	■ (● ◄

Attraverso la funzione AGGIUNGI O SCANSIONA UN'IMMAGINE. Cliccando su questo tasto è possibile scegliere se: a) fare una foto del piatto utilizzando la fotocamera dello smartphone. L'applicazione, attraverso il sensore del telefono, è in grado di analizzare l'immagine ed associarla ad un elenco di categorie alimentari. A questo punto, cliccando su una categoria, apparirà un elenco di piatti ordinati in base alla maggiore somiglianza all'immagine fotografata. Scegliendone uno, l'utente avrà accesso ad informazioni nutrizionali dettagliate, come al punto precedente; b) caricare un'immagine dalla galleria dello smartphone e poi proseguire come al punto a; c)scannerizzare il codice a barre del prodotto utilizzando il sensore dello smartphone. Se il codice viene riconosciuto, le informazioni nutrizionali verranno mostrate direttamente sullo schermo del telefono.









Acquisti

Vi si accede dal menu n<u>ella barra in basso.</u>



È sostanzialmente una lista della spesa, che contiene un elenco di ingredienti da acquistare relativi al piano alimentare in uso, necessari a coprire le necessità dell'utente. Se la proposta del pasto viene accettata, gli ingredienti per la preparazione vengono aggiunti automaticamente alla lista. Accanto ad ogni ingrediente compare la quantità suggerita per la consumazione. L'utente ha la possibilità di modificare la quantità o rimuovere il prodotto dall'elenco. Quando si clicca sulla spunta a destra, il prodotto viene aggiunto alla lista della spesa. Una volta completata la lista con i prodotti da acquistare, basta cliccare sulla scritta **COMPLETA**. Appare la scritta **Hai acquistato tutte le cose selezionate incluse in questa lista**? Se la risposta è **SI**, i prodotti vengono cancellati dall'elenco settimanale.



La lista acquisti è settimanale o bisettimanale, e può essere **generica**:









o **dettagliata**, dove compare anche l'indicazione delle marche di prodotti da acquistare.

Per accedere alla lista dettagliata è necessario:

- 1- Accedere a settaggio, dal menù in basso, quindi
- 2- Preferenze acquisti e
- 3- attivare l'opzione: Acquista con la Buona Terra

Impostazioni	
Dispositivi	>
Notifiche	>
Informazioni di accesso	>
Preferenze acquisti	>
RGPD (Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati)	>
Contattaci	>
Recedi dal progetto pilota PROTEIN	>
ESCI	
P i	¢ ettaggig

Una volta attivata l'opzione, sulla schermata **LISTA DELLA SPESA** (selezionando **Acquisti**, dal menù in basso), accanto a **Questa settimana**, sulla parte in alto, è visibile una freccetta che dà la possibilità di passare dalla lista generica a quella dettagliata. Quindi basta cliccare sulla scritta evidenziata in verde **ACQUISTA CON LA BUONA TERRA**, a fondo pagina, per accedere al sito del negozio ed effettuare i propri acquisti online.









Cenare Fuori

Vi si accede dal menu nella barra in basso.



Cenare fuori: vi si accede dalla barra dei comandi in basso (terza icona). Fornisce indicazioni su ristoranti e bar dove è possibile mangiare mantenendo una dieta sana.

Per i locali che hanno aderito al Progetto Protein (al momento solo il Ristorante Pizzeria Porto Fluviale di Fiumicino) viene mostrato l'indirizzo, la distanza in chilometri dall'abitazione dell'utente ed è consultabile il menu completo, con i prezzi dei diversi piatti. La funzione **Raccomandazioni per te** mostra i piatti adatti al piano alimentare dell'utente.

Calzone Parmigiana 10,50€	Bruschette 1 Raccomandazioni per te	Ananas 5,00
Panuozzi	Calzoni 5 Raccomandazioni per te	► ★★★★★ Seleziona
Bassiano 13,50€	Desserti 3 Raccomandazioni per te	
Pizza bianca	Focaccenti 3 Raccomandazioni per te	
PURID Quattro Formaggi Napoletano Whole Wheat Pizza	Fritto 3 Raccomandazioni per te	
9,50€	Frutta 1 Raccomandazioni per te	
	Cal2one Parinigiana 10,50€ Panuozzi WWW Full Wheat Panuozzo Bassiano 13,50€ Pizza bianca Quattro Formaggi Napoletano Whole Wheat Pizza 9,50€ Pizza rossa	Calcolie Parinigiana Bruschette 10,50€ 1 Raccomandazioni per te Panuozzi Calzoni Sassiano 5 Raccomandazioni per te Desserti 3 Raccomandazioni per te Pizza bianca Colacenti Quattro Formaggi Raccomandazioni per te Napoletano Whole wheat Pizza 9,50€ Pizza rossa I Raccomandazioni per te

Nella stessa schermata, utilizzando il GPS dello smartphone, l'applicazione mostra anche i ristoranti più vicini, alla distanza massima di un chilometro dall'abitazione dell'utente, con le indicazioni per raggiungerli (tasto **Direzioni**) e il gradimento da parte degli utenti (espresso con il numero delle stelline).

Il più vicino alla posizione	tua
Pizzeria Vesuvio	
Pizza	*****
Via Della Ferrovia, 12, 25085, Gavardo	Direzioni
Il Mattarello	
Pizza	*****
Via Andrea Gosa 67, 25085, Gavardo	Direzioni
€€	
Bennet	
Grocery	****
Via Gianbattista Bruni Conter,	Direzioni









Settaggio (impostazioni)

Vi si accede dal menu nella barra in basso.



Questa funzionalità serve a definire i parametri di base e le informazioni generali dell'applicazione, come ad es. i dispositivi ad essa collegati, le preferenze per le notifiche ecc. Vi si accede dalla barra dei comandi in basso.

Impostazioni	
Dispositivi	>
Notifiche	>
Informazioni di accesso	>
Preferenze acquisti	>
RGPD (Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati)	>
Contattaci	>
Recedi dal progetto pilota PROTEIN	>
5001	
ESCI	
Dashbo Piani ali Acquisti Cenare S	¢ ettaggio

- **Dispositivi:** account collegati e verifica dello stato di connessione;
- Notifiche: da qui è possibile abilitare o disabilitare le notifiche, semplicemente utilizzando lo switch on/off per ogni categoria. Ci sono quattro categorie di notifiche: a) Dieta (cambiamenti del piano alimenatare); b) Attività (cambiamenti nel piano attività); c) I miei risultati (messaggi motivazionali al raggiungimento di obiettivi/livelli); d) Generale (aggiornamenti della versione dell'app, cambiamenti inseriti da personale medico riguardo ai parametri personali, al piano alimentare o dell'attività fisica)

×.	Notific	ine
0	Dieta	-
0	Attività	-
0	l miei risultati	-
0	Generale	
• ashbr	Piani ali Acquis	ti Cenare Setta







- **Preferenze acquisti:** riportano il/i negozi che hanno aderito al Progetto Protein, da cui acquistare online (**La Buona Terra**);
- **Regolamento generale protezione dati:** Termini e condizioni sull'uso dell'applicazione; politica in materia di Privacy;
- **Contattaci:** accesso al centro assistenza per suggerimento di miglioramenti o segnalazione di problemi con l'applicazione.
- **Recedi dal Progetto pilota Protein:** da qui è possibile recedere dal progetto e revocare il consenso al trattamento dei dati personali.

Piano attività fisica

Vi si accede dal menu nella barra in basso.

Piano dell'attività fisica:vi si può accedere dalla schermata iniziale/**Profilo personale.** In questo caso, l'attività può essere registrata in due modi:

- 1) cliccando direttamente sulla foto dell'attività suggerita. Quando poi questa verrà completata, il sistema invierà un messaggio di notifica.
- 2) usando un sensore. Se l'applicazione è in grado di identificare il sensore connesso, i dati vengono aggiunti al profilo dell'utente.





a) conferma attività

b) progresso attività

L'attività è visibile anche all'interno del **Piano alimentare giornaliero** ed è divisa in attività mattutina e pomeridiana.







Pian	o alimentare
© <mark>∹.</mark> ♥ Ø ⊗ Ø	Patate, Salate, Fo
SPUNTINO POM	ERIDIANO
1 = 3 * / 1	Budini, Bevande
ATTIVITÀ POME	RIDIANA
冬 女 成 本 文 衣	Media
CENA	
()) 🔤 📩 18: 📼 ()	Spinaci, Fragole,
Paskka Dispisali	🟋 41 🌣

Cliccando sull'icona dell'attività, si accede ad una schermata dove si trovano indicazioni sull'intensità consigliata (bassa/media/alta), la durata di allenamento, i progressi e i suggerimenti per migliorare la prestazione (es. incrementare l'intensità da media a alta).



Come avviene per i pasti, anche l'attività fisica può essere votata, cliccando sulle stelline gialle, o rimossa, cliccando sulla dicitura **Circa il tuo piano alimentare**, accanto all'attività stessa. Nello stesso modo del pasto, è anche possibile **aggiungere un'attività**: dalla schermata iniziale, cliccando **sull'icona + e successivamente sul tasto AGGIUNGI ATTIVITA'**, si apre una nuova schermata con l'elenco di diversi tipi di esercizio fisico, individuati da esperti del settore. Sulla parte superiore dello schermo si trova un campo di inserimento per ricercare le attività, più sotto viene presentato un elenco delle scelte precedenti e infine altre tipologie di esercizi. Quando l'utente sceglie un'attività, na accesso ad una schermata sulla quale dovrà inserire dati che variano a seconda del tipo di attività, come ad es. la distanza (se applicabile), la durata, la data e l'orario di effettuazione. Grazie a queste informazioni, il sistema fornisce una stima delle calorie bruciate. Come per il consumo di cibo, anche questi dati relativi all'esercizio fisico sono essenziali per definire il tipo di utente e potergli quindi fornire un piano equilibrato. Cliccando su **CONFERMA**, l'attività viene quindi registrata dal sistema.







÷	Aggiungi ese	rcizio	
С	erca		۹
Prei	cedentemente selezionati		
0	Running running at 4 mph		>
Tutt	ti gli esercizi		
0	Aerobic aerobic, low impact		>
0	Aerobic resistance (weight) training, multiple repetitions at varied resistance	exercises, 8-15	>
0	Aerobic resistance (weight) training, squats , effort	slow or explosive	>
0	BMX bicycling		>
0	Cardio video exercise workouts, TV condition cardio-resistance)	ing programs (e.g	>
0	Cardiovascular		>
		Ψ¶	0
asht	ooard Piani alie Acquisti	Cenare fuori	Settaggio



a) aggiungi attività

b) schermata dettagli attività