

## 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>



- 2) Apparirà la seguente schermata. Cliccare su installa:

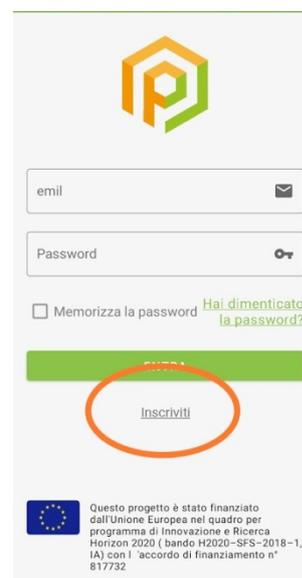


- 3) Quindi cliccare su Apri:



- 4) Al primo avvio dell'applicazione è necessario registrarsi.

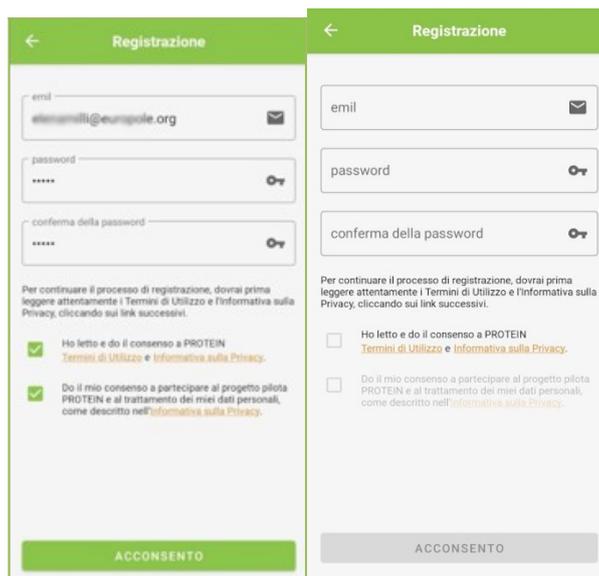
Cliccare sul link [Iscriviti](#) che si trova sotto il pulsante verde "entra"



- 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 “Accenso”

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

email  
cecilia@europole.org

password  
\*\*\*\*\*

confirma della password  
\*\*\*\*\*

Per continuare il processo di registrazione, dovro prima leggere attentamente i Termini di Utilizzo e l'Informativa sulla Privacy, cliccando sui link successivi.

Ho letto e do il consenso a PROTEIN  
Termini di Utilizzo e Informativa sulla Privacy.

Do il mio consenso a partecipare al progetto pilota PROTEIN e al trattamento dei miei dati personali, come descritto nell'Informativa sulla Privacy.

ACCONSENTO

Registrazione

email

password

confirma della password

Per continuare il processo di registrazione, dovro prima leggere attentamente i Termini di Utilizzo e l'Informativa sulla Privacy, cliccando sui link successivi.

Ho letto e do il consenso a PROTEIN  
Termini di Utilizzo e Informativa sulla Privacy.

Do il mio consenso a partecipare al progetto pilota PROTEIN e al trattamento dei miei dati personali, come descritto nell'Informativa sulla Privacy.

ACCONSENTO

- 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> ☆  
Oggetto **PROTEIN - Enable Your Account**  
A Me <cecilia@europole.org> ★

protein logo

Hello,

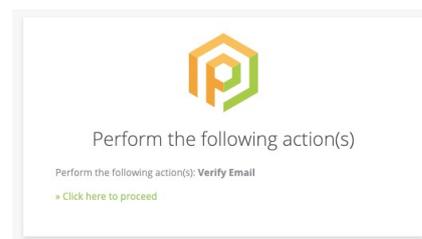
One last step for your registration!  
To verify your email address, follow the link below.

[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 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.

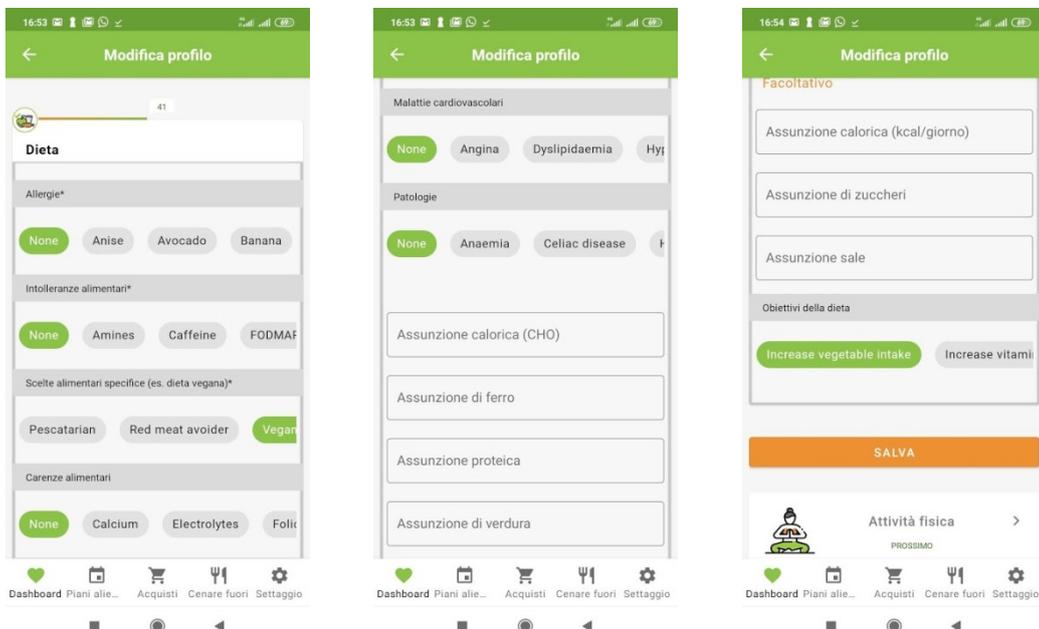
I valori si possono consultare e variare successivamente accedendo al comando Modifica Profilo 

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

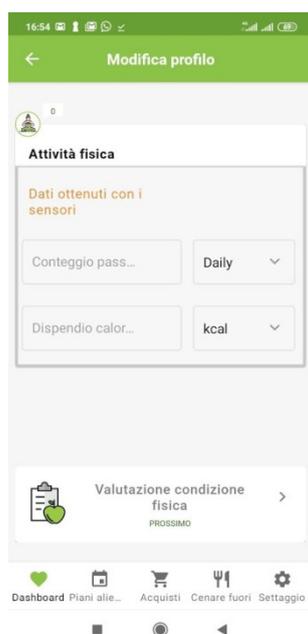
**Fisiologia** - inserire il valore della propria frequenza cardiaca. Nel caso in cui non la si conoscesse e il programma non permettesse di proseguire, inserire un numero ipotetico di battiti al minuto.



**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.



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

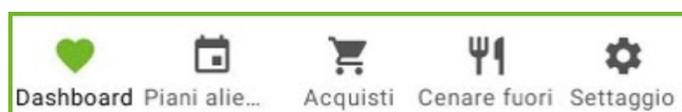


**Valutazione della condizione fisica** – richiedi la Frequenza cardiaca e, facoltativamente, le ore di sonno e se si è persone che fumano oppure no.



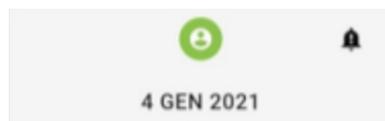
Negli accessi successivi, l'APP PROTEIN mostrerà direttamente la schermata del dashboard e sarà possibile accedere al Profilo personale dall'icona verde in alto al centro. 

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



## SCHEMATA INIZIALE – DASHBOARD

L'applicazione si apre sulla schermata iniziale che presenta:



Link alla modifica del profilo personale

Notifiche:

Link alle notifiche ricevute: Data



**Grafici** per l'assunzione calorie, attività fisica e assunzione liquidi



**Progressi**



**Prossimo pasto:** cliccando sopra la barra si apre la schermata di descrizione con ingredienti e informazioni nutrizionali  
Quando si consuma un pasto: posizionare il dito su questa barra e farla scorrere verso sinistra. Appare un messaggio che chiede di confermare o meno l'assunzione del pasto.



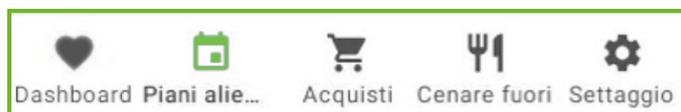
**Schermata attività fisica:** quando si fa l'attività fisica all'intensità consigliata, cliccare sull'icona dell'omino e confermare o meno l'avvenuta attività



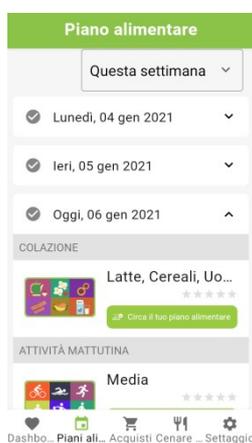
**Monitoraggio assunzione acqua:** cliccando su + o - si seleziona la quantità di acqua bevuta durante il giorno

## 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):



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



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**.

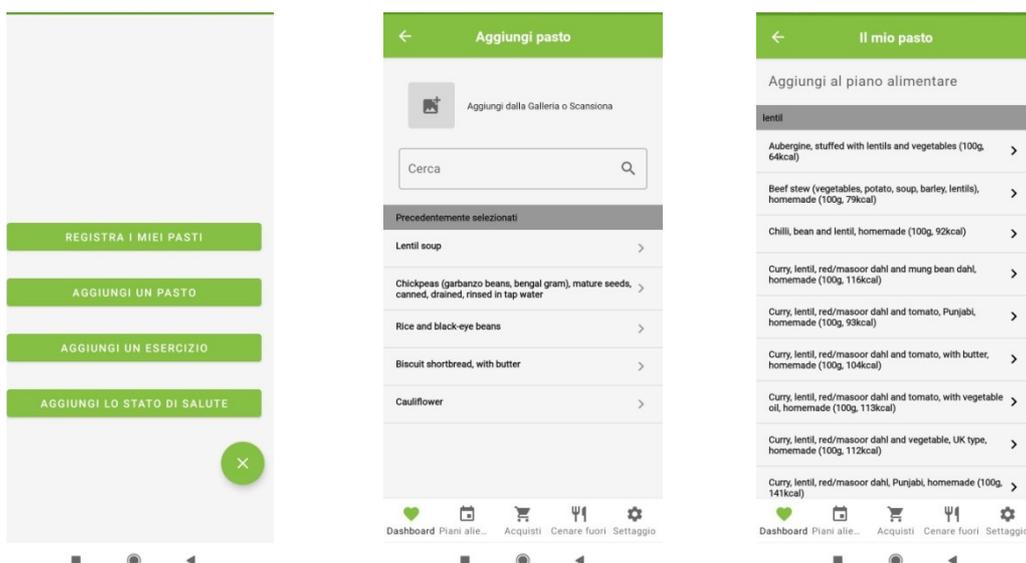


L'utente può anche attribuire un voto a ogni pasto, a seconda del gradimento, cliccando sulle stelline in alto a destra. Il voto attribuito verrà preso in considerazione per preparare il piano dietetico nell'applicazione di prossima generazione.



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:

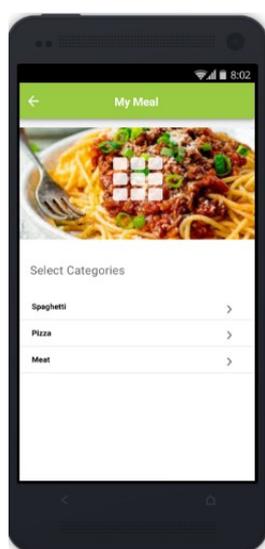
**Attraverso un elenco di piatti già scelti in precedenza.** Cliccando sul nome del piatto, ne appare l'immagine, completa di indicazioni nutrizionali. L'utente può confermare la scelta cliccando sulla scritta **Conferma**. A questo punto, l'applicazione lo indirizzerà a una nuova schermata in cui dovranno 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, nonché per l'impatto del piatto sul piano dietetico dell'utente.



**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. Sceglierne 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.



a  
fare una foto



b  
scansionare un piatto



c  
scansionare un codice



d  
risultato scansione

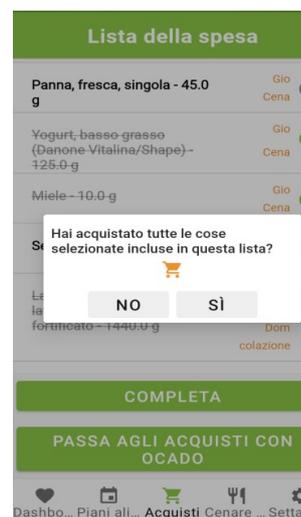
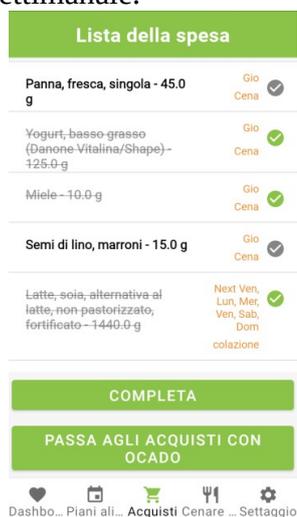
## Acquisti

Vi si accede dal menu nella barra in basso.

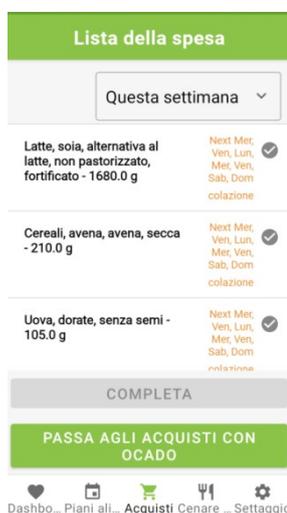


È sostanzialmente una lista della spesa, che contiene un elenco di ingredienti da acquistare relativi al piano alimentare in uso, necessari a coprire le necessità dell'utente. Se la proposta del pasto viene accettata, gli ingredienti per la preparazione vengono aggiunti automaticamente alla lista.

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.



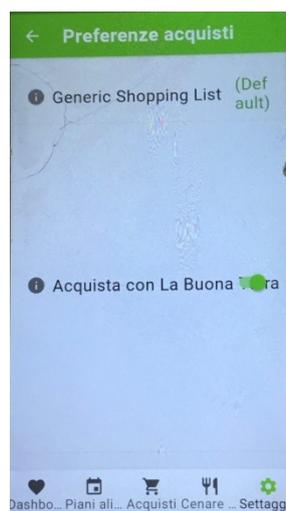
La lista acquisti è settimanale o bisettimanale, e può essere **generica**:



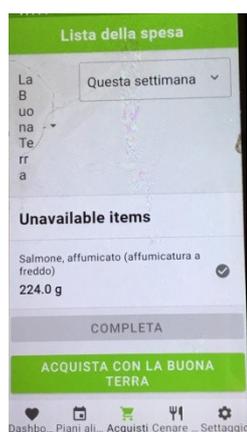
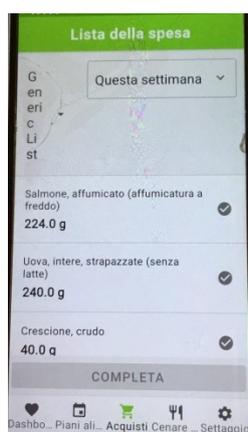
o **dettagliata**, dove compare anche l'indicazione delle marche di prodotti da acquistare.

**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**

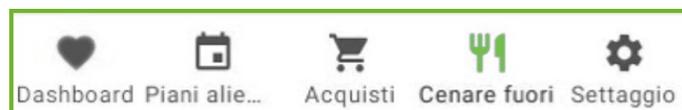


Una volta attivata l'opzione, sulla schermata **LISTA DELLA SPESA** (selezionando **Acquisti**, dal menù in basso), accanto a **Questa settimana**, sulla parte in alto, è visibile una freccetta che dà la possibilità di passare dalla lista generica a quella dettagliata. Quindi basta cliccare sulla scritta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



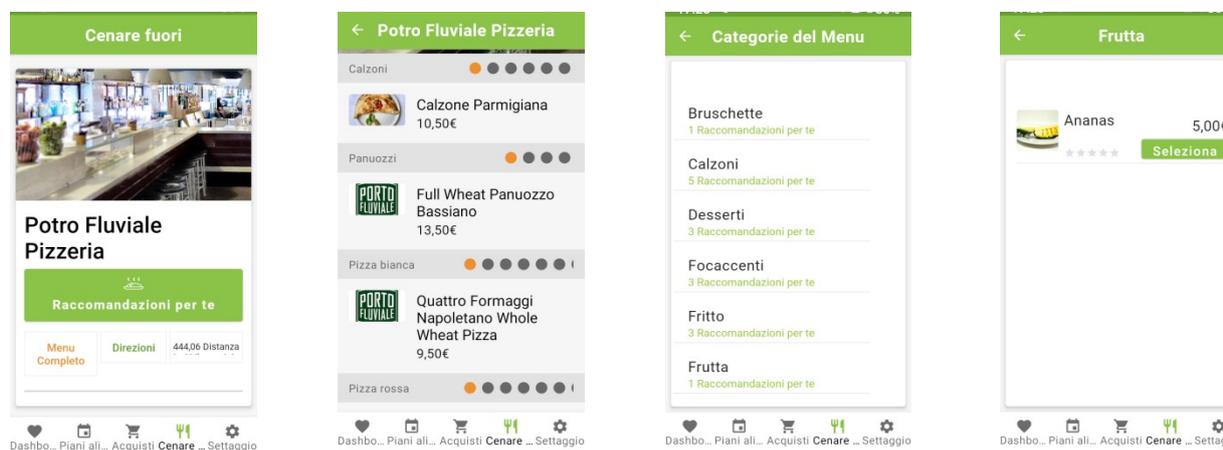
## Cenare Fuori

Vi si accede dal menu nella barra in basso.

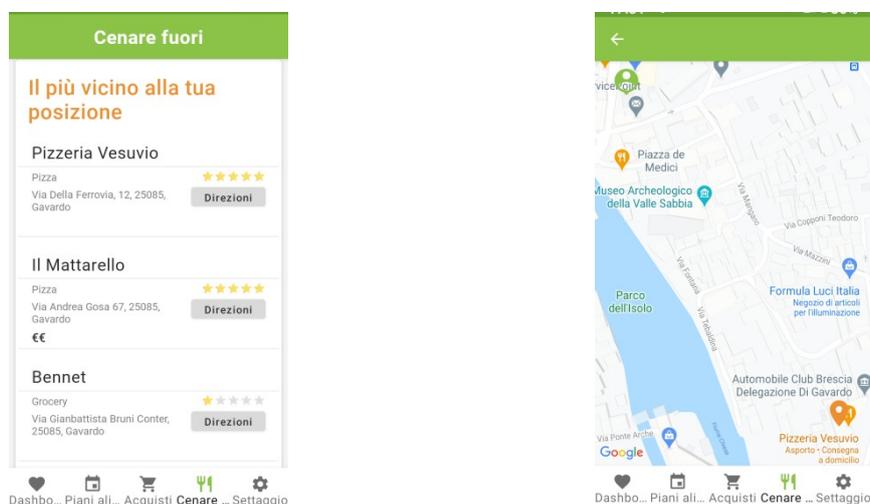


**Cenare fuori:** vi si accede dalla barra dei comandi in basso (terza icona). Fornisce indicazioni su ristoranti e bar dove è possibile mangiare mantenendo una dieta sana.

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.

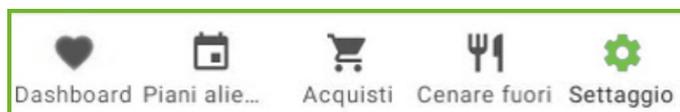


Nella stessa schermata, utilizzando il GPS dello smartphone, l'applicazione mostra anche i ristoranti più vicini, alla distanza massima di un chilometro dall'abitazione dell'utente, con le indicazioni per raggiungerli (tasto **Direzioni**) e il gradimento da parte degli utenti (espresso con il numero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



## Settaggio (impostazioni)

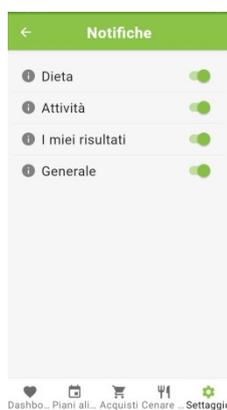
Vi si accede dal menu nella barra in basso.



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.



- **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 alimentare); 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)





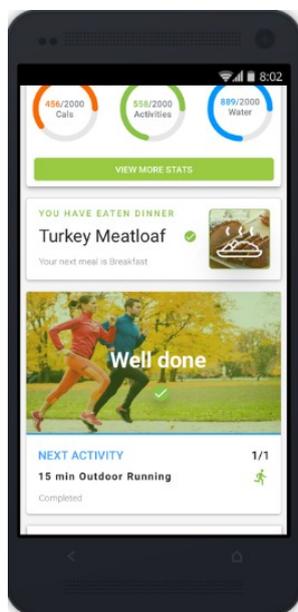
- **Preferenze acquisti:** riportano il/i negozi che hanno aderito al Progetto Protein, da cui acquistare online (**La Buona Terra**);
- **Regolamento generale protezione dati:** Termini e condizioni sull'uso dell'applicazione; politica in materia di Privacy;
- **Contattaci:** accesso al centro assistenza 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

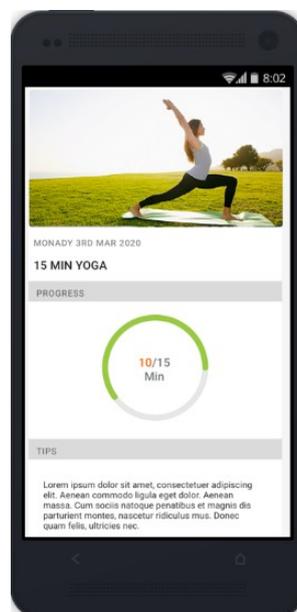
Vi si accede dal menu nella barra in basso.

**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.

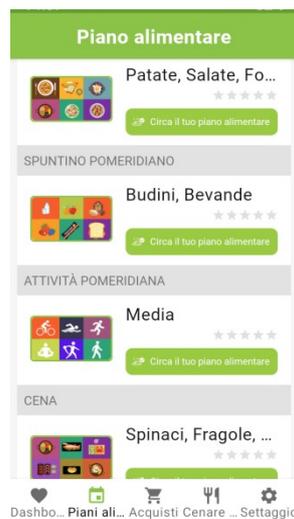


a) conferma attività

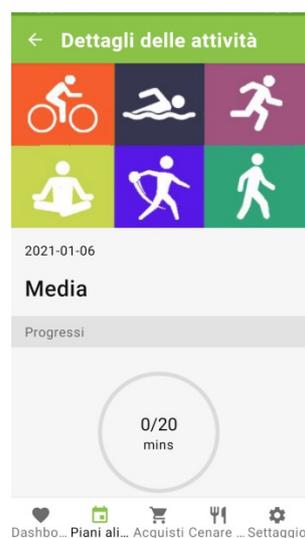


b) progresso attività

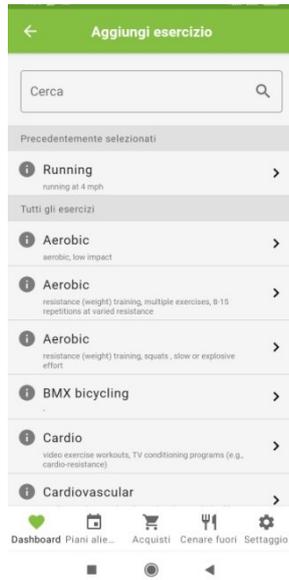
L'attività è visibile anche all'interno del **Piano alimentare giornaliero** ed è divisa in attività mattutina e pomeridiana.



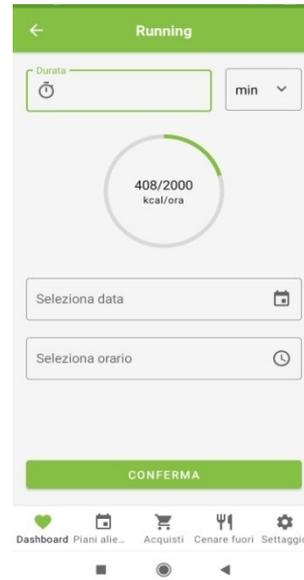
Cliccando sull'icona dell'attività, si accede ad una schermata dove si trovano indicazioni sull'intensità consigliata (bassa/media/alta), la durata di allenamento, i progressi e i suggerimenti per migliorare la prestazione (es. incrementare l'intensità da media a alta).



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 ATTIVITÀ**, 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, ha 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 poterli quindi fornire un piano equilibrato. Cliccando su **CONFERMA**, l'attività viene quindi registrata dal sistema.



a) aggiungi attività



b) schermata dettagli attività