

in+out-O-mator

Manuale utente



Aggiornato al: 26 giugno 2026

Version 1.8.0-12

Indice

Avvio rapido	5
Installa l'app	5
Cosa ti serve	5
Passo dopo passo	5
Lista di controllo	7
Salta l'onboarding	7
Modalità semplice e modalità avanzata	7
E adesso?	8
Registrare i primi eventi	9
Cos'è un evento?	9
Onboarding: configurazione in 4 passaggi	10
Registra il tuo primo evento	12
Salta l'onboarding	14
Modificare gli eventi	14
Lista di controllo	15
Configurare la tua prima dashboard	16
Creare una dashboard - passo dopo passo	16
Ottimizzare la tua dashboard	19
Se qualcosa non sembra giusto	19
Lista di controllo	19
☐ Configurazione base completata!	19
Usare più dashboard	20
Il riquadro ciclo	20
Passare da una dashboard all'altra	20
Aggiungere un'altra dashboard	22
Casi d'uso	23
Caso d'uso: Monitoraggio sintomi	23
Cosa puoi ottenere	23
Percorso di apprendimento: tracker dei sintomi in 3 passaggi	23
Parametri iniziali consigliati	24
Usare i waypoint per il contesto	24
Consigli per un monitoraggio costante	24
Domande frequenti	24
Caso d'uso: Monitoraggio nutrizionale	26
Cosa puoi ottenere	26
Il principio di Pareto per il monitoraggio nutrizionale	26
Percorso di apprendimento: tracker nutrizionale in 3 passaggi	26
Concetti fondamentali della gestione ricette	27
Fonti dati per i valori nutrizionali	27
Consigli per un'analisi più accurata	28
Domande frequenti	28
Caso d'uso: Monitoraggio personalizzato	29
Cosa puoi monitorare	29
Percorso di apprendimento: tracker personalizzato in 4 passaggi	29
Condividere la tua configurazione	30
Concetti avanzati	30

Domande frequenti	31
Configurazione	32
☰ Configurare i parametri	32
Prima di iniziare: 5 domande	32
Creare un nuovo parametro	32
Modificare un parametro	36
Assegnare un parametro a una dashboard	36
Domande frequenti	36
Promemoria	36
☞ Gruppi di parametri	37
Perché i gruppi di parametri?	37
Creare un nuovo gruppo di parametri	37
Aggiungere un gruppo alla dashboard	40
Modificare un gruppo	40
Modelli dalla libreria	40
Domande frequenti	41
☉ Promemoria riquadro	42
Configurare un promemoria	42
Opzioni di pianificazione	43
Promemoria scaduto	43
Recuperare i promemoria mancati	44
Affidabilità: pulsante laterale e silenziamento	45
Cambiare l'orario di un allarme	45
Profili suoneria	45
☰ Configurare i dashboard	47
Nozioni di base sul dashboard	47
Creare un nuovo dashboard	47
Capire la visualizzazione della capacità	49
Esportare e importare tessere	50
Usare più dashboard in modo efficace	51
Passare da un dashboard all'altro	51
Dashboard per dispositivi diversi	52
Se ti perdi nell'app	53
☞ Configurare le ricette	54
Quando vale la pena creare una ricetta dettagliata?	54
I 3 tipi di ricetta	54
Creare una nuova ricetta	54
Aggiungere ingredienti	56
Varianti - ingredienti flessibili	57
Durante la registrazione: selezionare una variante	60
Ricetta con molti ingredienti: esempio pasta	60
Collegamento BLS per i prodotti OFF	62
Rapporto nutrizionale	62
Completare un segnaposto in seguito	63
Domande frequenti	63
☑ Rapporti e analisi	64
Aprire i rapporti	64
I 6 tipi di rapporto	64

Creare un nuovo rapporto	65
Periodo temporale e aggregazione	65
Gestire i rapporti	66
Rapporto nutrizionale in dettaglio	66
📍 Waypoint	67
Waypoint vs. parametri: qual è la differenza?	67
A cosa servono i waypoint?	67
Tipi di waypoint	67
Registrare un waypoint	68
Gestire i waypoint	70
Domande frequenti	70
📁 Apple Health	71
Perché usare Apple Health?	71
Attivazione	71
Importare sintomi da Apple Health	71
Sincronizzazione dei dati	72
Privacy	72
💊 Promemoria farmaci	73
Per iniziare	73
Tre tipi di dispenser	73
Impostare un piano di assunzione	73
Assistente di riempimento	74
Catalogo farmaci	74
Confermare l'assunzione	75
Domande frequenti	76
Confermare retroattivamente le assunzioni mancate	76
Modifiche al dosaggio	77
📁 Backup dei dati	78
Dove trovare il backup dei dati	78
Creare un backup	78
Ripristinare un backup	78
Verifica dell'integrità	79
Suggerimenti	79
Esportare i dati degli eventi in CSV	79
Riferimento	81
📁 Libreria dei modelli	81
Perché usare i modelli?	81
Aprire la libreria dei modelli	81
Trovare un modello	81
Scaricare un modello	82
Condividere i propri modelli	82
Personalizzare i modelli scaricati	83
Stato della libreria dei modelli	83
Domande frequenti	83
👥 Community Hub	84
Aprire il Community Hub	84
Libreria dei modelli	84
Valuta l'app	84

Codice di abbinamento: interfaccia web	84
Addestramento AI per la nutrizione foto (facoltativo)	85
Fonti dati: BLS e Open Food Facts	86
Panoramica	86
☞ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)	86
☞ Open Food Facts (OFF)	87
Collegamento BLS per i prodotti OFF	87
Nota importante sull'accuratezza	88
Domande frequenti	88
Gesti e controlli	89
Principi fondamentali	89
Viste e pannelli	89
Chiudere un pannello	90
Vista elenco	90
Tocco breve	91
Tocco prolungato	91
Scorrimento: azioni elenco (sinistra e destra)	93
Eliminazione con conferma (scorrimento a sinistra)	93
Modifica tramite scorrimento a destra	94
Passare da un dashboard all'altro	95
Menu contestuale (tocco prolungato su voce elenco)	96
Elementi della barra degli strumenti e navigazione	97
Dashboard: due gesti sulla stessa tessera	97
Guida rapida: le azioni più importanti	98

Avvio rapido

Installa l'app

{{video: onboarding}}

Obiettivo: Pronto/a in 5 minuti.

Cosa ti serve

- Un iPhone con **iOS 26 "Tahoe" o versione successiva**
- Una connessione a internet

Passo dopo passo

1. Installa in+out-O-mator → [Apri direttamente nell'App Store](#)

Oppure manualmente:

1. Apri l'**App Store** sul tuo iPhone
2. Cerca "**in+out-O-mator**"
3. Tocca **Ottieni** → Installa

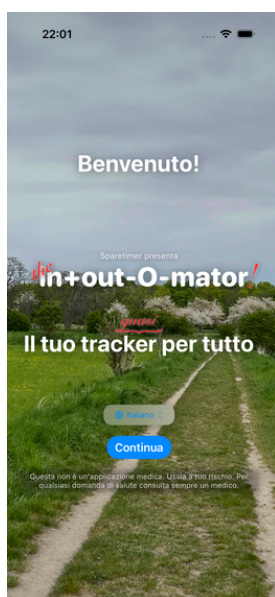


Fig. 1: Schermata di benvenuto — scegli la lingua

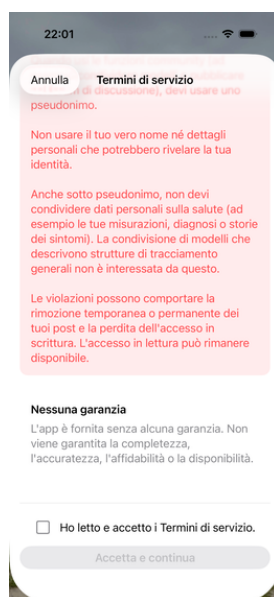


Fig. 2: Termini di servizio



Fig. 3: Scegli le aree di interesse

2. Avvia l'app e scegli la lingua Tocca l'icona dell'app. Vedrai la **schermata di benvenuto** **1** — seleziona la tua lingua e tocca **Continua**.

3. Termini di servizio Scorri fino in fondo ai Termini di servizio **2**, spunta la casella e tocca **Accetta**.

4. Scegli il tuo focus Seleziona cosa vuoi monitorare **3** — ad es. Sintomi, Alimentazione e/o Altro. Puoi fare più selezioni.

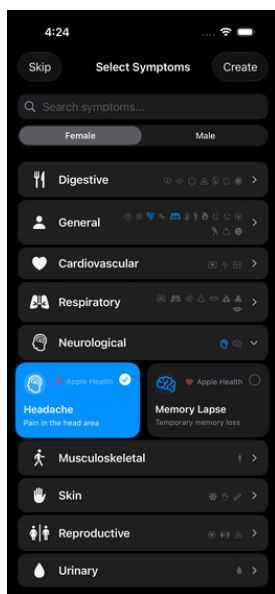


Fig. 4: Selezione sintomi



Fig. 5: Attiva funzionalità

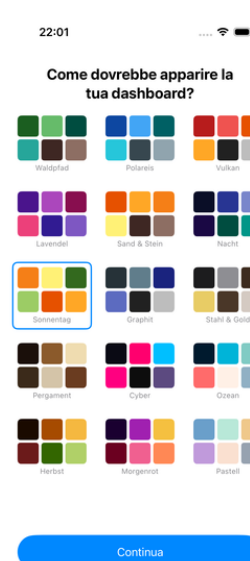


Fig. 6: Scegli la palette di colori

5. Seleziona i sintomi Espandi le categorie e scegli i tuoi sintomi **4**. Tocca **Crea** quando hai finito.

6. Attiva le funzionalità Scegli quali funzionalità opzionali abilitare **5** — ad es. Waypoint o la Libreria Community.

7. Palette di colori Scegli una palette di colori **6** — puoi cambiarla in qualsiasi momento in seguito.

8. Fatto — la tua dashboard Al termine dell'onboarding arrivi direttamente sulla tua Dashboard **7**.



Fig. 7: Dashboard dopo l'onboarding

Lista di controllo

- in+out-O-mator installata dall'App Store
 - Lingua selezionata, Termini di servizio accettati
 - Focus, sintomi e funzionalità configurati
 - Palette di colori scelta
 - Dashboard aperta
-

Salta l'onboarding

Puoi saltare la procedura guidata e iniziare direttamente con una dashboard vuota.

{{video: onboarding_skip}}

Modalità semplice e modalità avanzata

L'app si avvia in **Modalità semplice** per impostazione predefinita — ideale per iniziare. Passa alla Modalità avanzata in qualsiasi momento per sbloccare tutte le funzionalità.

{{video: einfacher_modus}}

{{video: erweiterter_modus}}

E adesso?

La tua Dashboard è pronta. Ora puoi registrare il tuo primo evento.

Registrare i primi eventi

```
{{video: erstes_ereignis}}
```

Obiettivo: Capisci come funziona l'onboarding e hai salvato il tuo primo evento.

Cos'è un evento?

Un **evento** è l'unità più piccola dell'app:

Evento = Timestamp + Parametro + Valore

Esempi:

```
12/03/2026 14:05 | Mal di testa      | lieve
12/03/2026 19:30 | Caffè                          | 250 ml
12/03/2026 23:10 | Qualità del sonno              | buona
```

Ogni evento ha bisogno di **un parametro** (cosa stai monitorando) e **un valore** (com'è andata).

Onboarding: configurazione in 4 passaggi

La primissima volta che avvii l'app, ti guida attraverso la configurazione iniziale. Puoi saltare l'onboarding in qualsiasi momento e completare le impostazioni in seguito tramite Impostazioni.

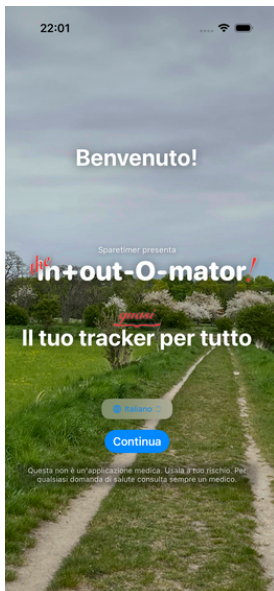


Fig. 8: Benvenuto — scegli la lingua



Fig. 9: Scegli le aree di interesse

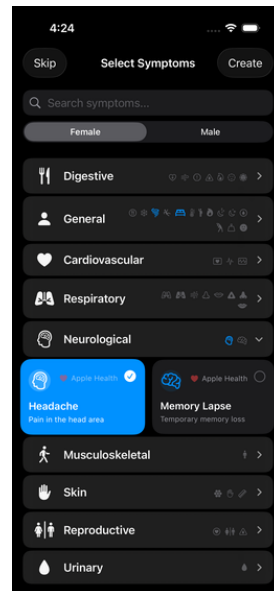


Fig. 10: Selezione sintomi

Passaggio 1: Scegli il tuo focus Seleziona cosa vuoi monitorare principalmente. Questo influenza i suggerimenti e le opzioni che appaiono nel passaggio successivo.

3

Focus	Mi si addice se...
Sistemi e benessere	Voglio monitorare disturbi, farmaci o benessere
Alimentazione	Voglio capire cosa mangio
Altro / Personalizzato	Voglio monitorare qualcosa di completamente individuale

☐ Puoi scegliere più aree di interesse contemporaneamente - la selezione non è esclusiva.

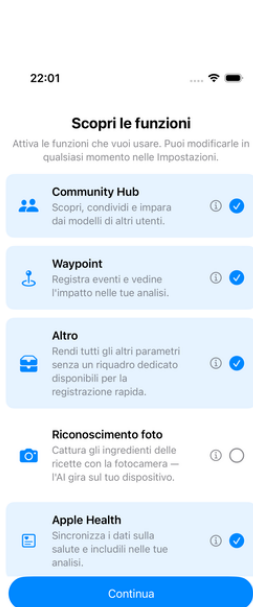


Fig. 11: Attiva funzionalità

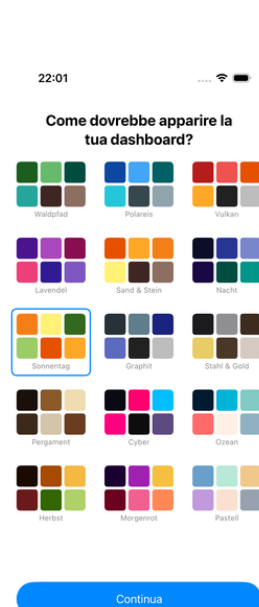


Fig. 12: Scegli la palette di colori

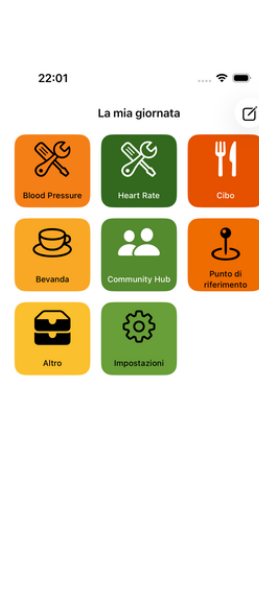


Fig. 13: Risultato: Prima dashboard

Passaggio 2: Attiva le funzionalità Decidi quali aree opzionali vuoi usare. Quello che non abiliti qui non scompare - puoi aggiungerlo in seguito nelle Impostazioni. 5

Funzionalità	Cosa fa
Community Hub	Condividi e scarica modelli con altri utenti
Waypoint	Annota eventi della vita e marcatori di contesto
Analisi nutrizionale foto	Registra i pasti tramite foto della fotocamera (Beta)
Apple Health	Sincronizza i dati con l'app Salute
Altro	Tutti i parametri e i gruppi non assegnati alle categorie precedenti - sempre disponibile come riquadro generico

Se hai selezionato "Sintomi e salute" come focus, Apple Health viene selezionato automaticamente.

Passaggio 3: Scegli una palette di colori Scegli l'aspetto dell'app. Puoi cambiarlo in qualsiasi momento nelle Impostazioni. 6

Passaggio 4: Fatto L'app configura tutto e arrivi sulla dashboard. 7

Registra il tuo primo evento



Fig. 14: Dashboard dopo l'onboarding

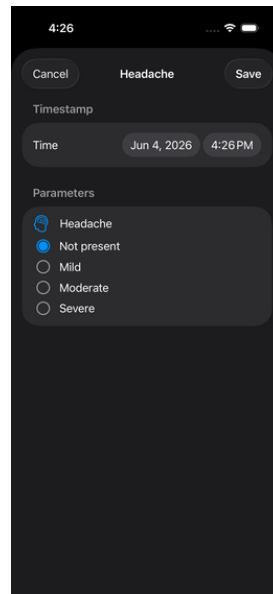


Fig. 15: Modulo di inserimento evento

Dopo l'onboarding vedi la tua dashboard. A seconda del focus scelto, i parametri sono già pronti. **8**

Come registrare un evento:

1. Tocca un riquadro parametro sulla dashboard
2. Si apre il modulo di inserimento **9**
3. Inserisci il valore (cursore, tocco, selezione - a seconda del tipo di parametro)
4. Tocca **“Salva”**



Fig. 16: Dashboard dopo il salvataggio

□ Ecco fatto. L'evento è salvato. **10** In seguito puoi configurare il riquadro per mostrare direttamente il valore o mini-report.

Salta l'onboarding

Non hai voglia della configurazione guidata? Tocca **“Salta”** - vai direttamente alla dashboard vuota.

Passaggi di avvio rapido consigliati in seguito:

1. Tocca **Impostazioni** (barra delle schede in basso)
2. Apri la **Libreria modelli**
3. Scarica un modello adatto - set di parametri già pronti per i casi d'uso più comuni

→ Maggiori dettagli: Libreria modelli

Modificare gli eventi

Hai fatto un errore di digitazione o impostato l'orario sbagliato?

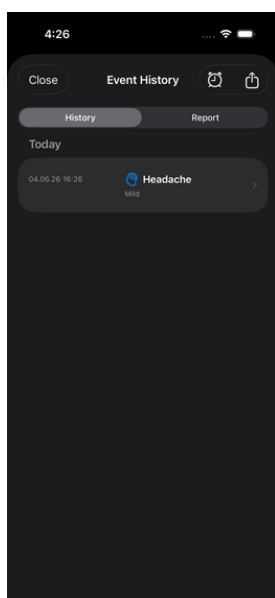


Fig. 17: Cronologia eventi (pressione prolungata sul riquadro)

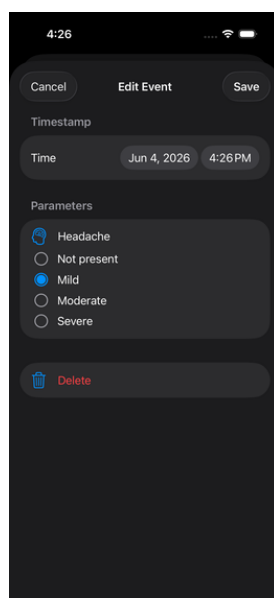


Fig. 18: Modifica evento

1. Apri la cronologia eventi tenendo premuto un riquadro sulla dashboard **11**
2. Tocca l'evento **12**
3. Modifica valore, orario o nota → **“Salva”**

Lista di controllo

- Onboarding completato (o saltato)
 - Almeno un parametro configurato
 - Primo evento registrato
-

Configurare la tua prima dashboard

{{video: erstes_dashboard}}

Obiettivo: Una pagina iniziale personalizzata con i tuoi parametri più importanti – per un monitoraggio rapido a colpo d’occhio.

Creare una dashboard - passo dopo passo

Nota: se hai seguito il flusso di avvio rapido, vedrai già il menu di configurazione della dashboard “La mia giornata”. Invece dell’icona + **(Più)** in alto a sinistra vedrai ☺ nella prima riga della sezione anteprima.

1. Apri Impostazioni Tocca il riquadro **Impostazioni** con l’**icona ingranaggio** sulla **Dashboard**, oppure scorri a sinistra e tocca → **Dashboard**

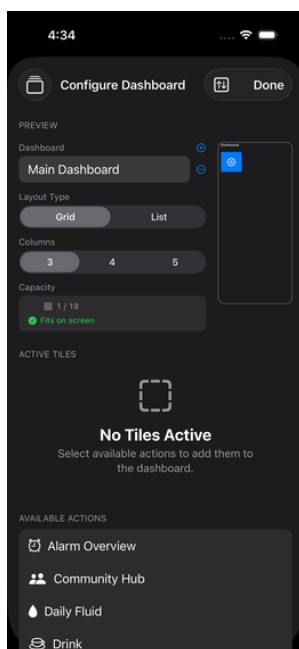


Fig. 19: Dashboard-Konfiguration

2. Crea una nuova dashboard Tocca + **(Più)** in alto a destra.

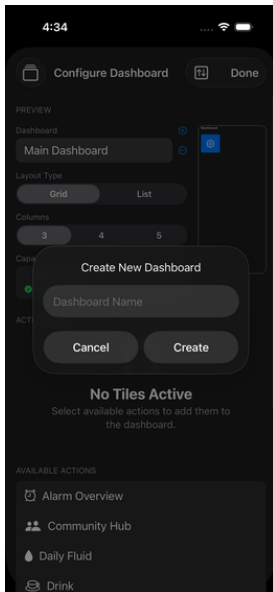


Fig. 20: Neues Dashboard benennen

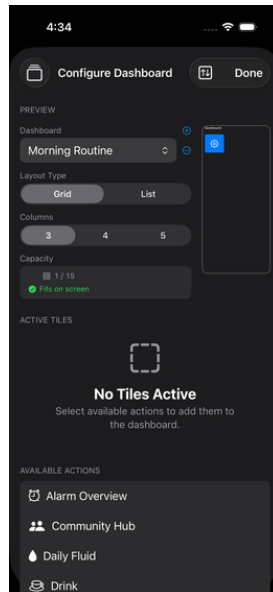


Fig. 21: Leeres neues Dashboard

3. Seleziona le azioni Vedi un elenco di **“azioni disponibili”** – questi sono i tuoi parametri e gruppi configurati.

- Tocca una voce per **attivarla** (si sposta nell’elenco attivo)
- Scorri una voce attiva **da destra a sinistra** per disattivarla

☐ L’elenco mostra sia i singoli parametri ⚙ che i gruppi 📁. 🍴🥤📍 Cibo, Bevande e Waypoint sono sempre disponibili.

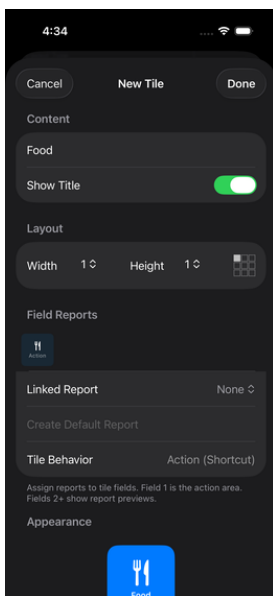


Fig. 22: Kachel-Editor nach Auswahl

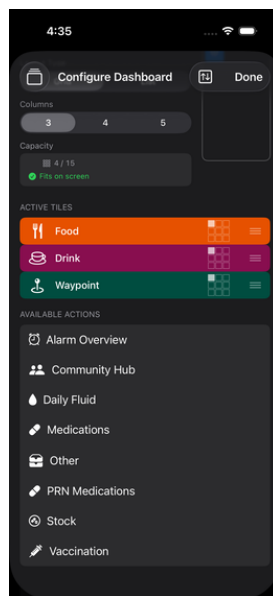


Fig. 23: Drei aktive Kacheln

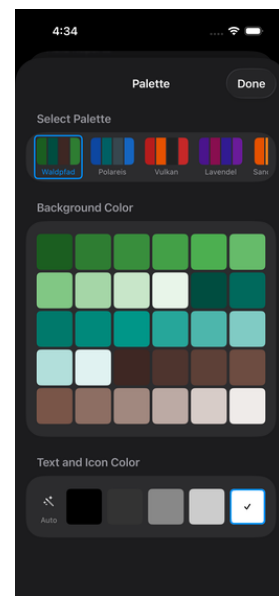


Fig. 24: Palette-Auswahl für Kachel-farbe

4. Scegli un layout Tocca **“Layout”** per impostare lo stile visivo:

Opzioni:

- Elenco → vista elenco compatta, colorata
- ▣ Riquadri → 3, 4 o 5 riquadri per riga

- Con i riquadri puoi **ingrandire** i singoli riquadri – utile per i parametri usati frequentemente
- La **mini-dashboard simulata** mostra un’anteprima in tempo reale

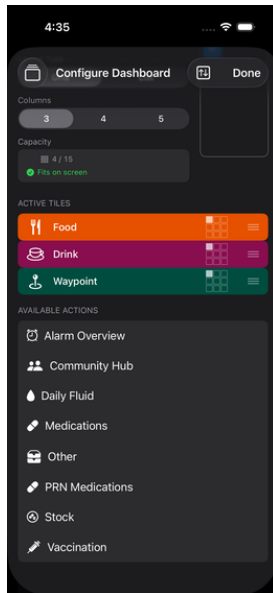


Fig. 25: Layout-Picker: Liste

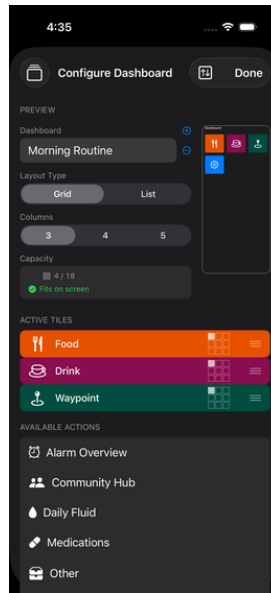


Fig. 26: Layout-Picker: Raster

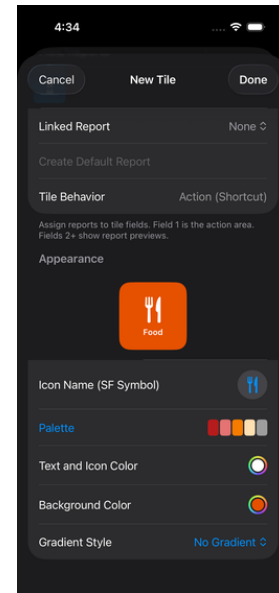


Fig. 27: Live-Vorschau im Kachel-Editor

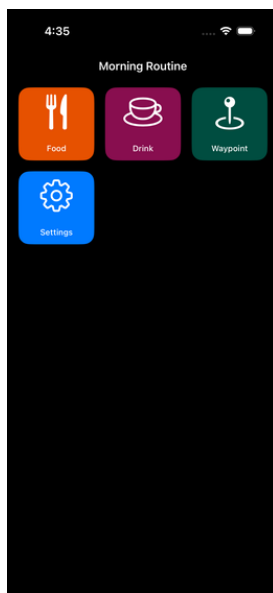


Fig. 28: Fertiges Dashboard: Liste

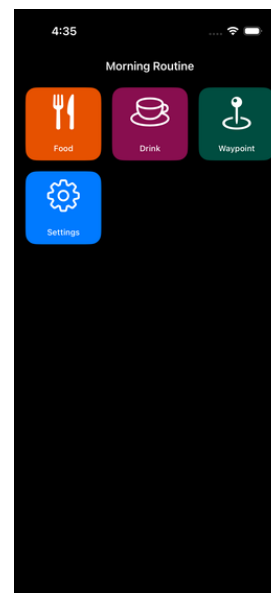


Fig. 29: Fertiges Dashboard: Raster

5. Concludi Tocca **“Fatto”** – la tua dashboard diventa la nuova pagina iniziale dell’app.

Ottimizzare la tua dashboard

Riordina i riquadri: Tieni premuta l'icona di trascinamento ☰ (3 linee a destra) → trascina su o giù

Controlla la capacità: L'app mostra quanti riquadri entrano nello schermo. Un triangolo arancione significa: questo riquadro verrà tagliato → riordina.

Più dashboard: Puoi creare quante dashboard vuoi per contesti diversi (ad es. "Routine mattutina", "Sport", "Alimentazione").

Se qualcosa non sembra giusto

- **Perso/a nell'app?** Chiudi l'app e riavviala - atterri sempre sulla tua dashboard.
 - **Dashboard vuota?** Controlla se hai configurato dei parametri → Parametri
-

Lista di controllo

- Dashboard creata
 - Almeno 3 parametri aggiunti come riquadri attivi
 - Layout scelto (elenco o riquadri)
 - Primo evento registrato tramite la nuova dashboard
-

☑ Configurazione base completata!

Ora hai tutto il necessario per iniziare. I prossimi passi dipendono dal tuo caso d'uso:

Usare più dashboard

{{video: weiteres_dashboard}}

Puoi creare quante dashboard vuoi — e passare dall'una all'altra con uno scorrimento o un tocco sul riquadro.

Il riquadro ciclo

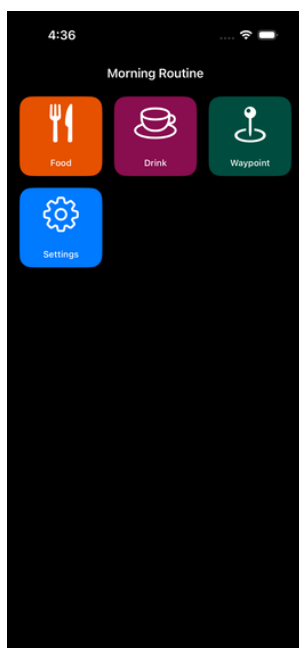


Fig. 30: Routine mattutina come dashboard attiva con riquadro ciclo verso le impostazioni

Non appena hai più di una dashboard, sulla tua dashboard principale appare automaticamente un **Riquadro ciclo** ²⁴. Mostra il nome della dashboard successiva — toccalo per passare.

Passare da una dashboard all'altra

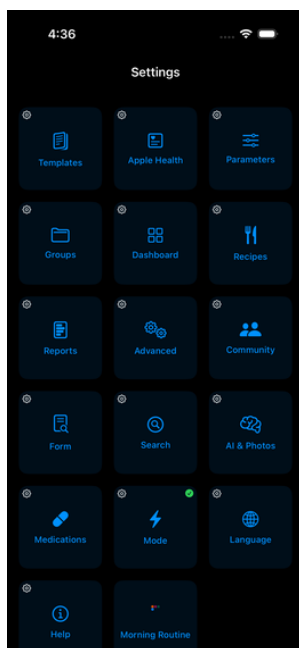


Fig. 31: Vista impostazioni dopo il tocco ciclo (quando esiste una sola dashboard utente)

Con un tocco: Tocca il Riquadro ciclo — la dashboard successiva diventa attiva **25**.

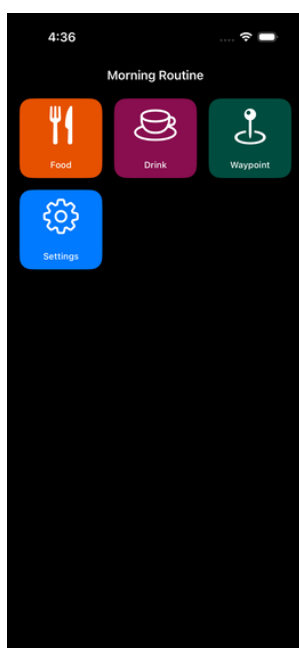


Fig. 32: Scorrimento indietro

Con lo scorrimento: Scorri a sinistra o a destra sulla dashboard **26** per navigare direttamente tra tutte le tue dashboard.

Aggiungere un'altra dashboard

Se non hai ancora una seconda dashboard: in **Impostazioni** → **Dashboard** puoi aggiungerne quante ne vuoi — esattamente come descritto in [Configurare la tua prima dashboard](#).

→ **Torna alla panoramica**

Casi d'uso

Caso d'uso: Monitoraggio sintomi

Fa per te se: vuoi osservare sintomi di salute, benessere o stati fisici - e scoprire quali fattori li influenzano.

Tempo necessario: ~5 minuti per iniziare, poi ~30 secondi per inserimento

Cosa puoi ottenere

Settimana 1: Raccogli dati (mal di testa, sonno, umore, ...)

Settimana 2: Individua i primi schemi

Settimana 4: Vedi possibili correlazioni

Esempio: Monitori mal di testa e qualità del sonno. Dopo 2 settimane noti: nei giorni con meno di 6 ore di sonno, il mal di testa si presenta più spesso.

Percorso di apprendimento: tracker dei sintomi in 3 passaggi

Passaggio 1: Inizia subito (5 minuti) Usa il **flusso di onboarding** con i sintomi di Apple Health:

1. Avvia l'app → appare la schermata di onboarding
2. Espandi una categoria (ad es. "Neurologica")
3. Seleziona i sintomi (ad es. Mal di testa, Emicrania)
4. Tocca **"Crea"**

Risultato: Una dashboard con i tuoi sintomi. Puoi iniziare subito.

□ **Consiglio:** Inizia con un massimo di 5-7 sintomi. Meno è meglio - meglio monitorare pochi in modo costante che molti in modo irregolare.

Passaggio 2: Configura la dashboard (10 minuti) La dashboard è sufficiente per il semplice inserimento dati. Per l'analisi puoi estenderla ulteriormente:

→ [Come fare: configurare una dashboard](#)

Passaggio 3: Affina i parametri (opzionale, 15-30 minuti) Se vuoi approfondire, puoi personalizzare i tuoi parametri:

- Definisci una **scala di valutazione**: cosa significa "lieve" vs. "grave" per te?
- Imposta un **intervallo di valori** (ad es. scala del dolore 1-10)
- Aggiungi **altri parametri** (umore, energia, ore di sonno)

→ Come fare: configurare i parametri

Parametri iniziali consigliati

Questa combinazione produce spesso le correlazioni più utili:

Parametro	Tipo	Valori
Mal di testa	Scala	nessuno / lieve / moderato / grave
Qualità del sonno	Scala	scarsa / ok / buona / molto buona
Ore di sonno	Numero	0-12
Umore	Scala	molto brutto → molto buono
Energia	Scala	esausto → pieno di energia
Stress	Scala	rilassato → molto stressato

☐ Non devi crearli manualmente - cerca nella Libreria modelli configurazioni già pronte.

Usare i waypoint per il contesto

Gli eventi speciali che potrebbero influenzare i tuoi dati possono essere contrassegnati come 📍 waypoint:

- “Iniziato antibiotici” / “Terminato antibiotici”
- “In vacanza - meno stress”
- “Provo un nuovo farmaco”

Questi marcatori ti aiutano a spiegare in seguito le anomalie nei tuoi dati.

→ Configurare i waypoint

Consigli per un monitoraggio costante

- **Gli orari fissi aiutano:** mattina al risveglio + sera prima di dormire
- **Non servono la perfezione** - dati incompleti sono meglio di nessun dato
- **Sii onesto/a** - le valutazioni soggettive sono parte intenzionale del design
- **Aggiusta i timestamp** - hai dimenticato di registrare la sera? Nessun problema, l'orario è modificabile in seguito

Domande frequenti

Posso cambiare la scala di valutazione in seguito? Sì. Le modifiche ai parametri influenzano solo l'interpretazione - i dati degli eventi rimangono invariati.

Posso importare dati da Apple Health? Lo scambio diretto di dati con Apple Health è ancora in sviluppo (disponibile in un aggiornamento successivo).

Quanti dati mi servono per un'analisi significativa? Come regola generale: almeno 2 settimane di monitoraggio costante per i primi schemi, 4-8 settimane per correlazioni più affidabili.

→ **Torna alla panoramica** | **Monitoraggio nutrizionale** | **Monitoraggio personalizzato**

Caso d'uso: Monitoraggio nutrizionale

Fa per te se: vuoi capire cosa mangi - e come la tua alimentazione influenza il tuo benessere.

Tempo necessario: 15-30 minuti per la configurazione, poi ~1 minuto per pasto

Cosa puoi ottenere

Livello macro: Calorie, grassi, carboidrati, proteine

Livello micro: Vitamine, minerali, aminoacidi (tramite BLS)

Correlazioni: Alimentazione ↔ energia, sonno, sintomi

Esempio: Monitori caffeina e qualità del sonno. Dopo 3 settimane noti: il caffè dopo le 14:00 si correla con una qualità del sonno peggiore.

Il principio di Pareto per il monitoraggio nutrizionale

80% del beneficio con il 20% dello sforzo.

Non hai bisogno di definire ogni pasto nel dettaglio. Concentrati sul 20% di cibi e bevande che costituisce l'80% della tua alimentazione.

Approccio tipico:

- Definisci in dettaglio: pasti quotidiani, snack abituali
 - Usa come segnaposto: ristorante, eccezioni
 - Non necessario: ogni dettaglio di una visita occasionale al ristorante
-

Percorso di apprendimento: tracker nutrizionale in 3 passaggi

Passaggio 1: Inizia subito a registrare - usa i segnaposto (5 minuti) Puoi registrare cibo e bevande subito, **prima** di definire qualsiasi ricetta:

1. Apri la dashboard
2. Tocca **¶ Cibo** o **Bevande**
3. Inserisci un nome (ad es. "Pasta ai funghi")
4. Crea come **Ⓢ segnaposto**
5. Inserisci il numero di porzioni → Salva

Puoi completare i segnaposto in seguito quando hai più tempo o la confezione è a portata di mano.

Passaggio 2: Definisci le tue ricette principali (15-30 minuti) Per i pasti più frequenti vale la pena scendere nei dettagli:

→ Come fare: creare ricette

Avvio rapido tramite scanner codice a barre: 1. Tocca + → icona codice a barre 2. Scansiona la confezione 3. Open Food Facts (OFF) trova il prodotto automaticamente 4. Aggiungi i dettagli sulla porzione → Fatto

Passaggio 3: Usa le analisi (avanzato) Una volta che hai abbastanza dati: - Report settimanale: panoramica macro (grassi, zuccheri, proteine, ...) - Analisi micro: vitamine, minerali (richiede ricette collegate a BLS) - Correlazioni: alimentazione ↔ tuoi sintomi / benessere

Concetti fondamentali della gestione ricette

¶ **Ricetta** Una ricetta descrive un cibo o una bevanda con i suoi ingredienti e le quantità. Può essere semplice (una singola voce BLS) o complessa (ingredienti definiti personalizzati).

⊕ **Segnaposto** Una ricetta senza ingredienti - solo un nome. Ottimo per inserimenti spontanei. Non sufficiente per l'analisi nutrizionale, ma meglio di nessuna voce.

⊕ **Variante** Un gruppo di ingredienti intercambiabili tra cui scegli al momento della registrazione.

Esempio: Caffè con latte

Ingredienti: caffè (macinato), acqua

+ Variante "Latte": Latte intero | Latte di avena | Latte di soia | (nessuno)

Questo ti permette di creare una ricetta e rimanere comunque flessibile nella registrazione quotidiana.

Fonti dati per i valori nutrizionali

L'app utilizza due banche dati:

Banca dati	Punti di forza	Punti deboli
BLS (Banca dati tedesca sulla composizione degli alimenti)	Molto dettagliata (micronutrienti)	Principalmente alimenti di base
Open Food Facts	Prodotti confezionati, scanner codice a barre	Dichiarazione spesso incompleta

→ Maggiori dettagli: [Fonti dati spiegate](#)

Collegamento OFF-BLS L'app contiene un crescente **bundle di mappature**: oltre 1.000 categorie di prodotti OFF sono automaticamente collegate alle voci BLS corrispondenti. Questo significa che molti prodotti scansionati ti forniscono immediatamente dati completi sui micronutrienti - senza dover cercare e assegnare manualmente le voci BLS. Il bundle viene ampliato con gli aggiornamenti dell'app e usa i dati di Wikidata per l'arricchimento automatico.

Additivi (numeri E) Gli ingredienti nei prodotti OFF che contengono additivi (ad es. E330, E415) vengono mostrati nell'elenco degli ingredienti con il loro nome in inglese - così vedi subito che "E330" sta per acido citrico e "E415" per gomma di xantano. La localizzazione avviene automaticamente senza connessione a internet.

Ricerca avanzata Nella ricerca prodotti OFF puoi combinare più termini di ricerca con un **punto e virgola**:

Esempio: "pomodoro; biologico; pelato"

→ trova solo i prodotti che contengono tutti e tre i termini

Questo è particolarmente utile quando un singolo termine restituisce troppi risultati.

Consigli per un'analisi più accurata

- **Dimensioni delle porzioni** - specifica con precisione quando definisci le ricette
- **Collegamento BLS** per i prodotti OFF dove possibile - molti sono già collegati automaticamente
- **Registra regolarmente** - i dati incompleti distorcono le medie settimanali
- **Usa le varianti** per semplificare l'inserimento

□ Le analisi nutrizionali sono approssimazioni. Per terapie dietetiche mediche consulta sempre un professionista sanitario.

Domande frequenti

Posso costruire ricette da altre ricette? Sì. Gli ingredienti possono essere a loro volta ricette - ad esempio "Bolognese" può contenere "Salsa di pomodoro" e "Carne macinata" come ingredienti.

E se un prodotto non viene trovato in OFF o BLS? Puoi aggiungerlo manualmente come ricetta con i tuoi valori nutrizionali (dalla confezione).

Con quale frequenza viene interrogata la banca dati OFF? Al massimo una volta ogni 10 secondi (secondo le linee guida d'uso di Open Food Facts). Una clessidra mostra il tempo di attesa.

→ [Torna alla panoramica](#) | [Monitoraggio sintomi](#) | [Configurare le ricette](#)

Caso d'uso: Monitoraggio personalizzato

{{video: blutdruck_showcase}}

Fa per te se: vuoi monitorare le tue categorie personali che nessuno strumento standard copre - o se vuoi il pieno controllo sulla tua configurazione.

Tempo necessario: 30-60 minuti per la configurazione (a seconda della complessità)

Cosa puoi monitorare

L'app non ha intenzionalmente **un focus fisso**. Qualsiasi cosa descrivibile come un evento con timestamp e valore può essere monitorata:

Esempi:

Lavoro:	Concentrazione (1-10), ore di lavoro focalizzato
Sport:	Tipo di allenamento, intensità, durata
Ambiente:	Livello di rumore (leggero/moderato/intenso)
Sociale:	Energia sociale, interazioni (prosciugato → ricaricato)
Creatività:	Produttività, stato di flusso
Casa:	Temperatura camera da letto, umidità

Percorso di apprendimento: tracker personalizzato in 4 passaggi

Passaggio 1: Pensa al concetto (10 minuti) Prima di iniziare a configurare, chiarisci:



Cosa voglio misurare? - Sii specifico/a: "Intensità del dolore alla schiena bassa" piuttosto che solo "dolore"

Quale tipo di dato è adatto?

Tipo	Quando usarlo	Esempio
Scala (testo)	Valutazioni soggettive	lieve / moderato / grave
Intero	Valori contabili	numero di caffè, ore di sonno
Decimale	Quantità misurabili	peso corporeo, pressione sanguigna
Testo libero	Note, descrizioni	sogni, pensieri

Cosa significano i valori? L'analisi deve sapere se un valore più alto è "meglio" o "peggio"? - Scala del dolore: più alto = peggio → definisci un intervallo normale - Ore di sonno: 7-9 ore = ottimale → intervallo normale da 7 a 9

Passaggio 2: Crea i parametri (15-20 minuti) → Istruzioni complete: configurare i parametri

Guida rapida: 1.  Impostazioni →  Parametri → + (Più) 2. Scegli icona, inserisci nome, seleziona tipo. Opzionalmente: imposta intervallo di valori e schema di valutazione 3. Scegli il controllo UI e testa nell'anteprima live 4. Tocca "Fatto"

Passaggio 3: Raggruppa i parametri (opzionale, 10 minuti) Se vuoi registrare più parametri correlati in una volta:

→ Istruzioni: gruppi di parametri

Esempio gruppo pressione sanguigna:

Gruppo "Pressione sanguigna"

├─ Sistolica (Intero, 60–200)

├─ Diastolica (Intero, 40–130)

└─ Polso (Intero, 40–200)

→ Un tocco = inserisci tutti e tre i valori contemporaneamente

Passaggio 4: Progetta la dashboard (10 minuti) → Istruzioni: [configurare una dashboard](#)

Raccomandazione per i tracker personalizzati: - Parametri usati frequentemente: **riquadri grandi** in alto - Usati raramente: **riquadri piccoli** in basso o una seconda dashboard - Più dashboard per contesti diversi (mattina, sera, sport)

Condividere la tua configurazione

Se hai creato una configurazione ottima, puoi condividerla con altri:

→ Libreria modelli - Condividi i tuoi modelli

Concetti avanzati

Capire lo schema di valutazione L'app può rilevare possibili correlazioni tra parametri. Per questo è necessaria una **valutazione** significativa dei valori:

Scala di valutazione: -100% (cattivo/rosso) → 0% (neutro/giallo) → +100% (buono/verde)

Esempio sonno:

< 5 ore → rosso (-100%)

5–6 ore → arancione (-50%)

7–9 ore → verde (+100%)

> 9 ore → giallo (0%) ← troppo sonno è neutro, non positivo

□ Le valutazioni possono essere modificate in qualsiasi momento in seguito.

Cambia solo l'interpretazione - i dati grezzi vengono sempre conservati.

Sezioni nei gruppi di parametri Per i gruppi complessi puoi suddividere visivamente i parametri in **sezioni**:

Gruppo "Check-in mattutino"

— CORPO —

Qualità del sonno | Energia | Dolore

— MENTE —

Umore | Stress | Motivazione

Domande frequenti

Posso rinominare i parametri in seguito? Sì. La rinomina cambia solo il nome, non gli eventi salvati.

Cosa succede ai dati vecchi se cambio l'intervallo di valori? Gli eventi rimangono invariati. Viene ricalcolata solo l'analisi/valutazione.

Posso eliminare i parametri? Sì, ma tutti i dati degli eventi associati andranno persi. Meglio disattivare che eliminare.

→ **Torna alla panoramica | Configurare i parametri | Gruppi di parametri**

Configurazione

Configurare i parametri

{{video: konfiguration_parameter}}

Cos'è un parametro? Descrive *cosa* vuoi monitorare – e come i valori devono essere interpretati per l'analisi.

Prima di iniziare: 5 domande

Prenditi un momento per rispondere a queste domande per il tuo nuovo parametro:

1. **Cosa sto misurando esattamente?** (Sii specifico/a: “Intensità del mal di testa” piuttosto che “dolore”)
2. **Quale tipo di dato è adatto?** (Numero, testo, scala, ...)
3. **C'è un intervallo di valori sensato?** (ad es. 1-10, 36-42°C)
4. **Cosa significa un valore alto/basso?** (Meglio? Peggio? Neutro?)
5. **Come voglio inserire il valore?** (Cursore, menu a tendina, campo di testo, ...)

I parametri possono essere modificati in seguito. Anche così, un momento di pianificazione fa risparmiare fatica in futuro.

Creare un nuovo parametro

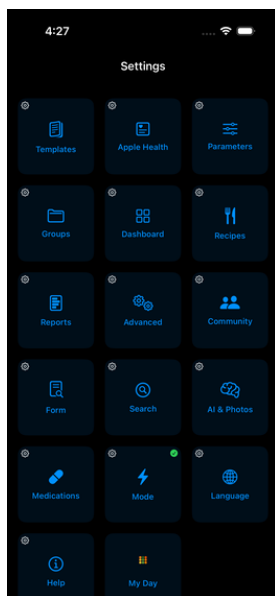


Fig. 33: Dashboard Impostazioni

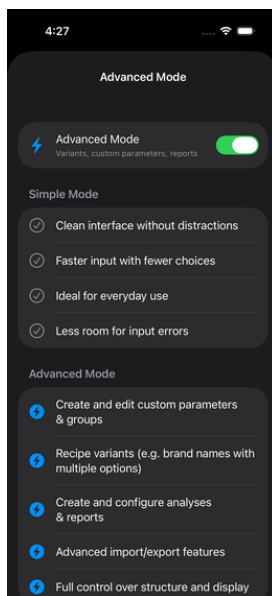


Fig. 34: Attiva la modalità avanzata

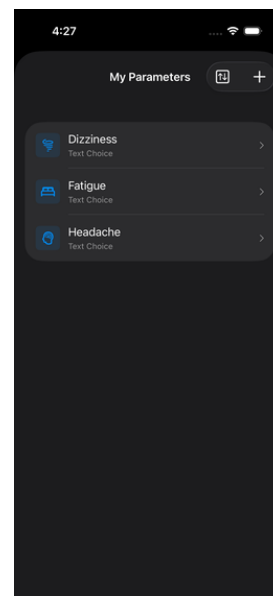




Fig. 35: Elenco parametri con pulsante +

Passaggio 1: Naviga  **Impostazioni** →  **Parametri** → + (**Più, in alto a destra**)

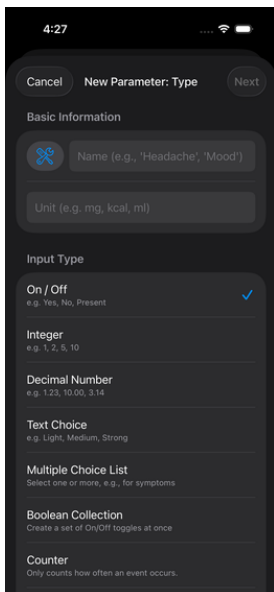


Fig. 36: Passaggio 1 procedura

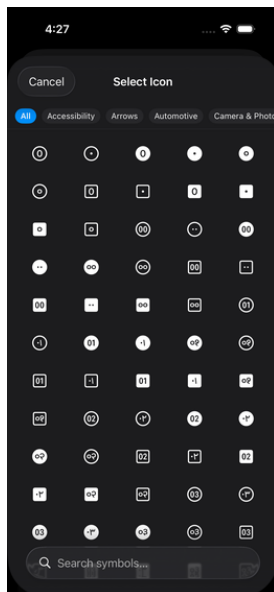


Fig. 37: Selezione icona

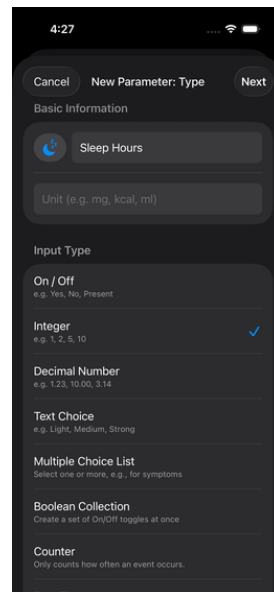


Fig. 38: Selezione tipo

guidata: Nome e tipo

Passaggio 2: Scegli un'icona Tocca il campo icona → Q cerca un termine adatto → tocca l'icona.

Passaggio 3: Inserisci nome e tipo

Impostazione	Significato	Esempio
Nome	Come si chiama il parametro	“Mal di testa”
Tipo	Tipo di valori	Intero

Tipi disponibili:

Tipo	Descrizione	Esempi
Intero	Numeri interi	Ore di sonno, numero di caffè
Decimale	Numeri con decimali	Peso corporeo, pressione sanguigna
Valore testo	Selezione fissa di opzioni testo	lieve / moderato / grave
Testo libero	Inserimento testo libero	Diario dei sogni, note

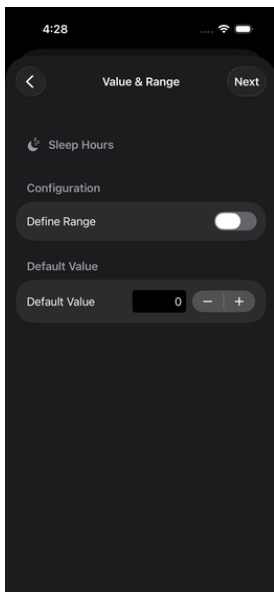


Fig. 39: Passaggio 2: Intervallo di valori

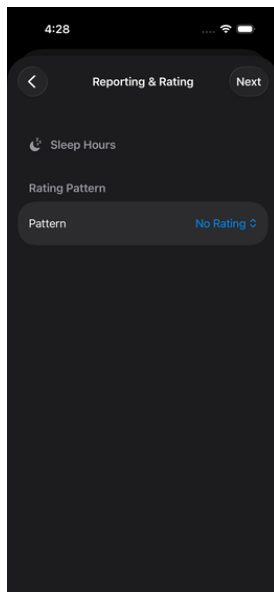


Fig. 40: Passaggio 3: Scegli schema di valutazione

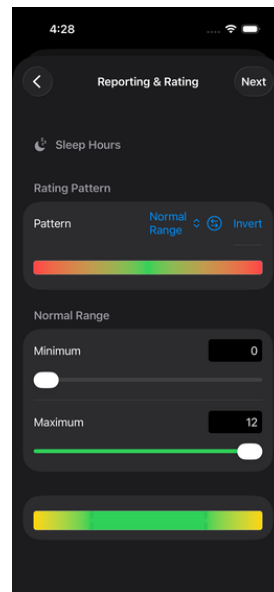


Fig. 41: Passaggio 3: Schema di valutazione selezionato

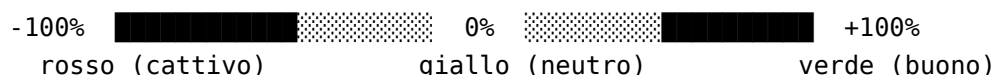
Passaggio 4: Imposta l'intervallo di valori (opzionale, solo tipi numerici) Puoi definire un valore minimo e massimo. Questo:

- Limita l'inserimento a valori significativi
- Imposta i limiti della scala di valutazione

I valori fuori dall'intervallo vengono comunque salvati, ma collegati alla valutazione limite.

Passaggio 5: Imposta uno schema di valutazione Affinché l'app rilevi correlazioni, ha bisogno di sapere se un valore è "buono" o "cattivo".

La scala di valutazione va da -100% a +100%:



Schemi disponibili (esempi):

Schema	Descrizione	Caso d'uso
Intervallo normale	Un intervallo centrale è "buono", tutto fuori è peggio	Pressione sanguigna, temperatura
Più alto è meglio	Più grande è il valore, più verde	Ore di sonno (fino a un massimo)
Più basso è meglio	Più piccolo è il valore, più verde	Scala del dolore
Uniforme	Tutti i valori neutri (nessuna valutazione)	Quando vuoi solo raccogliere dati

Esempio: Pressione sanguigna (sistolica):

Intervallo normale: 100–129 → verde
< 100: sempre più rosso (troppo bassa)
> 129: sempre più rosso (troppo alta)

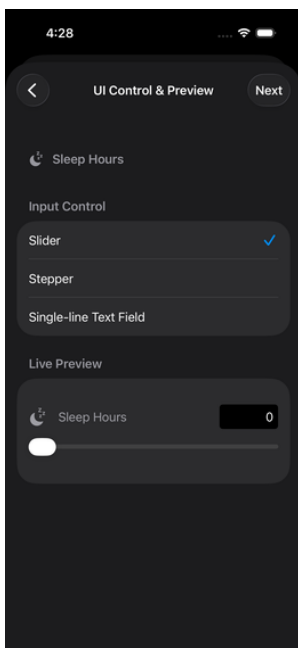


Fig. 42: Passaggio 4: Controllo inserimento e anteprima live

Passaggio 6: Scegli il controllo di inserimento Definisci come inserire il valore durante il monitoraggio:

Controllo	Ideale per
Cursore	Intervalli numerici, valutazione rapida
Passo (+/-)	Valori contabili (numero di caffè, bicchieri)
Menu a tendina / Selezione	Valori testo con elenco fisso
Campo di testo	Testo libero
Passo testo	Valori testo in sequenza fissa

L'**anteprima live** ti mostra immediatamente come apparirà l'inserimento - prova le diverse opzioni!

Passaggio 7: Concludi Tocca **“Fatto”** → ricevi una conferma e torni all'elenco impostazioni.

Modificare un parametro

Tocca una voce nell'elenco parametri → modifica le impostazioni → "Fatto".

□ **Importante:** Se cambi la valutazione, l'analisi verrà ricalcolata con le nuove impostazioni. I dati degli eventi stessi rimangono invariati.


Assegnare un parametro a una dashboard

Un parametro da solo non fa nulla - deve essere attivato su una dashboard:

→ Configurare una dashboard

Domande frequenti

Quanti parametri devo creare? Inizia con 5-10. Troppi parametri in una volta → monitoraggio meno costante.

Posso importare parametri dalla libreria modelli? Sì - tramite la libreria modelli puoi scaricare  gruppi di parametri già pronti (inclusi i loro parametri). → Libreria modelli

Posso eliminare un parametro? Sì, ma tutti i dati degli eventi associati andranno persi. Se vuoi solo nascondere, disattivalo sulla dashboard invece di eliminarlo.

Promemoria

Ogni parametro può avere un promemoria con allarme. Il metodo più rapido: **tieni premuto** un parametro nell'elenco → "**Promemoria**".

→ Tutti i dettagli su orari, posticipa e affidabilità: **Promemoria riquadro**

📁 Gruppi di parametri

{{video: konfiguration_parameter_gruppen}}

Cos'è un gruppo di parametri? Combina più parametri in un modulo condiviso - così registri più valori con **un singolo tocco** sulla dashboard.

Perché i gruppi di parametri?

Senza gruppo: Tocca Pressione sanguigna → inserisci valore → Salva
Tocca Polso → inserisci valore → Salva
Tocca Umore → inserisci valore → Salva
→ 3 azioni separate

Con gruppo: Tocca "Check-in mattutino" → 1 modulo con tutti i 3 campi → Salva
→ 1 azione

Casi d'uso tipici: - Pressione sanguigna: Sistolica + Diastolica + Polso - Check-in mattutino: Qualità del sonno + Energia + Umore - Compagno pasto: Fame prima di mangiare + Sazietà dopo

Creare un nuovo gruppo di parametri

Passaggio 1: Naviga ⚙️ **Impostazioni** → 📁 **Gruppi di parametri** → + (Più)

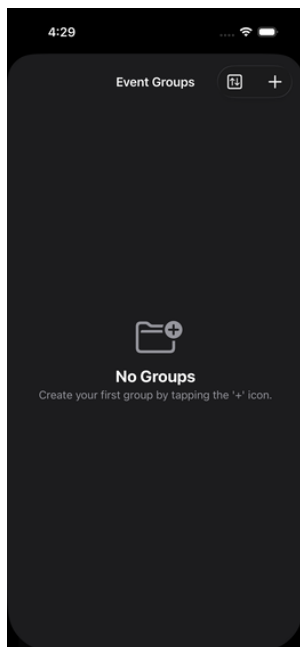


Fig. 43: Parameter-Gruppen: Leere Liste

Passaggio 2: Scegli icona e nome Seleziona un'icona adatta e dai al gruppo un nome significativo.

□ Il nome appare sul riquadro della dashboard – tienilo breve e chiaro: “Pressione sanguigna”, “Mattina”, “Sport”.

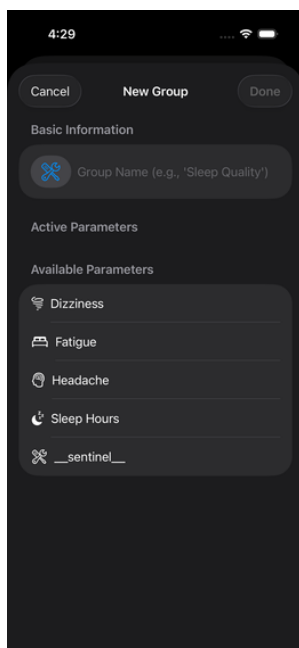


Fig. 44: Gruppen-Editor: Name und Icon vergeben

Passaggio 3: Seleziona i parametri Vedi un elenco di tutti i parametri disponibili (che hai creato in precedenza).

- Tocca un parametro per **aggiungerlo al gruppo**
- Appare nell’elenco “parametri attivi”
- L’ordine nell’elenco = ordine nel modulo di inserimento

□ **Prerequisito:** I parametri devono esistere già. In caso contrario: → Crea parametri

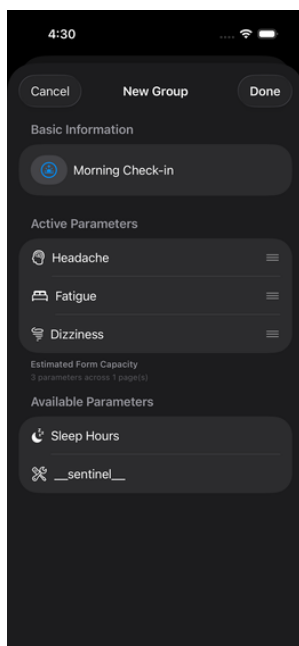


Fig. 45: Gruppen-Editor: Parameter hinzugefügt

Passaggio 4: Aggiungi sezioni (opzionale) Per i gruppi con molti parametri puoi inserire **sezioni vive**:

1. Tocca l'**icona aggiungi sezione** nell'elenco parametri attivi
2. Inserisci opzionalmente un'intestazione di sezione (ad es. "Corpo", "Mente")
3. Organizza i parametri all'interno delle sezioni tramite trascinamento

Prima / Dopo:

Senza sezioni:

Qualità del sonno
Energia
Umore
Stress
Concentrazione

Con sezioni:

— CORPO —
Qualità del sonno
Energia
— MENTE —
Umore
Stress
Concentrazione

Passaggio 5: Concludi Tocca "**Fatto**" o torna indietro - il gruppo viene salvato.

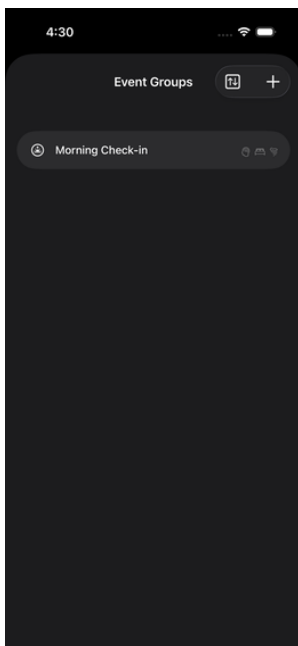


Fig. 46: Gruppen-Liste: Neue Gruppe angelegt

Aggiungere un gruppo alla dashboard

Dopo averlo creato, il gruppo deve ancora essere assegnato a una dashboard:

1. ⚙️ Impostazioni → 📄 Dashboard → seleziona dashboard
2. Trova il gruppo nell'elenco delle "azioni disponibili"
3. Toccalo → viene aggiunto ai riquadri attivi

→ Maggiori dettagli: Configurare le dashboard

Modificare un gruppo

Tocca un gruppo nell'elenco gruppi di parametri → modifica le impostazioni.

Puoi in qualsiasi momento: - Aggiungere nuovi parametri - Rimuovere parametri (i dati degli eventi per quei parametri vengono conservati) - Cambiare l'ordine - Rinominare o eliminare le sezioni

Modelli dalla libreria

Invece di creare gruppi di parametri manualmente, puoi scaricare configurazioni già pronte dalla community:

→ Libreria modelli

☐ I gruppi scaricati possono comunque essere modificati dopo l'importazione.

Domande frequenti

Un parametro può essere in più gruppi? Sì. Un parametro può essere usato in un numero qualsiasi di gruppi. Tutti gli eventi finiscono nello stesso pool di dati.

Posso avere un singolo parametro sulla dashboard accanto a un gruppo? Sì. Esempio: il Polso fa parte del gruppo Pressione sanguigna, ma può anche esistere come riquadro individuale sulla dashboard - per le situazioni in cui vuoi solo misurare rapidamente il polso.

Quanti parametri per gruppo ha senso? 3-6 è ideale. Più di 8 rende il modulo difficile da gestire.

I riquadri gruppo possono avere promemoria con allarme - direttamente dal riquadro o tramite l'editor Dashboard. → **Promemoria riquadro**

☰ Promemoria riquadro

{{video: konfiguration_erinnerungen}}

Di cosa si tratta? Ogni riquadro parametro o gruppo sulla dashboard può avere un promemoria con allarme. Il promemoria suona all'orario impostato e apre direttamente il modulo di inserimento - anche dalla schermata di blocco.

Configurare un promemoria

Hai tre modi per aprire le impostazioni allarme di un riquadro:

Modo 1 - tramite l'Editor Dashboard: 1. Tocca un riquadro nell'Editor Dashboard → **"Promemoria"** 2. Imposta orario e ricorrenza (giornaliero, giorni feriali, ogni N giorni, ...) 3. **"Attiva"** → l'allarme è attivo

Modo 2 - dal riquadro stesso: Tocca un riquadro parametro o gruppo sulla dashboard → tocca l'**icona sveglia** in alto a destra nella vista cronologia. Così raggiungi le impostazioni allarme senza passare dall'editor.

Modo 3 - dall'elenco parametri: Tieni premuto un parametro nell'elenco parametri → tocca **"Promemoria"** nel menu contestuale. Non serve l'Editor Dashboard.

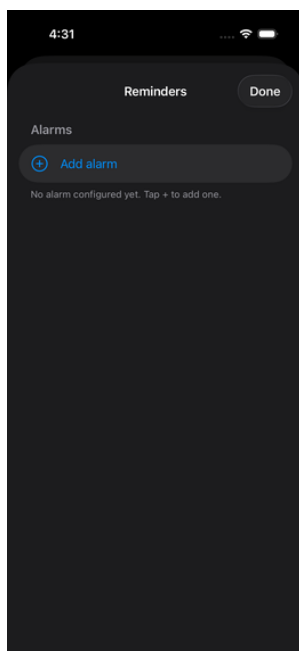


Fig. 47: Impostazioni allarme - nessun allarme configurato

Opzioni di pianificazione

Opzione	Descrizione
Giornaliero	Ogni giorno alla stessa ora
Giorni feriali	Giorni della settimana liberamente selezionabili
Ogni N giorni	Ritmico, ad es. ogni 3 giorni

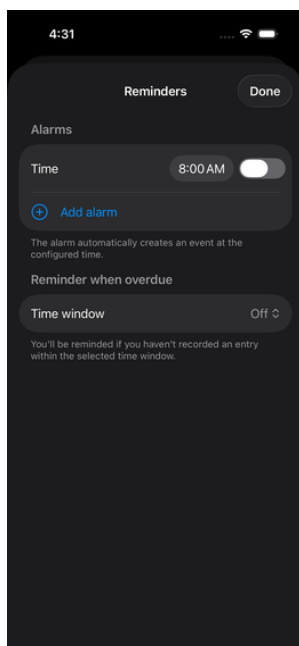


Fig. 48: Allarme aggiunto - scegli orario e ricorrenza

Promemoria scaduto

Accanto alla pianificazione fissa esiste un secondo tipo di promemoria supplementare: **“Avvisa se in ritardo”**. Lo trovi nelle impostazioni allarme di ogni riquadro nella sezione con lo stesso nome.

Cosa fa Scegli un periodo - ad esempio 3 giorni. Se non hai fatto un inserimento per quel parametro entro questo periodo, ricevi una notifica discreta la prossima volta che apri l'app:

“Nessun inserimento negli ultimi 3 giorni”

Scegliere un periodo

Impostazione	Quando ricevi il promemoria
Disattivo	Mai (predefinito)
Oggi (24 h)	Se non è stato fatto nessun inserimento oggi
2 giorni	Se l'ultimo inserimento è stato più di 2 giorni fa

Impostazione	Quando ricevi il promemoria
3 giorni	... più di 3 giorni
1 settimana	... più di 7 giorni
2 settimane	... più di 14 giorni

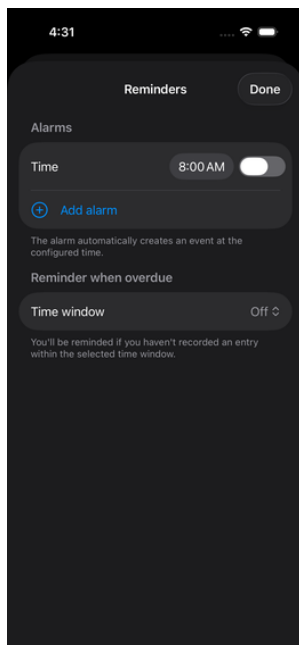


Fig. 49: "Avvisa se in ritardo" - scegli la finestra temporale

Come differisce da un allarme Un **allarme** suona a un'ora fissa - anche quando il telefono è bloccato (AlarmKit).

Il **promemoria scaduto** è una notifica silenziosa che appare quando apri l'app e la finestra temporale è scaduta. Non suona sulla schermata di blocco e non ti sveglia. Progettato come un controllo discreto per i parametri che non monitori ogni giorno ma vuoi monitorare regolarmente - ad es. peso, tendenza dell'umore, report settimanale.

□ Per evitare che l'app mostri lo stesso messaggio ogni volta che la apri, il promemoria scaduto appare al massimo una volta ogni 6 ore. Non appena fai un inserimento, il periodo si azzerà.

Recuperare i promemoria mancati

Se un promemoria è stato perso (telefono in silenzioso, app non aperta), la prossima volta che avvii l'app appare un suggerimento:

"Non hai registrato Mal di testa questa mattina - vuoi farlo adesso?"

Puoi quindi registrare il valore retroattivamente con il timestamp corretto oppure ignorare il suggerimento.

Affidabilità: pulsante laterale e silenziamento

I promemoria usano iOS **AlarmKit** - suonano in modo affidabile anche quando Non disturbare è attivo e il dispositivo è completamente bloccato.

Se silenzi una notifica con il **pulsante laterale**, l'app non riceve nessun segnale di ritorno. Due reti di sicurezza garantiscono che tu venga comunque avvisato/a:

Allarme di riserva immediato: Non appena un allarme smette di suonare, l'app pianifica immediatamente un altro allarme all'intervallo di ripetizione configurato (predefinito: 60 secondi). Questo suona anche in background.

Allarmi di backup sulla pianificazione posticipo: Inoltre, vengono pianificati in anticipo allarmi all'intervallo di posticipo dopo l'orario del promemoria programmato, fino a quando non segue il prossimo allarme regolare.

In entrambi i casi: - Non appena **confermi** o **posticipai**, tutti i promemoria in sospenso vengono automaticamente annullati - Quando **salti**, rimangono attivi - continuerai a ricevere promemoria

Cambiare l'orario di un allarme

Se cambi l'orario di un allarme esistente, l'allarme viene automaticamente ripianificato la prossima volta che l'app torna in primo piano. Il vecchio orario viene completamente scartato - non devi fare nient'altro.

Profili suoneria

A ogni slot allarme può essere assegnato un **profilo suoneria** - determina quanto persistentemente suona l'allarme. Il selettore profilo si trova nelle impostazioni allarme di ogni riquadro.

Profili integrati

Profilo	Durata suoneria	Pausa	Posticipa	Quando usarlo
Standard	10 s	60 s	10 min	Quotidiano, promemoria moderato
Sveglia	30 s	nessuna	5 min	Quando devi assicurarti di svegliarti
Riunione	3 s	10 min	30 min	In ufficio, promemoria discreto
Degradante	30 s (primo), 5 s (seguente)	2 min	10 min	Prima suoneria forte, ripetizioni silenziose

Profili personalizzati Tramite **Impostazioni** → **Allarmi** → **Profili** puoi creare profili personalizzati con valori liberamente scelti: durata suoneria, durata pre-suoneria, pausa tra le ripetizioni e intervallo di posticipo.

- ☐ I promemoria per i farmaci sono una funzionalità separata con logica estesa
- vedi Farmaci.

☰ Configurare i dashboard

{{video: konfiguration_dashboards}}

Cos'è un dashboard? La tua pagina iniziale personale nell'app - con tessere o un elenco per accedere rapidamente alle azioni più frequenti.

Nozioni di base sul dashboard

Tessera dashboard → Tocco breve → Registra evento
 → Tocco prolungato → Apri cronologia eventi

Puoi creare quanti dashboard vuoi e passare dall'uno all'altro - proprio come le schermate Home dell'iPhone.

Creare un nuovo dashboard

Navigazione ⚙ **Impostazioni** → ☰ **Dashboard** (Fig. *konfiguration-dashboard-01-uebersicht*) → + **(Più)**

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-01-uebersicht.png*)

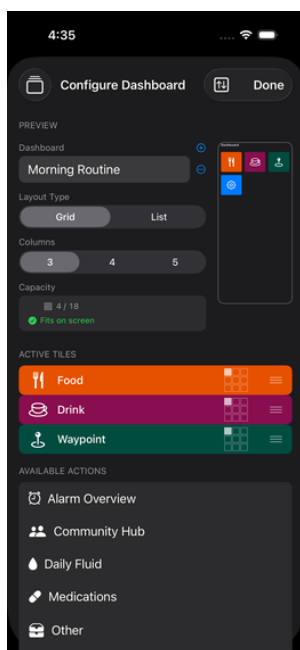


Fig. 50: Editor dashboard: Routine mattutina

Selezionare le azioni Nell'elenco delle “azioni disponibili” trovi:

- Tutti i tuoi ⚙ parametri (singolarmente)
- Tutti i tuoi 📁 gruppi di parametri
- 🍴 Cibo e bevande (sempre disponibile)
- 📍 Waypoint (sempre disponibile)

Attivare: tocca una voce → si sposta nell'elenco attivo in cima.

Disattivare: scorri a sinistra nell'elenco attivo → Disattiva. La tua configurazione viene conservata.

☐ Ogni nuovo dashboard riceve automaticamente una **tessera per cambiare dashboard**. Ti permette di passare direttamente da un dashboard all'altro senza dover aprire le Impostazioni.

Scegliere il layout Tocca **“Layout”**:

Opzione	Aspetto	Ideale per
Elenco	Vista a elenco compatta e colorata	Molti parametri, molto testo
Tessere 3	3 tessere larghe per riga	Pochi parametri importanti
Tessere 4	4 tessere medie	Mix equilibrato
Tessere 5	5 tessere piccole per riga	Molti parametri a colpo d'occhio

Regolare le dimensioni delle tessere Nella vista a tessere puoi ingrandire singole tessere:

1. Tocca l'**icona griglia** a sinistra dell'icona di trascinamento su una tessera
2. Seleziona la dimensione desiderata (1×1, 2×1, 2×2, ...)
3. Il mini-dashboard nell'anteprima mostra subito l'effetto

Esempio: griglia con 4 tessere

```
[ Mal di testa ][ Stanchezza ][ Energia ][ Umore ]
[ Pressione sanguigna (2×1) ][ Polso ][ Peso ]
```

Regolare il colore delle tessere

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-02a-kachel-editor-top.png*)

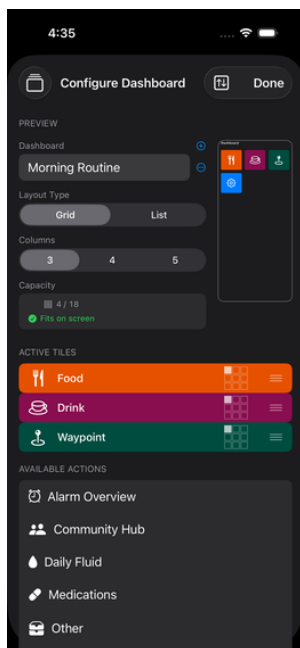


Fig. 51: Editor tessera: sezione Aspetto

Tocca una tessera nell'Editor dashboard (Fig. *konfiguration-dashboard-02a-kachel-editor-top*) per aprire l'editor. L'area superiore mostra un'anteprima live della tessera e l'opzione per cambiare l'icona.

Ogni tessera di parametro o gruppo può essere colorata individualmente **45** → "Aspetto" → "Palette".

Si apre un pannello con tre sezioni:

1. Scegli la palette — anteprima mini scorrevole orizzontalmente con tutte le palette disponibili. La palette scelta determina i colori disponibili nelle sezioni successive. La palette attuale dell'app è preselezionata.

2. Colore di sfondo — 30 riquadri della palette scelta. Toccarne uno applica il colore immediatamente all'anteprima della tessera.

3. Colore del simbolo/testo — 5 colori base (nero → bianco). C'è anche un **pulsante di contrasto automatico**: seleziona automaticamente nero o bianco, a seconda di quale è più leggibile sullo sfondo scelto.

☐ Oltre al pannello palette sono disponibili anche selettori di colore diretti per sfondo e simbolo - per qualsiasi colore non incluso in una palette.

Capire la visualizzazione della capacità

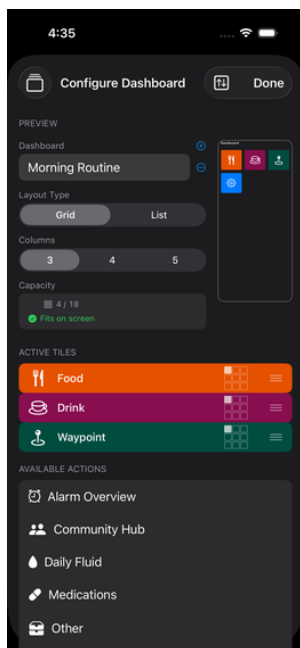


Fig. 52: Visualizzazione della capacità

L'app calcola quante tessere entrano nello schermo:

Capacità: 17 di 18 disponibili, ma 2 tessere tagliate

- **Verde:** tutte le tessere attive entrano
- **Triangolo arancione** su una tessera: questa tessera verrà tagliata

- **Soluzione:** riordina le tessere nell'elenco attivo

Ordinare le tessere: tieni premuto l'icona ☰ di trascinamento (3 linee a destra) → trascina su o giù.

Esportare e importare tessere

Puoi esportare le tessere attive di un dashboard come modello e condividerlo con altri dispositivi o la community.

Esportare le tessere

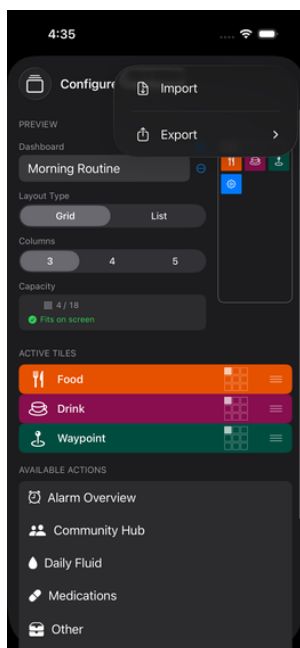


Fig. 53: Menu Importa/Esporta

⚙️ Impostazioni → ☰ Dashboard → seleziona dashboard → **Simbolo Importa/Esporta** (frecche, in alto a destra) → **“Esporta tessere attive”**

L'app crea un file .ioom con tutte le tessere attive inclusi i loro parametri e gruppi. Puoi condividerlo direttamente tramite AirDrop, Mail o iCloud.

Condividere le tessere con la libreria della community Nello stesso menu di esportazione trovi anche **“Condividi con la libreria della community”**. Si apre un pannello in due fasi: prima selezioni una tessera dall'elenco (tessera di parametro o gruppo), poi inserisci una descrizione e carichi. La tessera appare poi nella libreria dei modelli, dove altri utenti possono scaricarla.

Importare tessere ⚙️ Impostazioni → ☰ Dashboard → seleziona dashboard → **Simbolo Importa/Esporta** → **“Importa”**

Oppure: tocca un modello di tessera nella libreria dei modelli → **“Scarica”**

Importazione selettiva Dopo aver aperto un modello di tessera vedi un **dialogo di selezione** con un elenco di caselle di controllo per tutti i contenuti inclusi:

- ☑ Tessera "Emicrania" → verrà aggiunta al dashboard
 - ☑ Parametro: Intensità → verrà creato
 - ☑ Parametro: Durata
- ☑ Tessera "Gruppo Sonno"
 - ☑ Gruppo: Sonno
 - ☑ Inizio del sonno
 - ☑ Qualità del sonno
- ☑ Tessera "Pasto" → tessera speciale, nessun sotto-livello

Puoi deselezionare a ogni livello: - Deseleziona la tessera → la tessera non viene aggiunta, ma il contenuto (parametro/gruppo) può comunque essere importato - Deseleziona il gruppo → i singoli parametri del gruppo sono ancora selezionabili (creati come parametri autonomi) - Deseleziona il parametro → solo questo parametro non viene importato

Seleziona tutto / Deseleziona tutto tramite la selezione rapida in cima all'elenco.

Usare più dashboard in modo efficace

Dashboard	Tessere
"Mattina"	Sonno, energia, umore, peso
"Sera"	Dolore, benessere, revisione della giornata
"Nutrizione"	Cibo, bevande, fame, porzioni
"Sport"	Allenamento, intensità, frequenza cardiaca, recupero

Passare da un dashboard all'altro

Scorri **a sinistra o a destra** sul dashboard per cambiare dashboard.

Tessera mini-anteprima Puoi posizionare una speciale **tessera mini-anteprima** su un dashboard che mostra un'anteprima ridotta di un altro dashboard - utile ad esempio per tenere sempre d'occhio le scorte di medicinali mentre registri su un altro dashboard. Toccare la tessera porta direttamente a quel dashboard.

Tessera panoramica allarmi La **tessera panoramica allarmi** mostra lo stato di tutti gli slot di allarme configurati a colpo d'occhio:

- **Numero di allarmi attivi** rispetto al totale (es. 3/5)
- **Prossimo intervento** - ora del prossimo allarme che suonerà
- Se non ci sono allarmi configurati: suggerimento "Nessun allarme configurato"

Tocca la tessera → si apre la vista dettagliata **"Allarmi"** con tutti gli slot, il loro orario, la frequenza (giornaliera / nei giorni feriali) e lo stato (attivo / disattivato / prossimo intervento).

- ☐ La tessera raccoglie tutti gli slot di allarme - sia i promemoria delle tessere che gli allarmi per i medicinali. Particolarmente utile se vuoi tenere d'occhio gli allarmi di aree diverse in un'unica vista centrale.

Dashboard per dispositivi diversi

Ogni risoluzione dello schermo richiede la propria configurazione. Quando passi da iPhone a iPad (o Mac), devi creare un nuovo dashboard.

Se ti perdi nell'app

Chiudi completamente l'app (doppio tocco su Home o scorri verso l'alto → fai scivolare via l'app) e riavviala. Atterrerai sempre sul tuo dashboard.

¶¶ Configurare le ricette

{{video: konfiguration_rezepte}}

Cos'è una ricetta? La definizione di un alimento o una bevanda - con ingredienti e quantità - in modo che l'app possa calcolare i valori nutrizionali.

Quando vale la pena creare una ricetta dettagliata?

Situazione	Consiglio
Colazione che mangi ogni giorno	<input type="checkbox"/> Crea una ricetta completa
Pranzo preferito	<input type="checkbox"/> Crea una ricetta completa
Visita al ristorante (occasione unica)	<input type="checkbox"/> Un segnaposto è sufficiente
Spuntino in vacanza	<input type="checkbox"/> Un segnaposto è sufficiente

Principio di Pareto: metti l'impegno nel **20% dei pasti che costituisce l'80% della tua dieta**. Il resto può essere registrato come segnaposto.

I 3 tipi di ricetta

¶¶ **Ricetta completa** Tutti gli ingredienti con le quantità definite → analisi nutrizionale possibile.

⊕ **Segnaposto** Solo un nome, nessun ingrediente → la registrazione è possibile, ma non l'analisi nutrizionale.

⊕ **Ricetta con varianti** Un gruppo di ingredienti intercambiabili - scegli la variante corrente al momento della registrazione. Esempio: *Caffè con latte* → il latte può essere intero, d'avena o assente.

Creare una nuova ricetta

Punto di accesso: la ricerca Le ricette sono accessibili tramite due percorsi - con una vista leggermente diversa:

Impostazioni → Ricette (gestione)

L'elenco delle ricette ha un proprio campo di ricerca direttamente sopra i chip filtro. Inizia a scrivere e i chip filtro si aggiornano immediatamente con il numero di corrispondenze per categoria. Il pulsante X a destra cancella il testo di ricerca; la tastiera si chiude automaticamente scorrendo.

Tocca una tessera Pasto (direttamente durante la registrazione)

Quando il campo di ricerca è ancora vuoto, l'app mostra una **voce in evidenza**: icona forchetta, un breve testo suggerimento e un grande **pulsante codice a barre**. Non appena inizi a scrivere, la vista passa al normale elenco risultati con chip filtro.

□ Il grande pulsante codice a barre nello stato vuoto rende particolarmente facile avviare una scansione direttamente - senza dover cercare prima.

Inserendo un nome vengono cercate tre fonti contemporaneamente - visibili tramite i contatori nei chip filtro:

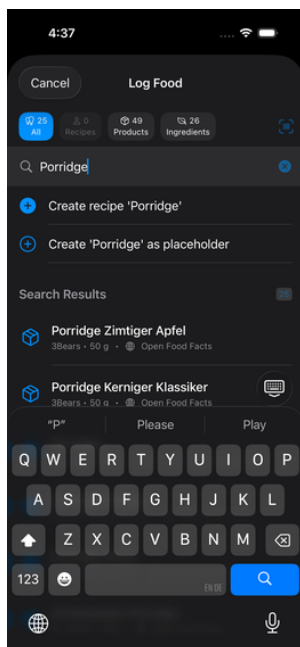


Fig. 54: Vista ricerca con risultati e azioni di creazione

Chip filtro	Cosa mostra
Tutto	Tutto combinato
Ricette	Le tue ricette salvate
Prodotti	Risultati da Open Food Facts (prodotti confezionati)
Ingredienti	Risultati da BLS (alimenti di base)

□ Il numero nel chip mostra quanti risultati esistono in quella categoria. Nessun risultato = chip grigio.

Scegliere il metodo di creazione Se non è disponibile nessun risultato corrispondente, l'app offre due azioni dirette (visibili direttamente sotto il campo di ricerca):

Opzione	Quando usarla
“Crea ricetta ‘...’”	Inserisci gli ingredienti adesso
“Aggiungi ‘...’ come segnaposto”	Non ho tempo ora - completo dopo

Editor ricette Dopo la creazione si apre l'editor:

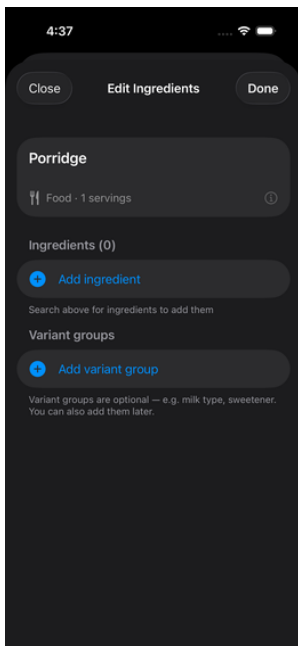


Fig. 55: Editor ricette: stato vuoto

- **Nome** - modificabile liberamente
- **Tipo** - Cibo o Bevanda (influisce sulle unità e sull'analisi)
- **Ricetta con varianti** - attiva se la ricetta deve avere opzioni
- **Porzioni per ricetta** - quante porzioni produce la quantità totale?
- **Dimensione porzione** - cos'è una porzione?

Aggiungere ingredienti

Passo 1: cerca Inserisci il nome dell'ingrediente nel campo di ricerca dell'editor. I chip filtro mostrano di nuovo i risultati per fonte:

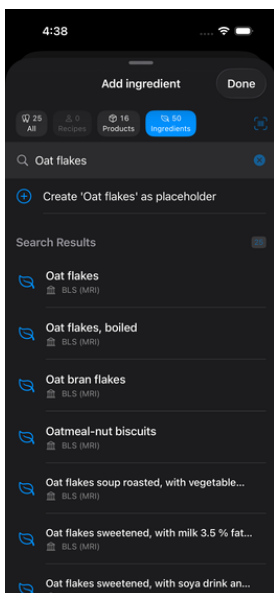


Fig. 56: Ricerca ingredienti BLS (avena)

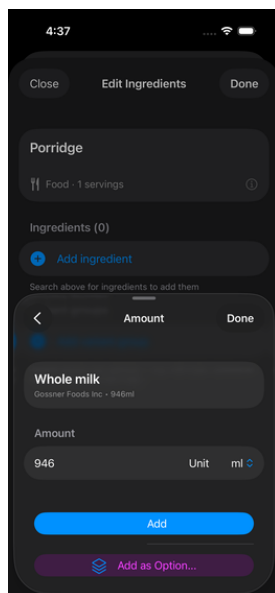


Fig. 57: Ricerca ingredienti prodotti OFF (latte)

□ La ricerca OFF è limitata a una volta ogni 10 secondi (linea guida Open Food Facts). Una breve attesa è normale.

Passo 2: inserisci la quantità Dopo aver toccato un ingrediente inserisci quantità e unità:

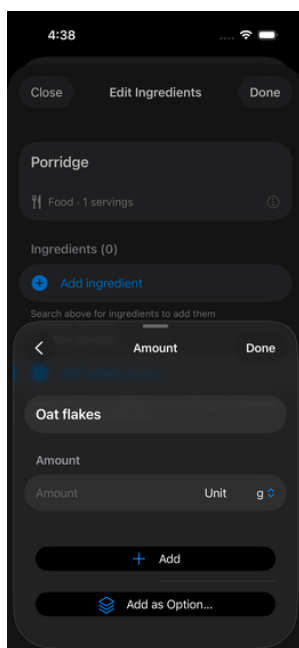


Fig. 58: Inserimento quantità con selettore unità

Cambia unità con il cursore a destra (g, ml, pezzi, ...). Poi **“Aggiungi”**.

□ Le ricette possono essere **nidificate a qualsiasi profondità**: una ricetta “Pasta alla Bolognese” può contenere la ricetta “Sugo di pomodoro” come ingrediente.

Varianti - ingredienti flessibili

Le varianti ti permettono di scegliere tra più ingredienti durante la registrazione - con l’impatto calorico mostrato per ogni opzione.

Creare un gruppo di opzioni Mentre **aggiungi un ingrediente** appare in basso un pulsante **“Aggiungi come opzione...”**. Toccalo invece di “Aggiungi”:

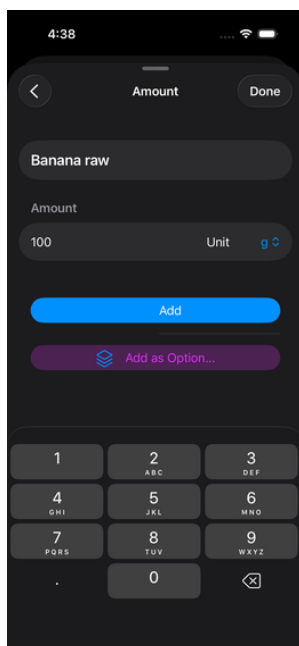


Fig. 59: Inserimento quantità con pulsante "Aggiungi come opzione"

Si apre il dialogo di creazione del gruppo:

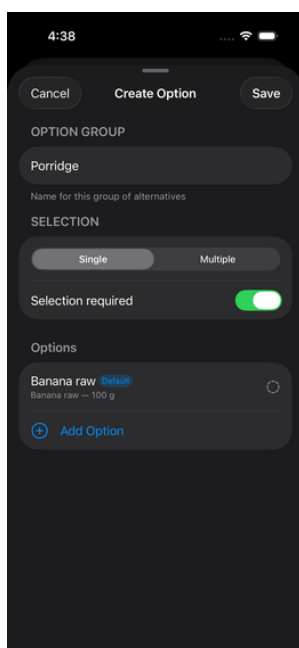


Fig. 60: Dialogo: crea gruppo di opzioni

- **Gruppo di opzioni** - nome del gruppo di varianti (es. "Tipi di latte")
- **Prima opzione** - pre-compilata automaticamente con il nome dell'ingrediente
- **Selezione: Una / Più** - si può scegliere una o più opzioni contemporaneamente?
- **Selezione obbligatoria** - deve essere scelta almeno un'opzione?

Esempio: Caffè con latte

Gruppo "Tipi di latte": Latte intero UHT | Bevanda all'avena Barista
 Selezione obbligatoria: NO → il caffè è registrabile anche senza latte
 Selezione multipla: NO → sempre un solo tipo di latte

Aggiungere altre opzioni Trova altri ingredienti tramite la ricerca e tocca di nuovo "Aggiungi come opzione...":

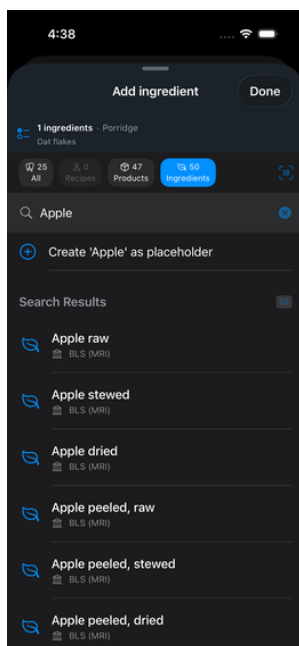


Fig. 61: Ricerca della seconda variante (mela)

L'app mostra poi tutti i gruppi esistenti – seleziona quello giusto:

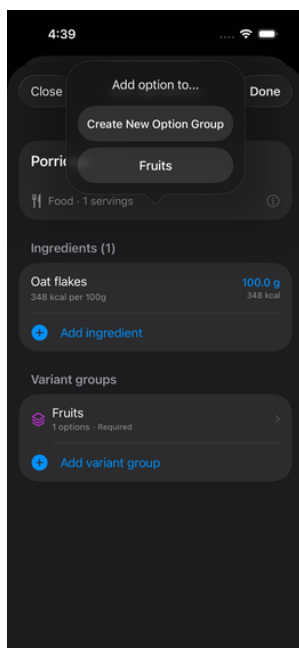


Fig. 62: Selezione gruppo: scegli gruppo esistente

Durante la registrazione: selezionare una variante

Quando registri un pasto appare la vista di registrazione completa:

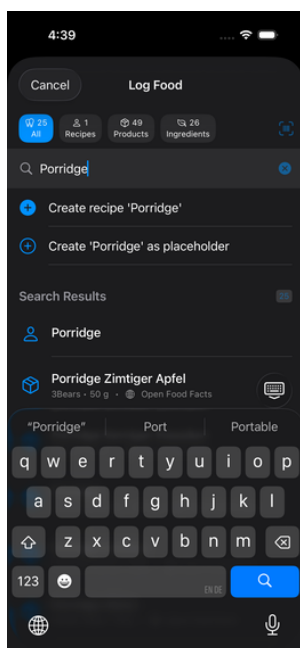


Fig. 63: Vista registrazione con selezione variante

Selezione rapida (in alto): seleziona le quantità più comuni con un tocco (es. 200 ml, 250 ml, 330 ml, 500 ml). Il cursore sottostante permette valori intermedi precisi.

Personalizza ricetta (in basso): tutti i gruppi di varianti della ricetta appaiono qui con le opzioni disponibili. Accanto a ogni opzione è indicato l'**impatto calorico** (es. +32 kcal per il latte intero, +25 kcal per il latte d'avena). Tocca un'opzione per selezionarla.

La pre-selezione viene ricordata per la prossima registrazione - devi cambiarla solo quando mangi qualcosa di diverso.

Ricetta con molti ingredienti: esempio pasta

Le ricette con più ingredienti appaiono così nell'editor:

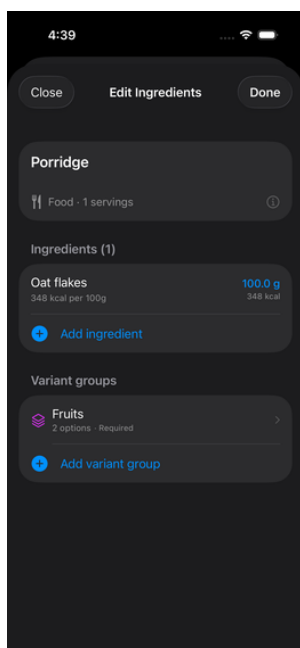


Fig. 64: Editor ricette: avena + gruppo varianti Frutta

Ogni ingrediente mostra le calorie per 100 g come riferimento. La dimensione della porzione determina quanto conta come “una porzione”.

Collegamento BLS per i prodotti OFF

I prodotti OFF (prodotti scansionati) spesso contengono solo i macronutrienti (energia, proteine, grassi, carboidrati). Per un'analisi completa dei micronutrienti (vitamine, minerali, aminoacidi) l'app collega ogni ingrediente del prodotto a una voce BLS.

Questo avviene in parte **automaticamente** - puoi vedere il progresso nella vista dettaglio del prodotto:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-13-bls-uebersicht.png*)

Codice colore dei collegamenti:

Colore	Significato
<input type="checkbox"/> Blu - "Collegato manualmente"	Hai confermato il collegamento tu stesso
<input type="checkbox"/> Arancione - "Automatico (incerto)"	L'app lo ha collegato, ma la percentuale è inferiore al 70% - verifica
<input type="checkbox"/> Verde - "Automatico (sicuro)"	Collegamento con alta similarità
<input type="checkbox"/> Grigio - "Non ancora collegato"	L'ingrediente non è stato abbinato

La **percentuale** mostra la similarità tra l'ingrediente del prodotto e la voce BLS.

Correggere un collegamento manualmente Tocca un ingrediente → l'app mostra suggerimenti con i punteggi di similarità:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-14-bls-manuell.png*)

Puoi passare tra **Collegamento automatico** (suggerimenti AI ordinati per similarità) e **Ricerca BLS** (ricerca a testo libero). Tocca la voce desiderata per applicarla.

I collegamenti sono facoltativi, ma migliorano significativamente la qualità dell'analisi.

→ Maggiori informazioni sulla differenza tra BLS e OFF: [Fonti dati](#)

Rapporto nutrizionale

Se registri i pasti regolarmente, puoi aprire il **Rapporto nutrizionale** sotto **Rapporti**. Mostra l'assunzione media giornaliera per un periodo selezionabile - con un indicatore di qualità che mostra quanto sono affidabili i dati.

Qualità dei dati: l'app valuta quanto siano complete le tue voci e se i valori nutrizionali provengano da fonti precise (BLS/OFF collegati) o stimate (segnaposto).

Completare un segnaposto in seguito

1. Impostazioni → Ricette
2. Trova il segnaposto nell'elenco
3. Tocca → aggiungi ingredienti → **"Fine"**

Tutti gli eventi precedenti con questo segnaposto vengono automaticamente collegati ai nuovi dati nutrizionali.

Domande frequenti

Posso creare una ricetta direttamente durante la registrazione? Sì. Toccando una tessera Pasto sul dashboard puoi inserire un nuovo nome e crearlo immediatamente come segnaposto o ricetta completa - senza dover aprire prima le Impostazioni.

Le ricette possono essere esportate o condivise? Sì. Nell'elenco delle ricette (Impostazioni → Ricette) in alto a destra c'è un **simbolo Importa/Esporta**. Usalo per esportare singole o tutte le ricette come file .ioom. Un'opzione **"Includi foto"** (attiva per impostazione predefinita) incorpora le foto nutrizionali associate in Base64 nel file, rendendole immediatamente disponibili all'importazione su un altro dispositivo. Il file esportato può essere condiviso tramite AirDrop, Mail o iCloud.

Qual è la differenza tra BLS e OFF? BLS è un database scientifico di nutrienti per alimenti di base (ingredienti grezzi). OFF è un database crowdsourced per prodotti confezionati (scansione codice a barre). → [Fonti dati spiegate](#)

Rapporti e analisi

{{video: konfiguration_auswertungen}}

Cosa sono i rapporti? Analisi grafiche e tabulari degli eventi registrati - dalle semplici linee di tendenza alle correlazioni tra diversi parametri.

Aprire i rapporti

Tramite la barra dei tab → **Rapporti** (oppure tramite il dashboard → tessera con icona rapporto).

La panoramica mostra tutti i rapporti salvati. Tocca **Più** in alto a destra per crearne uno nuovo.

□ In Modalità semplice il pulsante per creare nuovi rapporti è nascosto. I rapporti esistenti possono comunque essere visualizzati.

I 6 tipi di rapporto

□ **Stato** Mostra il valore attuale o l'ultimo misurato di un parametro - come grande numero o visualizzazione semplice. Ideale per una rapida panoramica senza serie temporale.

□ **Tendenza** Serie temporale di un parametro come grafico a linee o a barre. Vedi come un valore si sviluppa nel corso di ore, giorni, settimane o mesi.

□ **Correlazione** Grafico a dispersione tra due parametri. Individua relazioni: dormi peggio quando hai assunto più caffeina la sera? C'è un collegamento tra il livello di dolore e il sonno?

□ **Rapporto nutrizionale** Assunzione media giornaliera di nutrienti per un periodo selezionato (energia, proteine, grassi, carboidrati, fibre, zucchero, sodio). Include un indicatore di qualità che mostra quanto siano affidabili i dati.

□ **Mappa di calore** Vista calendario di un parametro - più il colore è intenso, più alto è il valore in quel giorno. Ideale per individuare schemi nei giorni della settimana o fluttuazioni stagionali.

□ **Distribuzione** Mostra con quale frequenza si presenta ogni valore. Quante volte hai avuto mal di testa "intenso" rispetto a "lieve"? Quale valore predomina?

Creare un nuovo rapporto

Tocca **Più** nella panoramica dei rapporti. L'editor si apre con un'**anteprima live** — il rapporto si aggiorna in tempo reale mentre lo configuri.

L'editor ha quattro tab:

Tipo — scegli il tipo di rapporto (i 6 tipi sopra). Cambiando si apre automaticamente il tab parametri.

Parametri — seleziona i parametri. L'elenco mostra i gruppi espandibili con i loro parametri singoli. Filtro: la modalità Standard mostra solo i parametri con una tessera nel dashboard; la modalità Expert mostra tutti i parametri analizzabili. Per il tipo Tendenza puoi selezionare più parametri contemporaneamente — l'app passa automaticamente alla linea multi-tendenza quando ne viene selezionato più di uno. Con le multi-tendenze puoi assegnare un **ruolo serie** per parametro (linea principale, banda superiore, banda inferiore, overlay) — ad esempio per mostrare le curve della pressione sanguigna come area tra sistolica e diastolica.

Stile — stile del grafico (linea, barre, ...), smoothing, mostra punti, griglia, schema colori, modalità mappa di calore. Sotto "Avanzate" (espandibile): limiti asse Y, linea zero, scala logaritmica, **connetti interruzioni** (quando disattivato: i bucket temporali mancanti creano un'interruzione visibile della linea invece di un'interpolazione).

Dati — chip periodo temporale, aggregazione, dimensione bucket, modalità cumulativa, timeout sessione, valori obiettivo.

Infine tocca "**Fine**" — il rapporto viene salvato e appare nella panoramica.

Quando modifichi un rapporto esistente, si apre lo stesso editor - con anteprima live sui dati reali.

Periodo temporale e aggregazione

Per il rapporto tendenza e altri rapporti basati sul tempo puoi impostare come vengono riassunti i dati:

Bucket temporali (con quanta precisione viene risolta l'asse temporale?):

Impostazione	Quando è utile
Automatico	L'app sceglie in base alla durata totale selezionata
Ora	Per periodi brevi (< 3 giorni)
Giorno	Standard per settimane/mesi
Settimana	Per periodi lunghi (> 3 mesi)
Mese	Panoramica annuale

Aggregazione (come vengono combinati più valori per bucket?):

Metodo	Significato
Somma	Somma tutti i valori (es. caffeina totale al giorno)
Media	Valore medio (es. intensità media del dolore)
Minimo	Valore più basso nel periodo
Massimo	Valore più alto
Conteggio	Quante volte registrato (indipendentemente dal valore)
Mediana	Valore centrale senza influenza dei valori anomali
Nessuna	Dati grezzi senza bucketing — ogni misurazione mostrata al suo timestamp esatto

Gestire i rapporti

- **Tocca** un rapporto → apri la vista completa
- **Scorri a sinistra** nella panoramica → elimina
- **In Modalità semplice:** scorrimento modifica nascosto
- **Ruota l'iPhone** nella vista completa → in orizzontale il grafico viene mostrato a schermo intero

Rapporto nutrizionale in dettaglio

Il rapporto nutrizionale è un tipo speciale e mostra un **indicatore di qualità dei dati** accanto ai valori nutrizionali:

Valutazione	Significato
▣▣▣ Alta	Voci per lo più complete, ingredienti collegati BLS/OFF
▣▣ Media	Alcune lacune o prodotti non collegati
▣ Bassa	Molti segnaposto o giorni senza voci

▣ L'indicatore di qualità ti ricorda quanto siano affidabili i numeri. 1.000 kcal da ricette completamente collegate è un dato diverso da 1.000 kcal da pure stime.

📍 Waypoint

{{video: konfiguration_wegpunkte}}

Cos'è un waypoint? Un evento speciale senza uno schema di parametri fisso - come una nota in un calendario, ma collegata ai tuoi dati di tracciamento.

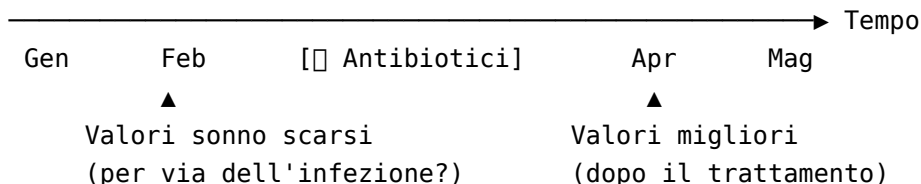
Waypoint vs. parametri: qual è la differenza?

	Parametro	Waypoint
Quando usarlo	Regolarmente, misurabile	Raramente, una tantum
Struttura	Tipo fisso + scala valori	Testo libero + categoria
Analisi	Statistiche, tendenze	Marcatori, contesto
Esempi	Mal di testa (quotidiano)	Inizio antibiotici

Metafora: un waypoint è come un segnalibro nei tuoi dati - dice: "Qui è successo qualcosa di speciale."

A cosa servono i waypoint?

Nei tuoi rapporti:



I waypoint ti aiutano a **spiegare i valori anomali** e a **contestualizzare i cambiamenti**.

Tipi di waypoint

L'app distingue 8 categorie:

Tipo	Esempi
Farmaci	Inizio antibiotici, dosaggio modificato
Condizione di salute	Diagnosi ricevuta, raffreddore, intervento chirurgico
Cambiamento di vita	Nuovo lavoro, trasloco, stato sentimentale
Assenza	Vacanza, viaggio di lavoro
Salute degli animali	Visita veterinaria, animale ammalato
Contesto personale	Visita, assistenza a un familiare
Appuntamento	Visita medica, esame
Altro	Tutto il resto

Registrare un waypoint

Accesso tramite la tessera Waypoint Tocca la tessera Waypoint sul dashboard - il modulo si apre immediatamente.

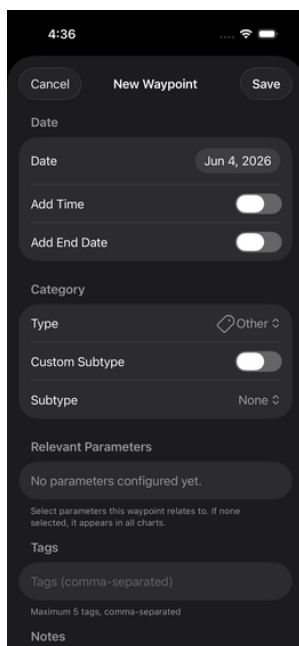


Fig. 65: Nuovo waypoint - modulo vuoto

Campo	Descrizione
Data	Oggi per impostazione predefinita - tocca per modificare
Aggiungi orario	Facoltativo - spesso non necessario
Aggiungi data di fine	Per periodi (es. vacanza 5-19 marzo)
Tipo	Categoria principale tra gli 8 tipi sopra
Sottotipo personalizzato	Attiva e inserisci testo libero
Sottotipo	Oppure scegli tra i sottotipi predefiniti (dipende dal tipo)
Tag	Separati da virgola, max. 5 - per la ricerca successiva
Note	Testo libero per i dettagli

Esempio: salute degli animali

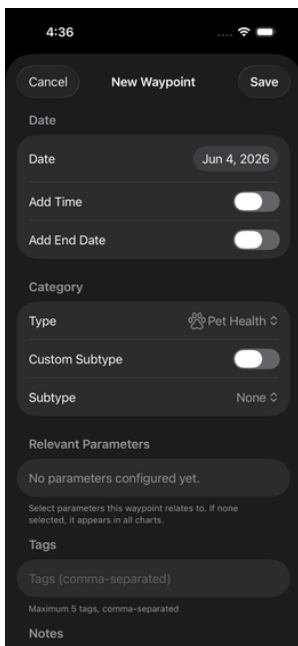


Fig. 66: Waypoint Salute degli animali - tipo selezionato

Tipo “Salute degli animali” selezionato, nota sulla situazione veterinaria inserita.

Cronologia: elenco waypoint Tieni premuta la tessera Waypoint per aprire l’elenco di tutti i waypoint registrati.

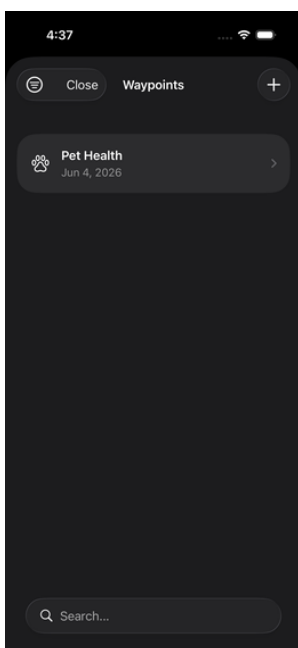


Fig. 67: WaypointListView - cronologia

Gestire i waypoint

- **Tieni premuta la tessera Waypoint** → elenco di tutti i waypoint
 - Cerca per testo (cerca in sottotipo, note e tag)
 - Filtra per tipo (icona imbuto in alto a sinistra)
 - Scorri a sinistra per eliminare (con conferma)
 - Tocca per modificare
-

Domande frequenti

Devo sempre scegliere un tipo? No - tipo e sottotipo sono facoltativi. Ma sono utili per la ricerca e il filtraggio successivi.

Posso avere più waypoint nello stesso giorno? Sì, quanti ne vuoi.

Differenza tra un waypoint e un parametro a testo libero? Un parametro a testo libero è per voci regolari e strutturate (es. diario dell'umore quotidiano). Un waypoint è per eventi rari e occasionali senza regolarità.

I waypoint sono visibili nei rapporti? È prevista la visualizzazione dei waypoint come marcatori nei grafici dei rapporti.

Apple Health

Cosa offre l'integrazione con Apple Health? Puoi importare i sintomi dall'app Salute direttamente come parametri - e i tuoi dati registrati confluiscono in Apple Health.

Perché usare Apple Health?

Apple Health è il punto centrale di raccolta dei dati sanitari sul tuo iPhone e iPad. L'app può leggerli e scriverli:

Direzione	Cosa succede
Apple Health → App	Le categorie di sintomi vengono importate come parametri già pronti
App → Apple Health	I tuoi valori registrati vengono salvati in Apple Health

Il vantaggio: se monitori già il sonno o la frequenza cardiaca tramite Apple Watch o un'altra app, quei dati sono automaticamente disponibili anche qui.

Attivazione

Durante il setup iniziale Nel passaggio "Attiva funzionalità", Apple Health appare come funzionalità opzionale - viene preselezionata automaticamente se hai scelto "Sintomi e salute" come focus nel primo passaggio.

In un secondo momento **Impostazioni → Apple Health** → concedi i permessi

L'app richiede i diritti di accesso per ogni categoria di dati singolarmente. Puoi consentire o negare l'accesso in lettura e scrittura in modo indipendente.

Importare sintomi da Apple Health

Apple Health contiene categorie di sintomi predefinite (es. Neurologico, Digestivo, Respiratorio). Puoi scegliere quali di queste devono apparire come parametri nell'app.

Come importare i sintomi

1. **Impostazioni → Apple Health → Gestisci sintomi**
2. Seleziona le categorie rilevanti per te
3. All'interno di ogni categoria, seleziona i singoli sintomi
4. Tocca **"Applica"**

I sintomi selezionati vengono creati come nuovi parametri - con una scala di valutazione predefinita (assente / lieve / moderato / grave) che è direttamente compatibile con le categorie di Apple Health.

☐ Puoi configurare questi parametri ulteriormente come qualsiasi altro parametro - cambia l'icona, assegnali a un gruppo, ecc.

Quali sintomi sono disponibili? Apple Health distingue tra le seguenti aree:

- Neurologico (mal di testa, vertigini, concentrazione)
 - Gastrointestinale (nausea, gonfiore, dolore addominale)
 - Respiratorio (mancanza di respiro, tosse)
 - Muscolo-scheletrico (mal di schiena, dolori articolari)
 - Cute (eruzione cutanea, prurito)
 - Sonno e energia (qualità del sonno, esaurimento)
 - Umore e salute mentale (ansia, episodi depressivi)
-

Sincronizzazione dei dati

Quando Apple Health è attivo, i tuoi valori registrati per i parametri compatibili vengono automaticamente riscritti in Apple Health. Questo comporta dei vantaggi:

- Altre app (es. app mediche, strumenti di analisi) possono leggere i dati
 - Apple Health mostra la cronologia dei tuoi sintomi nella propria timeline
 - Il backup sanitario di iCloud funziona automaticamente
-

Privacy

I dati di Apple Health non lasciano mai il dispositivo a meno che tu non lo consenta esplicitamente. L'app accede solo alle categorie per cui hai concesso il permesso - e solo in lettura o scrittura, a seconda di ciò che hai abilitato.

Puoi revocare i permessi in qualsiasi momento: **Impostazioni iPhone → Salute → Accesso ai dati e dispositivi → [Nome app]**

🔑 Promemoria farmaci

Di cosa si tratta? Promemoria per l'assunzione dei farmaci - con supporto per vari tipi di dispenser fino alla smarTabBox intelligente. I promemoria suonano in modo affidabile anche quando il telefono è bloccato (iOS AlarmKit).

Per iniziare

Impostazioni → Farmaci

Vedi due tab:

- **Piano di assunzione** — scegli il tipo di dispenser, configura gli slot di allarme, avvia l'assistente di riempimento
 - **Farmaci** — catalogo farmaci (principi attivi, varianti, scorte) e fonti (medici, farmacie, ...)
-

Tre tipi di dispenser

Senza portapillole Per chi gestisce i propri farmaci senza un dispenser fisico. Configura semplici promemoria di allarme: orario, nome del farmaco, quantità.

Portapillole settimanale standard Per i classici portapillole settimanali (mattina/mezzogiorno/sera/notte per 7 giorni). L'app assegna un promemoria a ogni scomparto.

smarTabBox® Per la smarTabBox intelligente di smarhome-parkinson.com. La scatola viene collegata all'app tramite codice QR. I promemoria di assunzione e le conferme vengono sincronizzati tra scatola e app.

□ La smarTabBox è stata sviluppata specificamente per le persone con Parkinson e altre condizioni neurologiche in cui l'aderenza alla terapia è particolarmente importante.

Impostare un piano di assunzione

1. Scegli il tipo di dispenser Nel tab **Piano di assunzione**, tocca la scheda del dispenser in alto. Vedi le tre opzioni - il segno di spunta mostra la tua selezione attuale. Dopo la selezione vai direttamente alla configurazione del tipo scelto.

2. Configura gli slot di allarme Sotto la scheda del dispenser vedi i tuoi slot di allarme (es. 08:00 - Aspirina, 20:00 - Ramipril). Tocca uno slot per modificarlo:

- Cambia l'**orario**
- **Attiva/disattiva** l'allarme
- Assegna il **farmaco** dal catalogo
- Imposta la **dose per variante** (tocca il pannello dettaglio variante)
- Visualizza i **programmi** (giornaliero, giorni feriali, ogni N giorni, mensile)

- Imposta la **durata della suoneria** (almeno 5 secondi, predefinito: 5 secondi)
- Imposta l'**intervallo di snooze** — determina anche la distanza tra i promemoria di riserva dopo una chiusura tramite tasto laterale
- Assegna il **profilo suoneria** — scegli tra Standard, Sveglia, Riunione, Decrescente o un profilo personalizzato (vedi Promemoria)

Gli slot non più necessari possono essere eliminati **scorrendo a sinistra**.

3. smarTabBox: scansiona il codice QR Con il tipo smarTabBox, scansiona prima il codice QR della scatola. Poi configura gli slot di allarme come descritto sopra.

Assistente di riempimento

Il pulsante **Riempi scatola** nel tab Piano di assunzione apre un assistente guidato. Il processo può essere interrotto in qualsiasi momento e ripreso in seguito:

1. **Configurazione** — seleziona il numero di scatole (1-10) e la data di inizio
2. **Matrice di correzione** — griglia a 7 giorni: tocca gli scomparti già riempiti (segno di spunta = salta), per evitare il doppio riempimento. Ogni riga mostra **“Scomparto n: x farmaco/i”** — gli scomparti già riempiti che contrassegni vengono **evidenziati in grassetto**
3. **Conferma** — panoramica con il numero totale di compresse necessarie per farmaco; toccare **“Riempi ora”** registra il consumo nell’inventario

Catalogo farmaci

Nel tab **Farmaci** gestisci:

- **Farmaci** — principi attivi (es. “Ramipril 5 mg”) con qualsiasi numero di varianti (es. “ratiopharm”, “Hexal”) e numeri PZN
- **Fonti** — medici, farmacie, erboristerie, farmacie online o altre fonti

Aggiungere un farmaco

1. Tocca il pulsante + nella sezione farmaci
2. **Ricerca BfArM**: inizia a digitare il nome del principio attivo — l’app cerca direttamente nel database ufficiale dell’Istituto federale per i farmaci e i dispositivi medici e suggerisce i nomi corrispondenti
3. Crea almeno una variante (scansione PZN o manuale)
4. Imposta la dose per variante e la **forma farmaceutica**
5. Assegna la fonte (facoltativo)

Integratori e prodotti senza PZN Non tutti i prodotti hanno un numero farmaceutico centrale. Vitamine, integratori alimentari, prodotti da banco o farmaci esteri possono essere inseriti senza PZN:

1. Tocca + → inserisci il nome del prodotto (salta la ricerca BfArM o inserisci manualmente)
2. Lascia il **campo PZN vuoto** per la variante — è facoltativo

3. Scegli la **forma farmaceutica** dal selettore (21 opzioni, es. compressa, capsula, gocce, polvere, crema, spray ...)
4. Imposta la dose nell'unità appropriata (pezzi, ml, mg, g, ...)

☐ In questo modo le capsule di omega-3, le gocce di vitamina D o i rimedi omeopatici possono essere completamente integrati nel piano di assunzione - con promemoria, gestione delle scorte e vista cronologia proprio come i farmaci da prescrizione.

Gestire le scorte Ogni variante può avere un livello di scorta (compresse, ml, capsule, ...). La **tessera Scorte** nel dashboard mostra un unico **semaforo** - lo stato peggiore tra tutti i tuoi farmaci combinati:

Simbolo	Colore	Significato
☐	Verde	Tutte le scorte sufficienti
☐	Giallo	Almeno un farmaco dovrebbe essere riordinato presto
☐	Rosso	Almeno una scorta non durerà per meno di due cicli di scatola

Un **ciclo di scatola** equivale al numero dei tuoi dispenser settimanali × 7 giorni. Con una scatola sono 14 giorni - il rosso significa che la scorta non durerà nemmeno fino alla settimana prossima.

Tocca la tessera per aprire la vista dettaglio. In cima vedi la data fino alla quale è possibile un'**assunzione completa di tutti i farmaci** - ossia la prima data di scadenza. Sotto tutti i farmaci ordinati per urgenza, con durata residua e data di scadenza. Scorri a sinistra su una voce per registrare un **ingresso di rifornimento** — nome del farmaco, dosaggio e l'ultima dimensione nota della confezione sono già precompilati. Le quantità sono scritte correttamente: "1 compressa" o "93 compresse".

Confermare l'assunzione

Quando appare il promemoria (anche dalla schermata di blocco):

- **Tocca la notifica** → il dialogo di assunzione si apre direttamente sulla schermata di blocco
- Conferma l'assunzione → l'evento viene salvato, la scorta viene detratta automaticamente
- Facoltativo: **Snooze** (ricorda di nuovo più tardi) o **Salta** con una nota

La conferma viene salvata come evento nell'app ed è tracciabile nella vista cronologia.

Dopo la conferma l'app **riprogramma immediatamente l'allarme per il giorno successivo** — anche se non riapri l'app. L'allarme della mattina seguente è garantito, anche se vai a dormire subito dopo la conferma.

□ I promemoria usano iOS AlarmKit — suonano in modo affidabile anche con Non disturbare attivo e quando il dispositivo è completamente bloccato.

Chiusura tramite tasto laterale e re-promemoria automatici I promemoria per i farmaci usano lo stesso sistema di salvataggio e allarme di riserva di tutti gli altri promemoria delle tessere: allarme di salvataggio dopo la chiusura silenziosa, allarmi di riserva secondo il programma di snooze. Confermare o mettere in snooze interrompe la catena — saltare no.

□ “Salta” significa “non ora”, non “dimentica oggi”.

→ Dettagli tecnici: **Promemoria tessere**

Domande frequenti

Posso inserire più farmaci? Sì, quanti ne vuoi. Ogni slot di allarme può fare riferimento alla propria variante dal catalogo.

Qual è la differenza tra un principio attivo e una variante? Il principio attivo (es. “Ramipril 5 mg”) rappresenta il principio attivo. Una variante (es. “ratiopharm 5 mg, PZN 1234567”) è una confezione specifica. Puoi creare più varianti dello stesso principio attivo e selezionare quella desiderata nello slot di allarme.

Cosa succede se dimentico di prendere il farmaco? Puoi inserire l’assunzione retroattivamente - tramite la notifica (che viene contrassegnata come persa) o manualmente nella cronologia degli eventi.

Posso inserire integratori e vitamine senza PZN? Sì. Il campo PZN è facoltativo. Puoi inserire il nome del prodotto manualmente, selezionare la forma farmaceutica dal selettore e impostare la dose — promemoria e gestione delle scorte funzionano esattamente come per i farmaci da prescrizione.

I dati sui farmaci sono collegati ad Apple Health? Non direttamente al momento. Gli eventi farmaci vengono salvati nell’app, ma non ancora trasferiti automaticamente ad Apple Health.

Confermare retroattivamente le assunzioni mancate

Se un promemoria è stato perso (es. il telefono era in silenzioso), l’assunzione può comunque essere inserita retroattivamente:

1. Nel tab **Piano di assunzione**, tocca lo slot arancione
2. Seleziona **“Conferma retroattivamente”**
3. Regola l’orario effettivo di assunzione → Conferma

La scorta viene detratta correttamente in modo retroattivo. Le assunzioni mancate e quelle confermate sono chiaramente distinte nella vista cronologia.

Modifiche al dosaggio

Se modifichi la dose di una variante (es. perché il medico ha aggiustato la quantità), l'app lo rileva automaticamente e migra gli slot di allarme interessati — gli slot esistenti adottano il nuovo dosaggio senza intervento manuale.

Backup dei dati

Perché fare un backup? L'app archivia tutto localmente sul tuo dispositivo. Un backup ti protegge dalla perdita di dati quando cambi dispositivo, durante gli aggiornamenti iOS o in caso di errori imprevisti.

Dove trovare il backup dei dati

Impostazioni → Backup dati

Creare un backup

Tocca **“Esegui backup ora”**. L'app crea immediatamente una copia di backup del database - inclusi tutti gli eventi, i parametri, le ricette e le impostazioni.

La nuova voce di backup appare nell'elenco sottostante con: - Nome file - Data e ora di creazione - Trigger (manuale o automatico) - **Stato di integrità** (segno di spunta verde = integro, croce rossa = danneggiato)

L'app crea anche backup automatici - ad esempio prima di operazioni importanti. Appaiono anch'essi nell'elenco.

Ripristinare un backup

Attenzione: un ripristino sovrascrive tutti i dati attuali nell'app. Questa azione non può essere annullata.

1. Seleziona il backup desiderato dall'elenco
2. Tocca **“Ripristina”**
3. Conferma il dialogo di sicurezza
4. L'app crea prima automaticamente un **backup di sicurezza dello stato attuale** - nel caso qualcosa vada storto
5. Il backup selezionato viene ripristinato
6. **L'app si riavvia automaticamente** - questo è necessario per caricare il nuovo database

Dopo il riavvio tutti i dati del backup sono di nuovo disponibili.

Verifica dell'integrità

Ogni backup viene controllato automaticamente per la completezza quando viene visualizzato. Solo i backup con un segno di spunta verde dovrebbero essere usati per un ripristino.

Un backup danneggiato (croce rossa) può indicare un errore durante la scrittura o un file incompleto. In questo caso crea un nuovo backup.

Suggerimenti

Quando fare un backup manuale? - Prima di un aggiornamento iOS - Prima di passare a un nuovo dispositivo - Quando prevedi modifiche importanti alla configurazione (es. eliminazione di molti parametri)

Quanti backup vengono conservati? L'app mantiene un numero limitato di backup automatici. I backup manuali rimangono finché non li elimini.

Posso esportare i backup? L'esportazione diretta dei file di backup su un archivio esterno (app File, iCloud Drive) è possibile tramite la funzione di condivisione standard di iOS.

Esportare i dati degli eventi in CSV

Oltre al backup completo del database, puoi esportare i tuoi eventi registrati anche come **file CSV** — per ulteriore elaborazione in Excel, Numbers o altri strumenti.

Accesso: apri la cronologia eventi → menu esporta (icona freccia, in alto a destra) → **“Esporta come CSV”**

□ Il pulsante di esportazione è disponibile anche nel pannello che si apre quando **tieni premuta** una tessera del dashboard (tab “Cronologia”).

Si apre un pannello con:

- **Selezione periodo** — Ultimo giorno / 7 giorni / 30 giorni / 90 giorni / Tutto
- **Conferma privacy** — toggle esplicito prima che il file venga generato

Il CSV contiene per riga: data, orario, tessera, gruppo, parametro, valore, unità, note, metodo di inserimento — in formato RFC 4180 (compatibile con Excel).

□ Il CSV non è un backup — non contiene configurazione, parametri o impostazioni, solo i valori misurati. Per un backup completo continua a usare **“Esegui backup ora”**.

→ **Torna alla panoramica**

Riferimento

📖 Libreria dei modelli

Cos'è la libreria dei modelli? Una raccolta della community con 📁 gruppi di parametri e 📦 pacchetti di tessere già pronti - scarica e inizia subito.

Perché usare i modelli?

Invece di configurare parametri, gruppi o dashboard da zero, puoi usare configurazioni collaudate dalla community:

Senza modello: Crea parametri + scegli tipi + definisci scala
+ crea gruppo + configura tessere → 20-30 minuti

Con modello: Cerca → Scarica → Fatto
→ 2 minuti

La libreria contiene due tipi di modelli:

Tipo	Contenuto	Risultato dopo l'importazione
Gruppo di parametri	Parametri + scale di valutazione	Nuovo gruppo nelle Impostazioni
Pacchetto di tessere	Tessere dashboard incl. parametri/gruppi	Tessere direttamente nel dashboard

Aprire la libreria dei modelli

⚙ Impostazioni → 📖 Libreria dei modelli

Trovare un modello

Puoi **filtrare e ordinare** l'elenco per:

Criterio	Descrizione
Termine di ricerca	Ricerca a testo libero (es. "pressione sanguigna", "sonno")
Categoria	Area tematica (es. salute, nutrizione, sport)
Solo tessere	Chip filtro: mostra solo i pacchetti di tessere
Popolarità	Ordina per utenti attivi
Valutazione	Valutazione media degli utenti

Il chip **“Solo tessere”** in cima all’elenco dei filtri può essere attivato e disattivato. Quando è attivo vedi solo i pacchetti di tessere - utile quando vuoi adottare specificamente un layout dashboard dalla community.

La differenza tra download e “utenti attivi” Il **numero di utenti attivi** è più significativo dei download:

Download: Quante volte è stato scaricato il modello?
 → Può essere manipolato

Utenti attivi: Quanti lo stanno usando attualmente?
 → Conteggio anonimo, non manipolabile

Scaricare un modello

1. Tocca un modello nell’elenco
2. Visualizza il contenuto incluso
3. Tocca **“Scarica”**

I passi successivi dipendono dal tipo di modello:

Gruppo di parametri: Nelle tue Impostazioni viene creato un nuovo 📁 **gruppo di parametri**.

📄 **Passo successivo importante:** il gruppo scaricato deve ancora essere aggiunto al dashboard!

4. ⚙ Impostazioni → 🗄 Dashboard → seleziona dashboard
5. Attiva il nuovo gruppo nelle tessere attive

Pacchetto di tessere: Si apre un **dialogo di selezione** con un elenco di caselle di controllo per tutte le tessere, i parametri e i gruppi inclusi. Puoi deselezionare singoli elementi prima che inizi l’importazione - ad esempio escludere una tessera pur importando i suoi parametri.

Tocca **“Importa”** per adottare il contenuto selezionato. Le tessere vengono inserite direttamente nel dashboard attivo.

→ Maggiori dettagli sul dialogo di selezione: Importare tessere

Condividere i propri modelli

Puoi mettere a disposizione della community i tuoi 📁 gruppi di parametri:

Come fare

1. ⚙ Impostazioni → 📁 Gruppi di parametri
2. Seleziona il gruppo desiderato
3. Tocca **“Condividi”** (menu ellissi)
4. Inserisci facoltativamente uno pseudonimo (puoi condividere in modo anonimo)
5. Il modello viene pubblicato nella libreria dopo una breve revisione

Privacy nella condivisione

- Puoi condividere in modo completamente anonimo o sotto uno pseudonimo
- Viene trasmesso un identificatore unico ma **non personale** (per la prevenzione degli abusi)
- Questo identificatore **non può essere ricondotto a te come persona**

Valutazioni

- È possibile una sola valutazione per modello per utente
 - Le valutazioni possono essere date solo quando il modello è attivamente in uso
-

Personalizzare i modelli scaricati

Dopo il download puoi modificare il gruppo come qualsiasi altro:

- Aggiungi o rimuovi parametri
- Cambia l'ordine
- Aggiungi sezioni
- Regola le scale di valutazione

→ Modifica gruppi di parametri

Stato della libreria dei modelli

☐ La libreria dei modelli supporta attualmente gruppi di parametri e pacchetti di tessere. Cresce con la base utenti - altri tipi di modelli seguiranno negli aggiornamenti successivi.

Domande frequenti

Posso rimuovere un modello dopo il download? Sì - basta eliminare il gruppo di parametri scaricato nelle Impostazioni. I dati degli eventi registrati vengono conservati.

Cosa succede se il creatore del modello lo aggiorna? Riceverai una notifica sulla nuova versione e potrai decidere se adottarla. (Funzionalità pianificata)

Posso valutare i modelli senza usarli attivamente? No - le valutazioni sono possibili solo quando il modello è attivamente in uso.

👤 Community Hub

Cos'è il Community Hub? Il punto di riferimento per tutto ciò che va oltre il tuo dispositivo – condividi e scarica modelli, valuta l'app e usa l'interfaccia web.

Aprire il Community Hub

Impostazioni → Community

Libreria dei modelli

Il modo più veloce per una buona configurazione: scarica modelli da altri utenti.

Tocca "Modelli" → la libreria si apre con tutti i modelli della community disponibili.

Cosa trovi lì:

- Set di parametri già pronti per i casi d'uso più comuni (diario emicranie, monitoraggio alimentare, acufene, ...)
- Valutazioni e conteggi download come orientamento
- Informazioni sulla versione

→ Maggiori dettagli: Libreria dei modelli

Valuta l'app

Tocca "Valuta l'app" → verrai portato alla pagina di valutazione. L'app genera automaticamente un token di breve durata che ti consente l'accesso alla pagina di valutazione web – senza account e senza trasmettere dati personali.

Codice di abbinamento: interfaccia web

Con un codice di abbinamento puoi connettere l'app a un'interfaccia web – ad esempio per l'inserimento dati su un computer o per l'accesso da parte di un assistente.

Come fare: 1. **Tocca "Inserisci codice"** nel Community Hub 2. Inserisci il codice mostrato sulla pagina web 3. La connessione viene stabilita

Addestramento AI per la nutrizione foto (facoltativo)

Se usi l'analisi nutrizionale tramite foto e vuoi supportare il modello AI, puoi condividere dati fotografici anonimizzati per l'addestramento.

Impostazioni → Community → Addestramento AI

Qui controlli: - Se vengono condivisi dati - Quali dati vengono condivisi nello specifico - Puoi revocare la condivisione in qualsiasi momento

Questa impostazione è completamente facoltativa e non ha alcuna influenza sull'utilizzo dell'analisi nutrizionale tramite foto.

Fonti dati: BLS e Open Food Facts

L'app usa due fonti di dati esterne per l'analisi nutrizionale - ecco cosa possono fare e dove si trovano i loro limiti.

Panoramica

	BLS	Open Food Facts
Nome completo	Bundeslebensmittelschlüssel (Banca dati tedesca sulla composizione degli alimenti)	Open Food Facts
Tipo	Database scientifico di nutrienti	Database di prodotti crowdsourced
Focus	Alimenti di base e ingredienti grezzi	Prodotti confezionati acquistabili
Profondità nutrienti	Molto alta (micronutrienti)	Dipende dalla dichiarazione in etichetta
Scansione codice a barre	☐	☐
Accesso	Integrato nell'app	Ricerca in tempo reale

☞ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

Cos'è il BLS? BLS è un database scientifico del Max Rubner Institut (Centro federale di ricerca per la nutrizione e l'alimentazione). Contiene dati nutrizionali per alimenti di base, ingredienti grezzi e piatti tipici - fino al livello dei micronutrienti.

Punti di forza del BLS

- **Molto dettagliato:** non solo macro (grassi, carboidrati, proteine), ma anche:
 - Acidi grassi singoli
 - Aminoacidi
 - Vitamine (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, ...)
 - Minerali (calcio, ferro, magnesio, zinco, ...)
 - Carboidrati specifici (glucosio, fruttosio, lattosio, ...)
- **Scientificamente validato**

Limiti del BLS

- Principalmente alimenti di base e piatti generici
- Pochi prodotti di marca o alimenti confezionati pronti
- Nessuno scanner per codici a barre possibile

Quando usare BLS?

- Quando crei ricette con ingredienti di base (farina, uova, latte, verdure, carne)
- Quando vuoi un'analisi dettagliata dei micronutrienti

📦 **Open Food Facts (OFF)**

Cos'è Open Food Facts? Open Food Facts è un database gratuito e crowdsourced per gli alimenti confezionati. Utenti da tutto il mondo scansionano i prodotti e registrano i valori nutrizionali dalle confezioni.

Punti di forza di OFF

- **Moltissimi prodotti:** milioni di codici a barre EAN
- **Scanner per codici a barre** direttamente nell'app
- **Internazionale:** prodotti da molti paesi

Limiti di OFF

- **Qualità molto variabile** - i dati sono validi quanto la dichiarazione in etichetta (e la persona che li ha inseriti)
- Le norme di etichettatura UE spesso richiedono solo dati approssimativi
- I micronutrienti mancano frequentemente
- Voci obsolete o errate possibili

Quando usare OFF?

- Per prodotti confezionati con un codice a barre EAN
- Quando hai bisogno di una rapida panoramica dei macro
- Per prodotti di uso quotidiano (yogurt, muesli, pizza surgelata, ...)

Collegamento BLS per i prodotti OFF

Per un'analisi nutrizionale più accurata puoi **collegare** un prodotto OFF a una voce BLS:

Esempio: prodotto OFF "Alpro Oat Drink"

→ Voce BLS "Bevanda all'avena, non zuccherata"

→ Collegamento: la voce BLS integra i dati OFF incompleti

Questo collegamento è facoltativo, ma migliora significativamente la qualità dell'analisi dei micronutrienti.

Come fare: 1. Quando aggiungi un ingrediente in una ricetta, seleziona un risultato OFF 2. Tocca **"Aggiungi collegamento BLS"** 3. Cerca la voce BLS corrispondente 4. Conferma il collegamento

Nota importante sull'accuratezza

□ Tutte le analisi nutrizionali sono **approssimazioni**. La composizione effettiva degli alimenti varia in base all'origine, alla preparazione e alla stagione. L'app ti aiuta a riconoscere le **tendenze** - non a misurare valori esatti.

Fonti di errore: - Specifiche di quantità imprecise durante l'inserimento - Dati OFF incompleti - Collegamenti BLS mancanti o errati - Variazione naturale nella composizione degli alimenti

Domande frequenti

Ogni quanto viene consultato il database OFF? Al massimo una volta ogni 10 secondi - questo è un requisito delle condizioni d'uso di OFF. La clessidra nell'app mostra il tempo di attesa.

I dati sono disponibili offline? BLS è integrato nell'app e disponibile offline. Le ricerche OFF e le scansioni di codici a barre richiedono una connessione internet.

Posso inserire i miei valori nutrizionali? Sì - puoi creare una ricetta manualmente con i tuoi dati nutrizionali se né BLS né OFF hanno una voce corrispondente (es. letti dalla confezione).

Gesti e controlli

{{video: referenz_gesten}}

Una panoramica di tutti i gesti touch, le azioni di scorrimento e i controlli nell'app - allineati con le [Human Interface Guidelines](#) di Apple.

Principi fondamentali

L'app segue le [Human Interface Guidelines \(HIG\)](#) di Apple. Chi ha familiarità con le app iOS riconoscerà immediatamente la maggior parte dei gesti. Questo capitolo spiega i gesti più importanti - in particolare le differenze specifiche dell'app.

Il principio più importante: le azioni distruttive (elimina) sono sempre a sinistra, le azioni non distruttive (modifica) sono sempre a destra. Questo è lo standard iOS e previene le eliminazioni accidentali.

Viste e pannelli

L'app usa due tipi di schermate:

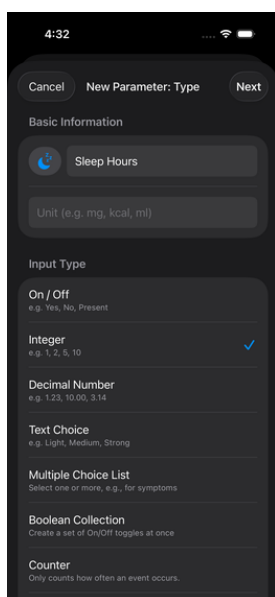


Fig. 68: Vista normale — con freccia indietro nella barra di navigazione

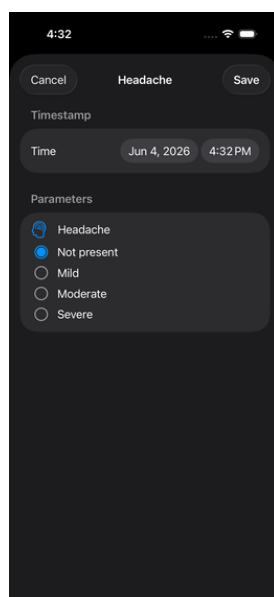


Fig. 69: Vista pannello — si apre dal basso, maniglia pill in cima

Vista normale (navigation push): una nuova schermata scorre da destra. In alto a sinistra appare una freccia indietro (←). Questa vista appartiene alla gerarchia di navigazione.

Pannello: un pannello si apre dal basso. Ha una piccola **maniglia pill** (barra corta al centro in alto) e si sovrappone alla vista precedente.

Chiudere un pannello

Un pannello può essere chiuso in tre modi:

Metodo	Gesto
Scorri verso il basso	Posiziona il dito vicino alla parte superiore del pannello, trascina verso il basso
Trascina la maniglia pill	Trascina la piccola barra al centro in alto verso il basso
Pulsante Annulla	Tocca Annulla o Chiudi

□ Lo scorrimento verso il basso funziona sempre - anche quando nessun pulsante è visibile.

Vista elenco

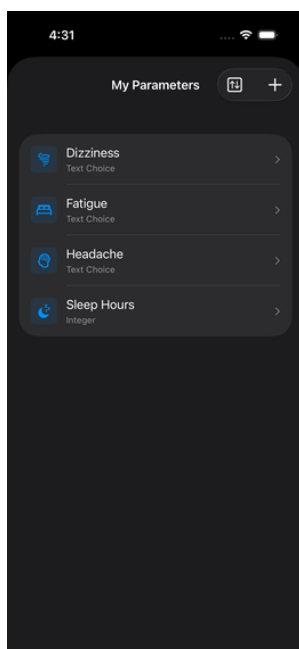


Fig. 70: Vista elenco con più voci

Gli elenchi mostrano le voci con linee di separazione. Ogni voce può essere toccata per aprirla o modificarla. Le voci con un'icona **≡ di trascinamento** (tre linee a destra) possono essere riordinate tenendo premuta quell'icona.

Vedi le sezioni sottostanti per le azioni di scorrimento negli elenchi.

Tocco breve



Fig. 71: Tocco breve su tessera e voce elenco

Il gesto piú comune: un tocco breve attiva l'**azione principale** di un elemento.

Dove	Cosa succede
Tessera dashboard	Registra evento (azione principale)
Voce elenco	Apri configurazione o dettaglio
+ Piú	Aggiungi nuovo elemento
Fine / Avanti / Salva	Conferma azione
Annulla / Indietro	Annulla, nessuna modifica

□ Tutti i pulsanti sono toccabili su tutta la loro **larghezza**. Non devi mirare con precisione all'icona o al testo.

Tocco prolungato

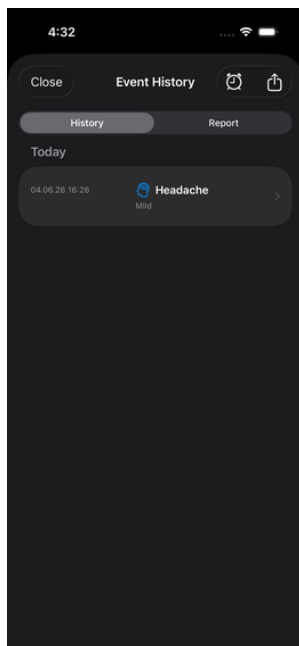


Fig. 72: Tocco prolungato: la tessera dashboard apre la cronologia, la voce elenco abilita l'ordinamento

Il tocco prolungato attiva un'**azione secondaria** - ma il significato dipende dal contesto:

Dove	Cosa succede
Tessera dashboard	Apri e cerca la cronologia eventi
Tessera "Avanzate" nel dashboard delle impostazioni	Apri la vista elenco delle impostazioni avanzate
≡ Icona di trascinamento (3 linee) negli elenchi	Rilascia l'elemento per l'ordinamento

□ **Nota:** il tocco prolungato sul dashboard e nelle configurazioni degli elenchi ha significati diversi. Si tratta di un limite a livello di sistema - iOS offre solo un numero limitato di gesti.

□ Il rilascio per l'ordinamento viene confermato da un segnale visivo e aptico (breve vibrazione).

Dashboard: Tocco prolungato → cronologia eventi
(Azione principale: tocco breve → registra evento)

Dashboard impostazioni: Tocco prolungato "Avanzate" → apri vista elenco
(Tocca voce → apri pannello impostazioni)

Elenco impostazioni: Tocco prolungato ≡ → avvia riordinamento
(Tocca voce → apri configurazione)

Scorrimento: azioni elenco (sinistra e destra)

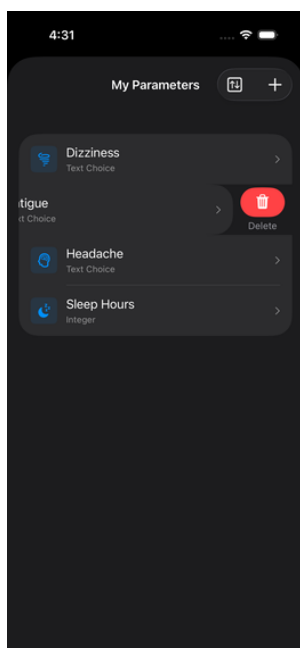


Fig. 73: Scorrimento a sinistra mostra pulsante elimina rosso, scorrimento a destra mostra pulsante modifica blu

Negli elenchi ci sono due direzioni di scorrimento con ruoli chiaramente separati:

Direzione	Colore	Significato	Esempi
Da destra a sinistra ←	☐ Rosso	Distruttivo - irreversibile	Elimina, rimuovi
Da sinistra a destra →	☐ Blu	Non distruttivo - sicuro	Modifica, rinomina

Questo schema è lo standard iOS secondo [HIG - Swipe Actions](#). La semantica dei colori è immediatamente compresa dagli utenti iOS: rosso = attenzione, blu = sicuro.

Eliminazione con conferma (scorrimento a sinistra)

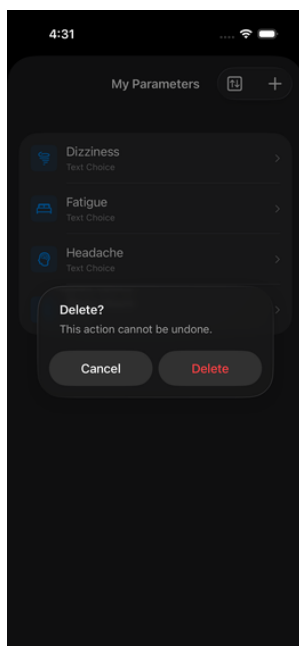


Fig. 74: Dialogo di conferma dopo lo scorrimento a sinistra su un parametro

Quando scorri da destra a sinistra e tocchi **“Elimina”**, appare un dialogo di conferma - per tutti gli elementi che verranno rimossi definitivamente:

Scorri da destra a sinistra

→ Tocca il pulsante rosso "Elimina"

→ Appare il dialogo di conferma

→ Tocca di nuovo "Elimina" (o "Annulla")

Questo processo in due fasi previene le eliminazioni accidentali. Lo schema segue le [HIG - Destructive Actions](#) di Apple.

□ Dopo la conferma l'azione **non è reversibile** - pensa sempre un attimo prima di toccare!

Modifica tramite scorrimento a destra

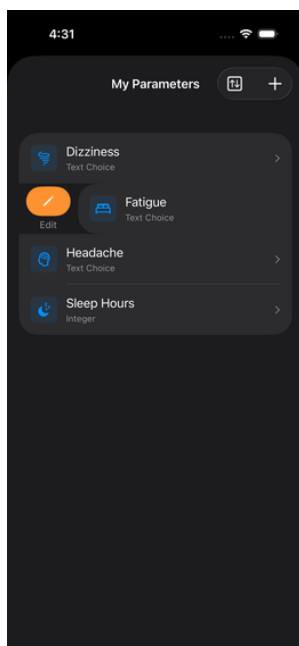


Fig. 75: Lo scorrimento a destra mostra il pulsante di modifica blu su una voce elenco

Quando scorri da sinistra a destra, appare il pulsante **“Modifica”** in blu. È il modo più veloce per aprire una voce direttamente dall’elenco - senza doverla toccare.

- Lo scorrimento a destra non è disponibile ovunque nell’app - solo dove un’azione di modifica rapida ha senso (es. parametri, gruppi, rapporti).

Passare da un dashboard all’altro



Fig. 76: Scorrimento tra due dashboard - scorrimento a sinistra sul dashboard

Sul dashboard stesso (non in un elenco) lo scorrimento ha un significato diverso:

Gesto	Dove	Cosa succede
Da sinistra a destra →	Vista principale dashboard	Dashboard precedente
Da destra a sinistra ←	Vista principale dashboard	Dashboard successivo

Lo scorrimento sul dashboard è separato dallo scorrimento negli elenchi. Scorrere all'interno di una tessera o di una voce elenco attiva l'azione elenco - scorrere sullo sfondo libero del dashboard cambia il dashboard.

Menu contestuale (tocco prolungato su voce elenco)

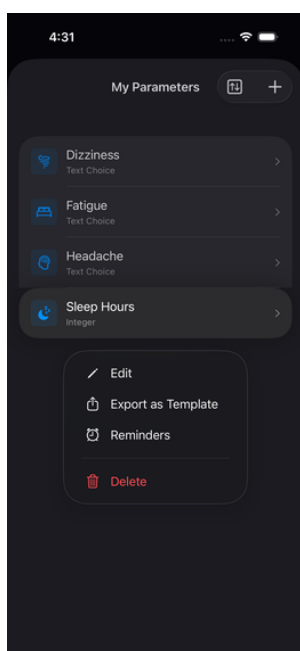


Fig. 77: Menu contestuale con modifica, esporta ed elimina dopo il tocco prolungato

Tenere premuta una **voce elenco** apre un menu contestuale con tutte le azioni disponibili a colpo d'occhio. Il menu contestuale rispecchia le azioni di scorrimento:

Contenuto del menu contestuale (esempio: parametro):

- ⇐ Modifica (= scorrimento a destra)
 - Esporta (solo menu contestuale)
 - Promemoria (solo menu contestuale)
-
- Elimina (= scorrimento a sinistra, evidenziato in rosso)

□ Il menu contestuale è utile quando vuoi vedere tutte le azioni senza sapere se esiste uno scorrimento per esse - tutto a colpo d'occhio, senza indovinare.

Secondo [HIG - Context Menus](#), le azioni distruttive nei menu contestuali sono sempre rosse e collocate alla fine dell'elenco.

Elementi della barra degli strumenti e navigazione

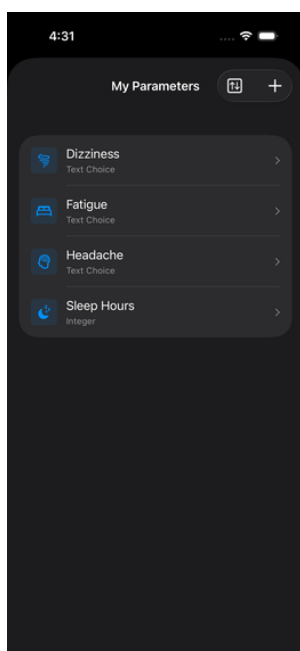


Fig. 78: Barra degli strumenti con freccia indietro, titolo, simbolo importa/esporta e più

Elemento	Simbolo	Significato
Torna indietro	← (in alto a sinistra)	Torna alla pagina precedente
Importa/Esporta	↑ ↓ (in alto a destra)	Importa / Esporta
Più	+ (in alto a destra)	Aggiungi nuovo elemento
Ellissi / Altro	... (in alto a destra)	Sottomenu con altre azioni
Barra di scorrimento	Barra sottile (a destra)	La pagina ha altri contenuti
Icona di trascinamento	≡ (3 linee a destra)	L'elemento è ordinabile

Dashboard: due gesti sulla stessa tessera



Fig. 79: Il tocco breve registra l'evento, il tocco prolungato apre la cronologia - sulla stessa tessera

Il dashboard ha **due azioni diverse** per la stessa tessera:

Tocco breve → Registra evento (azione principale)

Tocco prolungato → Apri cronologia eventi + ricerca (azione secondaria)

Questo è il gesto specifico dell'app più importante. Ti permette di inserire nuovi dati e consultare le voci precedenti con due semplici gesti - senza cambiare vista.

Guida rapida: le azioni più importanti

Registra evento:	Apri dashboard → tocco breve sulla tessera
Apri cronologia eventi:	Dashboard → tocco prolungato sulla tessera
Correggi evento:	Tocco prolungato tessera → seleziona voce → Modifica
Elimina voce:	Nell'elenco, scorri da destra a sinistra → Elimina → Conferma
Modifica voce:	Nell'elenco, scorri da sinistra a destra → Modifica
Menu contestuale su voce:	Tocco prolungato voce elenco → scegli azione
Cambia dashboard:	Scorri sullo sfondo del dashboard (sinistra/destra)
Chiudi pannello:	Scorri il pannello verso il basso, o tocca Annulla/Chiudi

Für meine geliebten Mädels Claudia und Nellie

In Gedenken an Jane J. (1968 – 2026)

Speziellen Dank und Grüße an

Open Food Facts Team und Supporter

ASV-CED Havelhöhe-Team

Lauf Team München (Scoreloop und xBaff): Rudi Z. (Lauf-Coaching und Inspiration), Andi M., Christian D., Rob K.

Lauf Team Unterhaching: Manuel B., Chris B., Anna S.

IOOM-Unterstützer- und Inspirationsteam Berlin: Claudia (Testing), Gordo K. ([Medikamente und Alarmierung](#)), Stefan W. (Beratung)