

Enlyzr User Guide

Contents

1	Guida Utente di Enlyzr	2
1.1	1. Introduzione	2
1.1.1	1.1.1 Perché Tracciare le Tue Attività?	2
1.2	2. Iniziare: Procedura Guidata di Configurazione	2
1.2.1	2.1 Configurazione delle Tue Preferenze	2
1.2.1.1	2.1.1 Selezione della Lingua	3
1.2.1.2	2.1.2 Preferenze Regionali	3
1.2.1.3	2.1.3 Personalizzazione del Display	3
1.2.1.4	2.1.4 Servizi di Localizzazione	3
1.2.1.5	2.1.5 Panoramica delle Funzioni	3
1.2.2	2.2 Pronto per Iniziare	3
1.3	3. Comprendere l'Interfaccia Principale	3
1.3.1	3.1 Componenti dell'Interfaccia	3
1.3.1.1	3.1.1 Barra Superiore dell'App	3
1.3.1.2	3.1.2 Barra di Navigazione delle Schermate	3
1.3.1.3	3.1.3 Area Contenuto Principale	4
1.4	4. Schermate Aggiuntive e Opzioni di Configurazione	4
1.4.1	4.1 Panoramica delle Opzioni del Menu	4
1.4.1.1	4.1.1 Gestione Categorie	4
1.4.1.2	4.1.2 Configurazione Unità	4
1.4.1.3	4.1.3 Generazione Report (PRO)	4
1.4.1.4	4.1.4 Funzionalità Importa/Esporta	5
1.4.1.5	4.1.5 Impostazioni	5
1.4.1.6	4.1.6 Opzioni Donazioni	5
1.4.1.7	4.1.7 Aiuto	5
1.5	5. Panoramica delle Schermate	5
1.5.1	5.1 Schermata Home	5
1.5.1.1	5.1.1 Sezione Panoramica Generale	5
1.5.1.2	5.1.2 Area Azioni Rapide	6
1.5.1.3	5.1.3 Routine Imminenti	6
1.5.1.4	5.1.4 Streak Attuali	6
1.5.1.5	5.1.5 Attività Recenti	6
1.5.2	5.2 Schermata Attività	6
1.5.2.1	5.2.1 Controlli di Navigazione Superiori	6
1.5.2.2	5.2.2 Area di Visualizzazione Attività Principale	7
1.5.2.3	5.2.3 Operazioni Attività	8
1.5.2.4	5.2.4 Opzioni Attività	9
1.5.2.5	5.2.5 Modalità Paesaggio	10
1.5.3	5.3 Schermata Ambiente (PRO)	10
1.5.4	5.4 Schermata Statistiche	11
1.5.4.1	5.4.1 Scheda Panoramica	11
1.5.4.2	5.4.2 Scheda Attività	12
1.5.4.3	5.4.3 Scheda Categorie	13
1.5.4.4	5.4.4 Scheda Intuizioni (PRO)	14

1.5.4.5	Scheda Abitudini (PRO)	14
1.5.5	5.5 Schermata Calendario	15
1.5.6	5.6 Schermata Monitor	18
1.5.7	5.7 Schermata Routine	19
1.5.8	5.8 Schermata Diario Giornaliero	21
1.5.9	5.9 Schermata CxSearch (PRO)	22
1.5.10	5.10 Schermata Gestione Categorie	25
1.5.11	5.11 Schermata Configurazione Unità	26
1.5.12	5.12 Schermata Report (PRO)	27
1.5.13	5.13 Schermata Importa/Esporta	28
1.5.14	5.14 Schermata Impostazioni	29
1.5.14.1	Impostazioni Design	29
1.5.14.2	Impostazioni Navigazione	30
1.5.14.3	Impostazioni Database	30
1.5.14.4	Impostazioni Privacy	30
1.5.14.5	Impostazioni Calendario	30
1.5.14.6	Informazioni	30
1.5.15	5.15 Schermata Donazioni	31
1.5.16	5.16 Schermata Aiuto	31

1 Guida Utente di Enlyzr

1.1 1. Introduzione

Benvenuto in Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker, la tua soluzione completa per tracciare, analizzare e ottimizzare tutti gli aspetti della tua vita quotidiana. Questa potente applicazione ti permette di:

- Registrare qualsiasi tipo di attività con categorie personalizzabili
- Visualizzare i tuoi dati attraverso interfacce intuitive
- Ottenere preziose informazioni attraverso analisi dettagliate
- Stabilire e mantenere routine positive

Questa guida utente fornisce istruzioni dettagliate per utilizzare ogni funzione di Enlyzr, dal tracciamento di base delle attività all'analisi avanzata dei dati. Che tu sia nuovo al tracciamento della salute o un utente esperto che cerca di massimizzare le capacità dell'app, questa guida ti aiuterà a ottenere il massimo da Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker.

1.1.1 Perché Tracciare le Tue Attività?

Il tracciamento delle attività offre numerosi benefici che possono trasformare il tuo approccio alla salute e al benessere:

- **Consapevolezza di sé:** Comprendere come spendi effettivamente il tuo tempo ed energia
- **Raggiungimento degli obiettivi:** Tracciare i progressi verso i tuoi obiettivi personali
- **Riconoscimento dei pattern:** Identificare abitudini e tendenze che influiscono sul tuo benessere
- **Motivazione:** Visualizzare i tuoi progressi e mantenere la costanza
- **Ottimizzazione:** Prendere decisioni basate sui dati per migliorare l'equilibrio della tua vita

1.2 2. Iniziare: Procedura Guidata di Configurazione

Benvenuto in Enlyzr! Quando avvii l'applicazione per la prima volta, la nostra procedura guidata intuitiva ti accompagnerà nella personalizzazione della tua esperienza.

1.2.1 Configurazione delle Tue Preferenze

Il processo di configurazione ti aiuta a configurare le impostazioni essenziali in pochi semplici passaggi:

1.2.1.1 Selezione della Lingua Scegli tra 17 lingue disponibili per utilizzare Enlyzr nella tua lingua preferita.

1.2.1.2 Preferenze Regionali Personalizza come vengono visualizzate le informazioni:

- Formato dell'ora (12 ore o 24 ore)
- Formato della data
- Primo giorno della settimana

1.2.1.3 Personalizzazione del Display Seleziona le tue preferenze per:

- Tema dell'applicazione (chiaro, scuro o predefinito del sistema)
- Stile di visualizzazione del giorno per un comfort visivo ottimale

1.2.1.4 Servizi di Localizzazione Configura le impostazioni di localizzazione per abilitare le funzioni basate sulla posizione e il tracciamento accurato delle attività.

1.2.1.5 Panoramica delle Funzioni Esplora ciò che Enlyzr offre:

- **Funzioni Principali:** Scopri gli strumenti essenziali inclusi con la tua app
- **Funzioni PRO:** Scopri le capacità premium disponibili con un aggiornamento

1.2.2 Pronto per Iniziare

Una volta completata la procedura guidata di configurazione, sarai indirizzato all'interfaccia principale di Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker, dove potrai iniziare immediatamente a tracciare il tuo percorso di salute.

Suggerimento: Puoi modificare queste impostazioni in qualsiasi momento attraverso il menu Impostazioni all'interno dell'applicazione.

1.3 3. Comprendere l'Interfaccia Principale

Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker presenta un'interfaccia intuitiva a tre parti progettata per una navigazione facile e un accesso rapido a tutte le funzioni.

1.3.1 Componenti dell'Interfaccia

1.3.1.1 Barra Superiore dell'App La barra di navigazione superiore fornisce controlli essenziali e accesso alle funzioni chiave:

- **Titolo della Schermata:** Mostra il nome della schermata corrente per un orientamento facile
- **Personalizzazione Vista** (icona Occhio): Regola le impostazioni di visualizzazione specifiche della schermata corrente
- **Opzioni Menu** (menu a tre punti): Accesso a importanti strumenti di configurazione inclusi:
 - Gestione categorie
 - Configurazione unità
 - Impostazioni
 - Generazione report
 - Funzionalità Importa/Esporta
 - Opzioni di donazione

1.3.1.2 Barra di Navigazione delle Schermate La barra delle icone personalizzabile fornisce accesso rapido a tutte le schermate principali:

- **Completamente Personalizzabile:** Scegli quali schermate visualizzare e disponile nel tuo ordine preferito
- **Avvio Personalizzato:** Imposta qualsiasi schermata come homepage predefinita quando avvii l'app

- **Navigazione Visiva:** Ogni schermata è rappresentata da un'icona intuitiva per un facile riconoscimento

Suggerimento Pro: Accedi alle

Impostazioni per personalizzare la tua barra di navigazione e creare un flusso di lavoro personalizzato che corrisponde alle tue preferenze di tracciamento.

1.3.1.3 Area Contenuto Principale L'area di lavoro centrale mostra il contenuto basato sulla schermata selezionata dalla barra di navigazione. Quest'area dinamica si adatta per mostrare:

- Home: La tua giornata a colpo d'occhio con una panoramica giornaliera completa
- Attività: Il componente principale di Enlyzr per tracciare e gestire tutte le tue attività
- Ambiente: Registra la tua posizione e le condizioni ambientali
- Statistiche: Visualizza le tue metriche con grafici dettagliati e analisi (22 grafici in Standard, 15+ grafici aggiuntivi in PRO)
- Calendario: Scegli tra tre opzioni di visualizzazione (2 viste standard, 1 vista PRO)
- Monitor: Traccia e analizza le tue attività più importanti
- Routine: Configura e gestisci attività ricorrenti
- Diario Giornaliero: Cattura i tuoi pensieri e riflessioni
- CxSearch (PRO): Ricerca contestuale avanzata con riconoscimento dei pattern, analisi delle correlazioni e intuizioni causali

Ogni schermata è ottimizzata per la sua funzione specifica mantenendo un design coerente e user-friendly in tutta l'applicazione.

1.4 4. Schermate Aggiuntive e Opzioni di Configurazione

Accedi a funzioni avanzate e opzioni di configurazione attraverso il menu a tre punti nella barra superiore dell'app. Questi strumenti essenziali ti aiutano a personalizzare e gestire la tua esperienza Enlyzr oltre alle attività di tracciamento quotidiano.

1.4.1 Panoramica delle Opzioni del Menu

1.4.1.1 Gestione Categorie Personalizza come organizzi i tuoi dati:

- Le categorie principali e le categorie predefinite vengono create automaticamente durante la configurazione iniziale nella lingua selezionata
- Aggiungi, rimuovi o modifica categorie principali e sottocategorie
- Configura categorie sia per Attività che per condizioni Ambientali
- Crea un sistema di tracciamento personalizzato che corrisponde al tuo stile di vita

1.4.1.2 Configurazione Unità Adatta le misurazioni alle tue preferenze:

- Le unità predefinite vengono create automaticamente durante la configurazione iniziale basata sulla lingua selezionata e sulle impostazioni regionali
- Aggiungi unità personalizzate per esigenze di tracciamento specifiche
- Rimuovi unità inutilizzate per semplificare l'inserimento dati
- Regola le unità esistenti per corrispondere alle tue preferenze regionali o personali

1.4.1.3 Generazione Report (PRO) Crea documentazione professionale del tuo percorso di salute:

- **Report Generali:** Panoramiche complete dei tuoi dati tracciati
- **Report Monitor:** Analisi dettagliate delle tue attività più preziose
- **Report CxSearch:** Scoperte avanzate di analisi delle correlazioni e dei pattern
- **Report Diario Giornaliero:** Compilazione dei tuoi pensieri e riflessioni
- Formati di esportazione disponibili: DOCX e PDF

1.4.1.4 Funzionalità Importa/Esporta Gestisci i tuoi dati con fiducia:

- **Esportazione Dati:** Salva tutti i tuoi dati in formato CSV per analisi esterne
- **Importazione Dati:** Importa dati da file CSV
- **Backup Database:** Crea backup completi dell'intero database
- **Ripristino Database:** Recupera i tuoi dati da backup precedenti

1.4.1.5 Impostazioni Ottimizza la tua esperienza dell'applicazione:

- **Design:** Personalizza temi e preferenze visive
- **Navigazione:** Configura l'ordine delle schermate e le preferenze di avvio
- **Database:** Gestisci archiviazione dati e ottimizzazione
- **Privacy:** Controlla attività sensibili
- **Calendario:** Regola impostazioni specifiche del calendario
- **Informazioni:** Visualizza informazioni su Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker e i suoi componenti

1.4.1.6 Opzioni Donazioni Supporta lo sviluppo continuo:

- Acquista la versione PRO per funzioni avanzate
- Fai donazioni volontarie allo sviluppatore
- Accedi a funzionalità premium

1.4.1.7 Aiuto Ottieni assistenza quando ne hai bisogno:

- Accedi al contenuto completo della guida utente
- Trova risposte alle domande comuni
- Impara suggerimenti e migliori pratiche per usare Enlyzr efficacemente

1.5 5. Panoramica delle Schermate

Esplora la piena funzionalità di Enlyzr attraverso le sue schermate dedicate, ognuna progettata per aiutarti a tracciare, analizzare e migliorare la tua salute e le tue attività.

1.5.1 5.1 Schermata Home

Il tuo cruscotto personalizzato che fornisce una vista completa della tua giornata a colpo d'occhio.

Nota: Mentre la schermata Home può sembrare spoglia durante i primi giorni di tracciamento, diventa sempre più preziosa man mano che costruisci la tua cronologia delle attività. Dalle tempo per raccogliere dati e guarda come si trasforma in una potente panoramica dei tuoi pattern giornalieri e progressi.

Suggerimento: La schermata Home è principalmente progettata come vista "giornata a colpo d'occhio". Per l'aggiunta dettagliata e la gestione delle attività, la schermata Attività fornisce strumenti più completi.

1.5.1.1 Sezione Panoramica Generale L'area dell'intestazione viola mostra il tuo riassunto giornaliero con feedback visivo coinvolgente:

Statistiche Giornaliere

- Numero totale di attività registrate oggi
- Conteggio delle condizioni ambientali registrate
- Pulsanti di accesso rapido per aggiungere nuove attività o voci del diario giornaliero

Elementi Visivi Motivazionali Vivi i tuoi progressi attraverso elementi visivi dinamici:

- **Albero che Cresce:** Si espande man mano che il tuo conteggio giornaliero delle attività aumenta

- **Indicatore Meteo:** Migliora basandosi sulle condizioni ambientali registrate
- **Erba che Cresce:** Progredisce con ogni giorno in cui superi 30 attività

Iniziare

- Dopo la configurazione iniziale, se non esistono attività, toccare “Nessuna attività ancora” apre la schermata di importazione
- Importa dati esistenti per dare una spinta al tuo percorso di tracciamento

1.5.1.2 Area Azioni Rapide Semplifica il tuo tracciamento con scorciatoie intelligenti:

- **Suggerimenti Basati sull’Ora:** Raccomandazioni di attività consapevoli del contesto basate sull’ora del giorno
- **Categorie Popolari:** Accesso rapido ai tuoi tipi di attività più utilizzati

1.5.1.3 Routine Imminenti Rimani in pista con le tue attività programmate:

- Visualizza routine in scadenza nel prossimo futuro
- Ricevi promemoria di attività ricorrenti prima che scadano
- Mantieni costanza nelle tue abitudini di tracciamento

1.5.1.4 Streak Attuali Celebra la tua costanza:

- Mostra attività registrate periodicamente senza interruzione
- Rappresentazione visiva dei tuoi risultati in corso
- Motivazione per mantenere abitudini positive

1.5.1.5 Attività Recenti Riferimento rapido alle tue voci più recenti:

- Visualizza le tue attività registrate più recentemente
- Accesso facile per modificare o rivedere voci passate
- Comprendi i tuoi pattern di tracciamento attuali

1.5.2 5.2 Schermata Attività

Il cuore di Enlyzr dove registri, gestisci e tracci tutte le tue attività quotidiane. Questo componente principale ti permette di registrare tutto, dall’esercizio e i pasti ai farmaci e ai sintomi.

Nota: Le attività vengono utilizzate per registrare e misurare “cosa fai”, mentre la schermata Ambiente registra “dove fai quello che fai” insieme alle condizioni circostanti. Insieme, forniscono un’immagine completa della tua vita quotidiana.

1.5.2.1 Controlli di Navigazione Superiori La schermata Attività presenta opzioni complete di navigazione e filtraggio nella parte superiore:

Selezione Periodo Temporale

- **Selettore Mese:** Naviga rapidamente tra i mesi
- **Selettore Anno:** Salta a qualsiasi anno nella tua cronologia di tracciamento
- **Parti dell’Anno:** Visualizza attività per trimestri o altri segmenti temporali

Importante: Le selezioni del periodo temporale sono sincronizzate in tutta l’applicazione. Quando cambi l’intervallo di date qui, si aggiorna automaticamente nelle schermate [Calendario](#), [Statistiche](#), [Ambiente](#) e nella generazione

Report. Allo stesso modo, cambiare il periodo temporale in una qualsiasi di queste schermate si rifletterà qui, garantendo una vista coerente in tutto Enlyzr.

Opzioni di Filtraggio Utilizza il filtraggio per mostrare o nascondere attività basate sulle loro varie proprietà:

- **Proprietà Disponibili:** Data, Ora, Titolo, Commento, Categoria, Categoria Principale e flag Sensibile
- **Operatori Logici:** Combina filtri usando operatori AND, OR e NOT
- **Filtraggio Avanzato:** Crea combinazioni di filtri complesse per controllare precisamente quali attività vengono visualizzate
- **Capacità di Esclusione:** Nascondi sottoinsiemi specifici di attività che altrimenti corrisponderebbero ai tuoi criteri di filtro principali

Indicatori di Stato del Filtro Quando un filtro è attivo:

- Una barra verde appare nella parte superiore della schermata attività
- Il testo rosso mostra “Filtro Applicato” per una chiara visibilità
- L'icona del filtro cambia da nero a rosso
- Le impostazioni del filtro corrente sono visualizzate nella barra di stato
- Questi segnali visivi prevengono confusione indicando chiaramente quando il filtraggio è attivo

Questo potente sistema di filtraggio ti permette di creare viste altamente specifiche dei tuoi dati, rendendo facile concentrarsi esattamente su quello che devi analizzare.

Importante: I filtri applicati nella schermata Attività sono automaticamente sincronizzati con le schermate [Calendario](#), [Statistiche](#) e [Report](#), garantendo che lavori con lo stesso dataset attraverso queste funzioni. I cambiamenti ai filtri in qualsiasi di queste schermate si riflettono ovunque. [Nota che il filtraggio è indipendente dalla](#)

[schermata Ambiente](#), poiché l'Ambiente traccia tipi diversi di dati (condizioni ambientali piuttosto che attività).

1.5.2.2 Area di Visualizzazione Attività Principale L'area centrale della schermata Attività mostra le tue attività registrate con stili di vista multipli personalizzabili:

Stili di Visualizzazione (configurabili nelle [Impostazioni](#))

- **Alternanza Colori:** Attività visualizzate con colori di sfondo alternati per una lettura più facile
- **Basato su Carte:** Ogni attività mostrata come carta individuale con confini chiari
- **Intestazioni Sezioni con Divisori:** Attività raggruppate con intestazioni prominenti e separatori visivi
- **Sezioni Giornaliere Espandibili:** Gruppi giornalieri collassabili per una migliore panoramica e navigazione

Opzioni di Personalizzazione Accedi a personalizzazioni visive estese attraverso le [Impostazioni](#) (tramite il menu a tre punti):

- Schemi di colore e temi
- Dimensioni dei caratteri per una migliore leggibilità
- Regolazioni di spaziatura e padding
- Parametri di visualizzazione aggiuntivi per corrispondere alle tue preferenze

Queste opzioni di visualizzazione assicurano che tu possa vedere le tue attività nel modo che funziona meglio per le tue esigenze e preferenze visive.

Indicatori di Record Speciali Oltre agli stili di visualizzazione base, certe attività hanno marcatori visivi distinti:

- **Intestazioni Giorno:** Servono come separatori visivi raggruppando attività per giorno
 - Mostrano numero del giorno, nome del giorno, mese e anno
 - Mostrano il conteggio delle attività registrate per il giorno
 - Includono il numero di routine programmate per quel giorno
- **Attività Sensibili:** Visualizzate con bordo rosso, icona occhio rosso e etichetta “Sensibile” per identificazione chiara
- **Routine:** Mostrate con sfondo azzurro e includono icone di azione “conferma” e “scarta”

- **Attività Evidenziate:** Premi a lungo qualsiasi attività per applicare uno dei quattro colori di evidenziazione per organizzazione personalizzata

Nota: Dettagli aggiuntivi su queste funzioni speciali e il loro utilizzo saranno coperti in capitoli dedicati.

Impostazioni Regolabili

Accedi alle opzioni di visualizzazione attraverso il menu a discesa dell'icona Occhio nella barra superiore dell'app:

- **Sfoca Contenuto Sensibile:** Sfoca i nomi delle attività contrassegnate come sensibili, seguendo le impostazioni di privacy configurate in Impostazioni/Privacy
- **Mostra Routine:** Commuta la visibilità dei record delle routine nella schermata Attività
- **Mostra Commenti:** Mostra o nascondi commenti nei record delle attività
 - Nascondere i commenti massimizza lo spazio dello schermo per più attività, specialmente utile quando i commenti sono estesi
- **Mostra Condizioni:** Visualizza condizioni ambientali insieme alle attività, fornendo contesto sulle condizioni quando le attività sono avvenute
- **Comprimi Tutte le Sezioni:** Disponibile quando la visualizzazione “Sezioni Giornaliere Espandibili” è selezionata nelle [Impostazioni](#)
 - Comprime o espande tutte le sezioni giornaliere simultaneamente
 - Quando compresse, solo le intestazioni dei giorni sono visibili, fornendo una panoramica pulita
- **Modifica in Blocco:** Abilita la modalità di selezione in blocco per modificare o eliminare più attività contemporaneamente (vedi Funzione Modifica in Blocco sotto)

Queste impostazioni permettono personalizzazione in tempo reale di come le tue attività vengono visualizzate senza cambiare permanentemente le tue preferenze.

1.5.2.3 Operazioni Attività Gestisci le tue attività con queste operazioni essenziali:

Aggiungere Attività

Crea nuove attività usando il pulsante “+” fluttuante nella parte inferiore della schermata. Questo apre il dialogo “Nuova Attività” con i seguenti campi:

- **Data:** Pre-popolata con la data di oggi (regolabile)
- **Ora:** Pre-popolata con l'ora corrente (regolabile)
- **Titolo Attività:** Nomina la tua attività > **Miglior Pratica:** Evita quantificazione nei nomi delle attività. Non creare attività multiple con livelli di intensità nel nome (es. “mal di testa leggero”, “grande mal di testa”, “mal di testa lieve”). Invece, usa un nome di attività come “mal di testa” e quantifica il livello usando l'unità e il valore (es. Unità “scala” con valore 0=nessun dolore, 5=dolore massimo)
- **Categoria:** Seleziona da categorie disponibili o crea nuova categoria, categoria principale e unità direttamente da questo campo
- **Valore:** Inserisci metriche o misurazioni rilevanti
- **Commenti:** Aggiungi note opzionali o contesto

Suggerimenti Intelligenti Nella parte inferiore della schermata Nuova Attività, un'area suggerimenti fornisce raccomandazioni intelligenti:

- Inizialmente mostra suggerimenti basati sull'ora rilevanti per l'ora corrente
- Quando selezioni prima una categoria, i suggerimenti si aggiornano per mostrare attività precedenti da quella categoria
- Tocca qualsiasi suggerimento per popolare rapidamente i campi dell'attività

Regolare Attività

Modifica attività esistenti semplicemente toccandole. Questo apre il dialogo “Modifica Attività” dove puoi:

- Modificare qualsiasi parametro dell'attività (data, ora, titolo, categoria, valore o commenti)

- Aggiornare dettagli dell'attività preservando i dati storici
- Eliminare completamente l'attività se necessario
- Salvare le modifiche o annullare per mantenere la voce originale

Funzione Modifica in Blocco

Accedi alla modifica in blocco attraverso il menu a discesa dell'icona Occhio nella barra superiore:

- Un banner rosso appare sotto la barra superiore con controlli di modifica, eliminazione e dismissione
- Caselle di controllo appaiono accanto a ogni attività per la selezione
- Combina con filtri per pre-filtrare attività prima della selezione in blocco
- **Modifica Multiple:** Clicca l'icona matita nel banner rosso per aprire il dialogo "Modifica Attività Selezionate"
- Imposta qualsiasi parametro da applicare a tutte le attività selezionate contemporaneamente
- Aggiorna efficientemente record multipli simultaneamente
- **Elimina Multiple:** Clicca l'icona cestino per eliminare tutte le attività selezionate contemporaneamente
- **Esci:** Dismetti la modalità modifica in blocco quando finito

Suggerimento: Usa prima il filtraggio per visualizzare solo le attività che vuoi modificare in blocco, rendendo la selezione più veloce e accurata.

1.5.2.4 Opzioni Attività Accedi a controlli aggiuntivi delle attività attraverso gesti di pressione prolungata:

Menu Pressione Prolungata

Premere a lungo qualsiasi record di attività apre il dialogo "Opzioni Attività" con queste azioni convenienti:

- **Copia Attività all'Ora Corrente:** Duplica l'attività con la data di oggi e l'ora corrente
 - Accelera la creazione di attività per eventi ricorrenti
 - Copia tutte le proprietà (titolo, categoria, valore, commenti) esattamente
 - Aggiorna solo la data e l'ora ai valori correnti
- **Crea Routine da Attività:** Converti l'attività in una routine ricorrente
 - Ideale per attività che avvengono regolarmente alla stessa ora (ogni ora, giornalmente, settimanalmente, ecc.)
 - Le routine appaiono in anticipo nella tua lista attività
 - Semplicemente conferma la routine quando completata o scartala se non è avvenuta
 - Risparmia tempo eliminando l'inserimento manuale ripetitivo di attività regolari
- **Includi nel Filtro:** Aggiungi le proprietà di questa attività ai tuoi criteri di filtro correnti
 - Apre un sub-dialogo per selezionare cosa includere: titolo attività, categoria o categoria principale
 - Aggiorna la vista per mostrare solo attività che corrispondono alla tua selezione
 - Nasconde tutte le attività non corrispondenti per analisi focalizzata
- **Escludi dal Filtro:** Rimuovi questo tipo di attività dalla tua vista filtrata
 - Apre un sub-dialogo per selezionare cosa escludere: titolo attività, categoria o categoria principale
 - Nasconde tutte le attività che corrispondono alla tua selezione
 - Mostra tutte le altre attività, utile per filtrare dati indesiderati
- **Evidenzia:** Applica uno di quattro colori di evidenziazione all'attività per organizzazione visiva
 - Apre un sub-dialogo per selezionare cosa evidenziare: titolo attività, categoria o categoria principale
 - Evidenzia attività corrispondenti mantenendo tutte le altre visibili
 - I colori sono assegnati automaticamente (fino a 4 colori diversi)
 - Multiple evidenziazioni possono sovrapporsi, mostrando tutti i colori applicabili su un'attività
 - Dopo che 4 evidenziazioni sono attive, l'opzione cambia in "Cancella tutte le evidenziazioni"
 - Ogni evidenziazione può essere rimossa separatamente premendo a lungo qualsiasi attività evidenziata e selezionando "Rimuovi evidenziazione"
 - Fornisce contesto visivo senza nascondere alcun dato

Queste opzioni forniscono accesso rapido a compiti comuni di gestione delle attività senza navigare attraverso

menu multipli.

1.5.2.5 Modalità Paesaggio Approfitta dell'orientamento più ampio dello schermo per un confronto delle attività migliorato:

Vista Schermo Diviso Quando ruoti il tuo dispositivo in orientamento paesaggio:

- Lo schermo si divide in due metà indipendenti
- Ogni metà mostra una vista completa delle attività
- Entrambi i lati sono scorrevoli indipendentemente
- Ogni lato ha i propri controlli di selezione del giorno

Benefici del Confronto

- Visualizza attività da due giorni diversi fianco a fianco
- Confronta pattern tra giorni, settimane o mesi
- Identifica differenze e similitudini nelle tue routine quotidiane
- Perfetto per analizzare tendenze delle attività nel tempo

Questa capacità di vista doppia rende facile individuare pattern e confrontare le tue attività attraverso diversi periodi temporali.

1.5.3 5.3 Schermata Ambiente (PRO)

La schermata Ambiente ti permette di registrare, regolare ed eliminare condizioni ambientali in cui avvengono le tue attività. Questa funzione serve come complemento alla

schermata Attività, fornendo contesto cruciale su dove e in quali circostanze le tue attività hanno avuto luogo.

Comprendere Condizioni vs Attività

Nella schermata Ambiente, i record sono chiamati “Condizioni” piuttosto che “Attività”. Questa distinzione è importante:

- **Natura Continua:** A differenza delle attività, siamo sempre in qualche ambiente, anche quando eseguiamo “nessuna attività”
- **Calcolo Durata:** La durata della condizione è automaticamente calcolata dal suo tempo di inizio registrato fino a quando inizia la condizione successiva
- **Esempio:** Se registri “a casa” alle 8:00 AM, questa condizione continua fino a quando registri una condizione diversa. Se nessun'altra condizione è registrata quel giorno, “a casa” si estende dalle 8:00 AM a mezzanotte
- **Correlazione Attività:** Le attività sono abbinate alle condizioni basate sull'intervallo temporale della condizione, mostrando in quale ambiente ogni attività è avvenuta

Funzionalità Principale

- Registra condizioni ambientali come posizione, meteo, qualità dell'aria e altri fattori circostanti
- Modifica condizioni esistenti per aggiornare o correggere informazioni
- Elimina condizioni che non sono più rilevanti
- Visualizza condizioni integrate con attività (quando “Mostra condizioni” è abilitato nella schermata Attività)

Interfaccia Familiare La schermata Ambiente opera con la stessa logica e funzioni della schermata Attività:

- Selezione e sincronizzazione del periodo temporale
- Filtraggio con operatori logici
- Capacità di modifica in blocco
- Funzionalità copia all'ora corrente
- Creazione routine da condizioni
- Sistema di evidenziazione
- Tutte le opzioni di personalizzazione della visualizzazione

Poiché queste funzioni lavorano identicamente alle loro controparti della schermata Attività, fai riferimento alla documentazione della

schermata Attività (Sezione 5.2) per istruzioni dettagliate sull'uso di questi strumenti.

Nota: Mentre le schermate Ambiente e Attività condividono le stesse funzioni dell'interfaccia, i loro dati rimangono separati. Le condizioni ambientali forniscono contesto per le attività ma sono tracciate indipendentemente.

1.5.4 5.4 Schermata Statistiche

La schermata Statistiche fornisce rappresentazione grafica delle tue attività registrate attraverso grafici e diagrammi completi. Questo cruscotto di analisi offre accesso visivo immediato ai pattern e tendenze più importanti nei tuoi dati delle attività, abilitando valutazione rapida della tua salute generale delle attività e identificazione di aree che richiedono analisi più approfondita.

Organizzazione della Schermata

La schermata Statistiche è organizzata in cinque schede specializzate:

- **Panoramica:** Riassunto ad alto livello dei tuoi pattern di attività
- **Attività:** Analisi dettagliata di tipi individuali di attività
- **Categorie:** Dati aggregati per raggruppamenti di categorie
- **Intuizioni:** Correlazioni avanzate e identificazione tendenze
- **Abitudini:** Riconoscimento pattern e tracciamento costanza

Visualizzazioni Disponibili

- **Versione Standard:** Accesso a 22 grafici completi
- **Versione PRO:** Sblocca 15 grafici aggiuntivi avanzati per analisi più approfondita

Personalizzazione: Nascondi qualsiasi grafico toccando la X nell'angolo superiore sinistro. Per ripristinare grafici nascosti o gestire la visibilità per tutti i grafici, accedi all'icona ingranaggio nella barra superiore dell'app. Questo ti permette di ottimizzare la schermata Statistiche per visualizzare solo i grafici più rilevanti per le tue esigenze, creando un cruscotto di analisi personalizzato.

Integrazione Filtri Le statistiche riflettono automaticamente la tua configurazione di filtraggio corrente:

- Analizza il tuo dataset completo quando nessun filtro è applicato
- Concentrati su sottoinsiemi specifici di dati usando gli stessi filtri dalla schermata Attività
- Vedi istantaneamente come cambiano le statistiche quando diversi filtri sono applicati
- Perfetto per confrontare diversi gruppi di attività o periodi temporali

L'analisi visiva ti aiuta a comprendere i tuoi dati a colpo d'occhio, identificare tendenze e prendere decisioni informate sulle tue attività e abitudini.

1.5.4.1 Scheda Panoramica La scheda Panoramica serve come il tuo cruscotto di analisi, fornendo accesso visivo immediato ai pattern e tendenze più importanti nei tuoi dati delle attività.

Grafici Disponibili:

1. Riassunto Attività

- *Come funziona:* Fornisce panoramica ad alto livello delle statistiche delle attività per il periodo temporale selezionato, incluse attività totali, categorie utilizzate e attività medie per giorno
- *Utilità:* Monitor rapido dei livelli di attività e diversità, aiutando a tracciare il coinvolgimento generale con diverse attività

2. Distribuzione Categorie

- *Come funziona:* Visualizza come le attività sono distribuite attraverso diverse categorie, mostrando quali categorie dominano il tuo tempo

- *Utilità:* Comprendi dove stai concentrando tempo ed energia, rivelando potenziali squilibri nella distribuzione delle attività

3. Tendenze Attività Recenti

- *Come funziona:* Traccia la frequenza delle attività nel tempo, mostrando come i pattern di registrazione delle attività sono cambiati recentemente
- *Utilità:* Identifica pattern nei livelli di attività recenti, aiutando a individuare tendenze, costanza e cambiamenti nelle abitudini

4. Categorie Più Attive

- *Come funziona:* Classifica le categorie per frequenza di attività, mostrando con quali categorie ti impegni più spesso
- *Utilità:* Evidenzia le categorie di attività più frequentemente utilizzate, dando intuizioni sulle aree principali di focus

5. Pattern Attività Settimanali

- *Come funziona:* Mostra la distribuzione delle attività attraverso i giorni della settimana, mostrando quando tendi ad essere più attivo
- *Utilità:* Rivela ritmi e pattern settimanali, aiutando a identificare i giorni più e meno attivi

6. Distribuzione Valori Attività

- *Come funziona:* Mostra distribuzione statistica dei valori delle attività mostrando mediana, quartili, range e valori anomali per vista completa della diffusione dei dati
- *Utilità:* Identifica range tipico e variabilità dei valori delle attività, mostrando categorie consistenti vs. altamente variabili ed evidenziando valori anomali inusuali

1.5.4.2 Scheda Attività La scheda Attività fornisce analisi dettagliata di tipi individuali di attività e i loro pattern nel tempo.

Grafici Disponibili:

1. Timeline Attività

- *Come funziona:* Mostra attività disposte su timeline per ogni giorno come punti posizionati al loro momento di occorrenza, con legenda codificata a colori che indica la categoria
- *Utilità:* Aiuta a visualizzare quando attività specifiche avvengono durante il giorno, rendendo più facile identificare pattern nella routine quotidiana e allocazione del tempo

2. Tendenze Frequenza Attività

- *Come funziona:* Traccia la frequenza delle attività nel tempo, mostrando quante attività hai registrato ogni giorno
- *Utilità:* Identifica periodi di alta e bassa attività, individua tendenze nella costanza di registrazione e comprendi i pattern di registrazione delle attività che cambiano

3. Grafico a Dispersione Correlazione Attività

- *Come funziona:* Grafico a dispersione connesso che mostra la relazione tra frequenza delle attività e durata media nel tempo, con connessioni cronologiche che mostrano evoluzione
- *Utilità:* Identifica pattern nelle abitudini delle attività che cambiano - se tendi a fare attività meno lunghe o più frequenti ma più brevi, e come questa relazione si sposta

4. Dettaglio Attività Giornaliera

- *Come funziona:* Mostra valori delle attività raggruppati per categoria per gli ultimi 7 giorni, mostrando giorni più vecchi a sinistra e più recenti a destra con segmenti colorati che indicano valori delle categorie
- *Utilità:* Fornisce dettaglio visivo chiaro di come i valori delle attività sono distribuiti attraverso le categorie ogni giorno, vedi facilmente categorie dominanti e cambiamenti cronologici

5. Distribuzione Tempo Attività

- *Come funziona:* Scomponi quando esegui attività durante il giorno, categorizzando attività per ora
- *Utilità:* Comprendi ritmi giornalieri e quando sei più attivo, prezioso per programmare nuove attività o identificare pattern di produttività

6. Pattern Attività Settimanali

- *Come funziona:* Mostra frequenza delle attività attraverso diversi giorni della settimana, aggregando tutti i dati per mostrare quali giorni tendi ad essere più attivo

- *Utilità:* Rivela pattern settimanali e identifica giorni consistentemente più o meno attivi, permettendo migliore pianificazione del programma

7. Distribuzione Attività Mensile

- *Come funziona:* Mostra come le attività sono distribuite attraverso i mesi, aggregando dati per mostrare pattern stagionali nei livelli di attività
- *Utilità:* Identifica tendenze e pattern stagionali, rivelando come diversi periodi dell'anno influenzano abitudini e routine

8. Valore Attività per Categoria

- *Come funziona:* Scomponi valori cumulativi di diverse categorie di attività, mostrando valore totale registrato per ogni categoria nel periodo temporale selezionato
- *Utilità:* Fornisce intuizioni su quali categorie contribuiscono di più al valore complessivo delle attività, comprendendo dove investi più tempo ed energia

9. Attività Più Comuni

- *Come funziona:* Classifica attività per frequenza, mostrando quali attività specifiche esegui più spesso nel periodo temporale selezionato
- *Utilità:* Identifica abitudini e attività più consistenti, dando immagine chiara di cosa domina la tua routine

1.5.4.3 Scheda Categorie La scheda Categorie si concentra su dati aggregati per raggruppamenti di categorie, aiutandoti a comprendere pattern più ampi nelle tue attività.

Grafici Disponibili:

1. Distribuzione Categorie

- *Come funziona:* Mostra proporzione di attività per categoria, con dimensione della fetta che rappresenta sia conteggio delle attività che loro valore cumulativo in quella categoria
- *Utilità:* Visualizza quali categorie dominano le attività, rendendo facile identificare squilibri nella distribuzione delle attività

2. Treemap Categorie

- *Come funziona:* Rappresenta categorie come rettangoli annidati con dimensione proporzionale al conteggio delle attività, mostrando categorie principali come sezioni più grandi contenenti sottocategorie
- *Utilità:* Fornisce visualizzazione intuitiva della distribuzione delle attività attraverso categorie e sottocategorie, rendendo facile identificare gruppi di attività dominanti e importanza relativa

3. Statistiche Categoria Principale

- *Come funziona:* Fornisce intuizioni su raggruppamenti di categorie ad alto livello
- *Utilità:* Comprendi distribuzione delle attività attraverso le aree principali della vita

4. Distribuzione Valore Categorie

- *Come funziona:* Mostra valore cumulativo totale delle attività in ogni categoria, con categorie ordinate per loro valore totale
- *Utilità:* Comprendi quali categorie contribuiscono di più al valore complessivo delle attività piuttosto che solo al conteggio, rivelando dove investi più sforzo

5. Vista Comparativa Giornaliera

- *Come funziona:* Confronto diretto di diversi tipi di attività in un dato giorno
- *Utilità:* Utile per confrontare direttamente diversi tipi di attività come tempo di lavoro vs. tempo libero o attività fisiche vs. mentali

6. Crescita Categorie nel Tempo

- *Come funziona:* Traccia come diverse categorie sono evolute nel tempo, mostrando tendenze e pattern nell'uso delle categorie nel corso dei mesi
- *Utilità:* Rivela come il focus su diverse categorie di attività è cambiato nel tempo, aiutando a identificare priorità e interessi che si spostano

7. Uso Categorie per Ora del Giorno

- *Come funziona:* Mostra quando tipicamente ti impegni in attività di categoria specifica durante il giorno, mostrando pattern di distribuzione oraria
- *Utilità:* Comprendi ritmo giornaliero per categorie specifiche, rivelando quando sei più propenso a impegnarti in diversi tipi di attività

1.5.4.4 Scheda Intuizioni (PRO) La scheda Intuizioni offre capacità avanzate di correlazioni e identificazione tendenze per analisi più approfondita.

Grafici Disponibili:

1. Correlazioni Attività

- *Come funziona:* Mostra relazioni tra attività di diverse categorie, con ogni punto che rappresenta un giorno dove attività di entrambe le categorie sono avvenute
- *Utilità:* Identifica quali attività tendono ad avvenire insieme, rivelando potenziali correlazioni e pattern nelle combinazioni di attività

2. Pattern Sequenza Attività

- *Come funziona:* Traccia la sequenza in cui esegui attività attraverso i giorni, rivelando pattern comuni nell'ordine delle attività
- *Utilità:* Comprendi flusso delle attività durante i giorni, identificando sequenze comuni e transizioni tra diversi tipi di attività

3. Rete Attività

- *Come funziona:* Mappa connessioni tra diverse attività basate su pattern di co-occorrenza, con attività che avvengono frequentemente insieme connesse con collegamenti più forti
- *Utilità:* Identifica pattern nascosti e dipendenze tra attività, rivelando quali attività si raggruppano naturalmente insieme o potenzialmente si influenzano a vicenda

4. Vista Attività Cumulativa

- *Come funziona:* Simile al grafico a linee ma l'area sotto ogni linea è riempita con colore, mostrando contributo cumulativo di diverse attività
- *Utilità:* Visualizza tendenza complessiva delle attività e tempo totale speso, rendendo facile vedere come si accumulano insieme

5. Radar Equilibrio Attività

- *Come funziona:* Mostra metriche multiple delle attività su singola visualizzazione usando layout simile a ragnatela, con ogni asse che rappresenta aspetto diverso delle attività
- *Utilità:* Vista comprensiva del profilo delle attività attraverso dimensioni multiple contemporaneamente, rendendo facile identificare punti di forza e opportunità di miglioramento

6. Coppie di Attività Comuni

- *Come funziona:* Identifica quali attività specifiche avvengono frequentemente insieme nello stesso giorno, evidenziando connessioni più forti tra attività
- *Utilità:* Rivela accoppiamenti naturali nella routine, mostrando quali attività si complementano a vicenda o tendono ad essere eseguite insieme

7. Attività Inusuali

- *Come funziona:* Identifica attività che deviano significativamente dai pattern normali, sia per valori inusuali che per timing inaspettato
- *Utilità:* Individua anomalie nei dati delle attività che potrebbero rappresentare eventi inusuali, errori nel tracciamento o cambiamenti significativi nel comportamento

8. Panoramica Metriche Attività

- *Come funziona:* Fornisce indicatori chiave di performance per il tracciamento delle attività, incluse metriche di costanza, frequenza e copertura
- *Utilità:* Vista ad alto livello delle abitudini di tracciamento delle attività e coinvolgimento generale, aiutando a valutare quanto consistentemente stai registrando attività

1.5.4.5 Scheda Abitudini (PRO) La scheda Abitudini si concentra sul riconoscimento dei pattern e tracciamento della costanza per aiutarti a costruire e mantenere abitudini positive.

Grafici Disponibili:

1. Analisi Streak Attività

- *Come funziona:* Traccia giorni consecutivi dove hai eseguito attività specifiche, calcolando sia streak correnti che più lunghi per ogni attività
- *Utilità:* Traccia costanza delle abitudini e identifica quali attività mantieni più regolarmente, motivandoti a mantenere o costruire streak

2. Mappa di Calore Attività

- *Come funziona:* Griglia dove un asse rappresenta periodi temporali e l'altro rappresenta giorni o categorie, con intensità del colore che mostra livello o frequenza dell'attività
 - *Utilità:* Perfetto per visualizzare pattern di attività attraverso periodi temporali, rendendo facile individuare quando certe attività sono più frequenti o intense
- 3. Cambiamenti Classifica Abitudini**
- *Come funziona:* Traccia come le classifiche relative delle attività più frequenti cambiano nel tempo, con ogni linea che rappresenta attività diversa mostrando spostamenti di posizione
 - *Utilità:* Visualizza come le priorità si spostano nel tempo, mostrando quali attività stanno salendo in frequenza e quali stanno declinando, rivelando abitudini che cambiano
- 4. Distribuzione Costanza Abitudini**
- *Come funziona:* Combina elementi di grafici a violino e grafici a sciame per mostrare distribuzione di valori di costanza attraverso diverse abitudini, con ogni punto che rappresenta istanza di attività
 - *Utilità:* Comprendi distribuzione completa e variabilità della costanza per ogni abitudine, mostrando anomalie, cluster e pattern nella performance delle abitudini
- 5. Aderenza Routine**
- *Come funziona:* Mostra quanto bene hai seguito routine definite, mostrando percentuale di occorrenze di routine che hai completato
 - *Utilità:* Valuta quanto consistentemente stai seguendo routine predefinite, evidenziando aree dove potresti aver bisogno di aggiustare routine o migliorare aderenza
- 6. Progresso Formazione Abitudini**
- *Come funziona:* Traccia progresso nella formazione di abitudini misurando costanza nel tempo, con riferimento alla soglia del 66% spesso citata per formazione abitudini
 - *Utilità:* Monitora viaggio verso formazione di abitudini stabili, usando metriche basate su ricerca per mostrare quali attività stanno diventando radicate nella routine
- 7. Punteggio Costanza**
- *Come funziona:* Calcola punteggio di costanza complessivo basato su quanto regolarmente tracci attività, considerando frequenza, copertura dei giorni e varietà delle attività
 - *Utilità:* Fornisce metrica singola per valutare costanza complessiva del tracciamento e mantenimento delle abitudini, aiutando a comprendere forza delle abitudini nel quadro generale

1.5.5 5.5 Schermata Calendario

Il sistema calendario di Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker trasforma i tuoi dati delle attività in potenti intuizioni visive attraverso viste specializzate multiple. Ogni vista del calendario serve scopi di analisi specifici e flussi di lavoro, aiutandoti a comprendere pattern, tracciare costanza e ottimizzare i ritmi della tua vita.

Viste Disponibili

- **Vista Mensile:** Griglia calendario tradizionale che mostra panoramica completa del mese
- **Vista Settimanale:** Display dettagliato settimana per settimana per analisi più vicina delle attività
- **Vista Anno Giornaliero (PRO):** Visualizzazione avanzata che mostra intero anno con indicatori di attività giornaliere

Differenze Vista Mensile vs Settimanale

Vista Mensile

- Mostra un mese completo alla volta
- Il filtraggio si applica solo all'interno del mese visualizzato
- Layout calendario tradizionale familiare a tutti gli utenti

Vista Settimanale

- Mostra anno completo con ogni settimana su una singola linea
- Il filtraggio funziona attraverso qualsiasi periodo temporale (giorni, mesi o intero anno)
- Visualizzazione compatta per analisi dei pattern a lungo termine

Informazioni Mostrate nelle Celle Giornaliere

Entrambe le viste Mensile e Settimanale mostrano quanto segue per ogni giorno:

- **Numero del Giorno:** La data all'interno del mese
- **Conteggio Attività:** Numero di attività registrate quel giorno
- **Sfondo Colore:** Basato su soglie di evidenziazione (verde per alto, arancione per basso)
- **Fasi Lunari:** Icone per luna piena e luna nuova
- **Indicatore Diario Giornaliero:** Mostra quando Diari Giornalieri sono stati scritti
- **Icona Umore:** Mostra faccina dell'umore se impostata nel Diario Giornaliero

Questa ricca densità di informazioni ti permette di vedere strati multipli di dati contemporaneamente, rivelando pattern tra attività, cicli naturali e riflessioni personali.

Impostazioni Calendario

Accedi alla personalizzazione del calendario attraverso l'icona ingranaggio nella barra superiore:

Configurazione Settimana

- **Giorno Inizio Settimana:** Scegli tra Lunedì, Domenica o Sabato
- Le viste del calendario si regolano automaticamente alla tua struttura settimanale preferita

Evidenziazione Attività

- **Evidenziazione Valore Alto:** Imposta soglia per giorni eccezionali
- Giorni che superano questo conteggio di attività sono evidenziati in verde
- **Evidenziazione Valore Basso:** Imposta soglia minima attività
- Giorni sotto questo conteggio sono evidenziati in arancione
- Gli indicatori visivi aiutano a identificare sia giorni altamente produttivi che giorni con poca attività a colpo d'occhio

Impostazioni Posizione per Vista Giornaliera Configura posizione per calcoli accurati di alba/tramonto:

- **Posizione Dispositivo:** Rilevamento automatico (richiede permesso)
- **Selezione Manuale:** Scegli da elenco a discesa di città principali (basato sulla lingua selezionata)
- **Coordinate Personalizzate:** Inserisci longitudine e latitudine manualmente

I dati di posizione abilitano:

- Orari di alba e tramonto nelle informazioni del giorno
- Visualizzazione giorno/notte con barre colorate nella Vista Anno Giornaliero (PRO)
- Contesto temporale accurato per le tue attività

Vista Anno Giornaliero (PRO)

La Vista Anno Giornaliero fornisce una visualizzazione avanzata che mostra un intero anno con ogni giorno rappresentato come barra orizzontale.

Visualizzazione Giorno/Notte

- **Colori Sfondo:** Grigio scuro rappresenta notte, grigio chiaro rappresenta giorno
- **Ora Legale:** I cambiamenti DST sono chiaramente visibili con aggiustamenti di un'ora
- **Cambiamenti Stagionali:** Scorrendo dall'alto al basso rivela come i giorni si allungano e accorciano durante l'anno
- Crea una bella rappresentazione visiva dei cicli di luce naturale

Visualizzazione Attività

- **Colori Categoria:** Ogni categoria di attività ha un colore unico
- **Timing Preciso:** Attività posizionate al momento esatto di occorrenza
- **Riconoscimento Pattern:** Facile identificare:
 - Pattern e routine di attività giornaliera
 - Quando tipicamente inizi ad essere attivo
 - Quali attività avvengono durante giorno vs. notte

- Costanza delle attività attraverso giorni e stagioni

Barra Condizioni Ambientali

- Seconda barra per ogni giorno mostra condizioni ambientali
- Aggiunge dimensione contestuale mostrando dove le attività sono avvenute
- Rivela pattern in:
 - Posizioni tipiche a diverse ore del giorno
 - Come l'ambiente influenza pattern di attività
 - Relazioni tra luogo e tipi di attività

Questa vista comprensiva trasforma un anno di dati in una storia visiva intuitiva, rivelando ritmi e pattern che sarebbero impossibili da vedere in formati calendario tradizionali.

Filtraggio Dinamico e Visualizzazione

- **Lunghezza Barra Adattiva:** Le barre colorate si regolano per mostrare solo periodi temporali filtrati
- **Effetto Lente di Ingrandimento:** Quando si filtrano ore specifiche, le barre si ingrandiscono per mostrare solo quelle ore
- **Visibilità Categoria Migliorata:** La vista focalizzata rende le categorie di attività più distinguibili
- **Modalità Paesaggio:** Ruotare in orientamento paesaggio fornisce chiarezza visiva ancora migliore
- Questo ridimensionamento dinamico agisce come una lente di ingrandimento, permettendo analisi dettagliata di periodi temporali specifici mantenendo il contesto dell'anno

Vista Dettaglio Giorno

Toccare qualsiasi giorno in qualsiasi vista del calendario apre un riassunto dettagliato del giorno:

Informazioni Astronomiche (in alto)

- Orario alba
- Orario tramonto
 - Mezzogiorno solare
- Lunghezza totale del giorno

Riassunto Categoria

- Lista di tutte le categorie utilizzate quel giorno
- Somma dei valori per ogni categoria
- Panoramica rapida della distribuzione delle attività del giorno

Lista Attività

- Area scorrevole che mostra tutte le attività per il giorno
- Dettagli completi per ogni attività registrata
- Ordine cronologico per revisione facile

Questa vista dettagliata fornisce informazioni comprensive su qualsiasi giorno selezionato, combinando marcatori temporali naturali con i tuoi dati di attività personali.

Opzioni Visualizzazione Calendario

Accedi a impostazioni di visualizzazione aggiuntive attraverso il menu a discesa dell'icona Occhio nella barra superiore:

Controlli Privacy e Contenuto

- **Sfoca Contenuto Sensibile:** Sfoca attività sensibili nelle viste dettaglio giorno
- **Mostra Commenti:** Commuta visibilità dei commenti delle attività nei dettagli giorno
- **Mostra Umore:** Visualizza faccine dell'umore dai Diari Giornalieri nelle celle calendario

Opzioni Barra Vista Anno Giornaliero (PRO)

- **Barra Attività:** Mostra/nascondi categorie di attività colorate sulla timeline
- **Barra Ambientale:** Mostra/nascondi condizioni ambientali sulla timeline
- **Nota:** Almeno una barra deve sempre essere visibile

- puoi nascondere ogni barra individualmente, o visualizzare entrambe le barre simultaneamente per analisi comprensiva

1.5.6 5.6 Schermata Monitor

Concentrati su ciò che conta di più tracciando le tue attività più preziose. Imposta monitoraggio dedicato per metriche di salute critiche, abitudini o obiettivi che richiedono attenzione ravvicinata.

Come Funziona il Monitor

La schermata Monitor consolida attività da categorie contrassegnate con la proprietà “includi nel monitor giornaliero”. Questo crea un cruscotto focalizzato per le tue esigenze di tracciamento più importanti.

Configurazione Iniziale

- Al primo accesso, appare un dialogo per selezionare quali categorie monitorare
- Questo dialogo può essere riaperto in qualsiasi momento tramite l'icona ingranaggio nella barra superiore

Impostazioni Monitor (icona ingranaggio)

Configura la tua esperienza di monitoraggio:

1. **Selezione Categoria:** Scegli quali categorie includere nel monitoraggio
2. **Orario Promemoria Giornaliero:** Imposta un orario per promemoria automatici di revisione monitor
 - Crea una routine per assicurare monitoraggio consistente
3. **Voci Storiche:** Configura quanti valori precedenti visualizzare (fino a 7)
 - Fornisce contesto per identificazione tendenze
4. **Modalità Sorveglianza:** Commuta avvisi di monitoraggio On/Off
 - Quando abilitato, mostra un banner rosso nella schermata Attività se qualsiasi valore monitorato supera 0
 - Basato sul principio: 0 = “nessun problema”, valori più alti = condizione che peggiora
 - Fornisce avviso visivo immediato per preoccupazioni di salute che richiedono attenzione

Questo sistema è progettato per tracciare problemi di salute dove zero rappresenta stato ottimale e valori crescenti indicano condizioni che si deteriorano.

Organizzazione Intelligente

- Le attività sono raggruppate per categoria per migliore organizzazione
- All'interno di ogni categoria, le attività sono ordinate per ultimo valore registrato
- Valori più alti (condizioni più problematiche) appaiono in cima
- Non c'è bisogno di scorrere attraverso liste lunghe
- i problemi attuali sono sempre visibili per primi
- Le categorie possono essere compresse per nascondere attività quando non necessarie

Correggere Errori Se inserisci un valore sbagliato per un'attività monitorata, semplicemente vai alla schermata Attività e modifica l'ultima occorrenza di quella particolare attività con il valore corretto.

Visualizzazione Monitor Ogni attività monitorata mostra:

- Nome attività
- Fino a 7 valori precedenti registrati per visibilità delle tendenze
- Campo di inserimento valore per registrare la misurazione di oggi

Inserimento Dati Efficiente

- Inserisci valori per tutte le attività monitorate in una posizione centrale
- Non c'è bisogno di visitare schermate multiple per misurazioni critiche giornaliere
- Non c'è bisogno di creare attività per attività monitorate manualmente
- Le attività sono automaticamente create quando navighi via dalla schermata Monitor
- Tutte le attività monitorate sono gestite contemporaneamente in un posto

Opzioni Visualizzazione

Accedi a 8 tipi di visualizzazione diversi attraverso il menu a discesa:

1. Vista Base

- *Come funziona:* Mostra le tue voci più recenti insieme ai valori precedenti in un formato lista semplice, visualizzando dati grezzi senza elaborazione aggiuntiva o miglioramenti visivi
- *Perché è utile:* Ideale quando hai bisogno di vedere dati grezzi senza elaborazione. Migliore per tracciamento preciso dei valori quando i numeri esatti contano più dei pattern o tendenze

2. Sparkline Tendenze

- *Come funziona:* Crea mini grafici a linee che mostrano la traiettoria dei valori nel tempo. Le linee collegano punti dati cronologicamente per rivelare pattern, tendenze e direzione del cambiamento
- *Perché è utile:* Perfetto per identificare pattern nel tempo. Vedi rapidamente se i valori stanno tendendo in su, in giù o fluttuando, rendendo più facile individuare progresso o declino a colpo d'occhio

3. Cambiamenti Codificati a Colori

- *Come funziona:* Evidenzia aumenti in verde e diminuzioni in rosso. Ogni valore è confrontato al valore precedente, rendendo facile identificare cambiamenti a colpo d'occhio
- *Perché è utile:* Migliore per tracciare cambiamenti giorno per giorno e identificare rapidamente miglioramenti o diminuzioni. La codifica colore elimina calcolo manuale delle differenze

4. Indicatori Progresso

- *Come funziona:* Mostra barre di progresso circolari per ogni voce. I cerchi si riempiono basandosi sulla vicinanza a un target calcolato dinamicamente (120% del valore massimo medio attraverso attività simili)
- *Perché è utile:* Utile per tracciamento obiettivi e visualizzare quanto sei vicino ai target. Fornisce motivazione mostrando progresso visivo chiaro verso obiettivi

5. Confronto Statistiche

- *Come funziona:* Calcola e mostra misure statistiche chiave: media (media), minimo, massimo e percentuale di cambiamento tendenza dalla prima all'ultima voce
- *Perché è utile:* Eccellente per comprendere range e distribuzione dei dati. Aiuta a identificare anomalie e comprendere tendenze di performance complessive attraverso tutte le voci tracciate

6. Mappa di Calore Calendario

- *Come funziona:* Mostra una griglia di 4 settimane dove ogni cella rappresenta un giorno. L'intensità del colore indica frequenza dell'attività, con verdi più scuri che mostrano più istanze
- *Perché è utile:* Migliore per abitudini e tracciamento frequenza. Identifica pattern nella costanza, mostrando giorni specifici di attività più alta/bassa e rivelando pattern settimanali

7. Indicatori Costanza

- *Come funziona:* Misura costanza del valore calcolando deviazione standard e coefficiente di variazione. Visualizza come barra di costanza con valutazione qualitativa
- *Perché è utile:* Ideale per tracciare costanza e stabilità. Perfetto per metriche dove la stabilità conta (sonno, peso, ecc.), aiutando a identificare variabilità nelle letture

8. Recente vs Media

- *Come funziona:* Confronta valore più recente contro media di tutti i valori precedenti. Mostra differenza percentuale e indica aumento o diminuzione
- *Perché è utile:* Contestualizza ultimo valore contro performance storica. Mostra se voce recente rappresenta miglioramento o declino confrontato ai valori tipici

Ogni visualizzazione fornisce una prospettiva analitica diversa sugli stessi dati tracciati, permettendoti di scegliere la vista che meglio corrisponde alle tue esigenze di monitoraggio e analisi.

La schermata Monitor trasforma il tracciamento di routine di metriche importanti in un'esperienza semplificata e visiva, assicurando che non perdi mai la registrazione di dati critici mantenendo consapevolezza di tendenze e progresso.

1.5.7 5.7 Schermata Routine

Le routine, come suggerisce il nome, sono attività o condizioni ricorrenti che appaiono nelle schermate [Attività o](#)

Ambiente. La schermata Routine ti aiuta a gestire queste voci ripetitive efficientemente.

Organizzazione Schermata La schermata Routine presenta due schede:

- **Scheda Attività:** Gestisce routine per attività ricorrenti
- **Scheda Ambiente:** Gestisce routine per condizioni ambientali ricorrenti

Creare Routine

Puoi creare routine in due modi: 1. **Dalla Schermata Routine:** Tocca il pulsante “+” fluttuante 2. **Da Attività/Condizione:** Premi a lungo su qualsiasi attività o condizione e seleziona:

- “Crea Routine da Attività” (nella schermata Attività)
- “Crea Routine da Condizione” (nella schermata Ambiente)

Configurazione Routine

Quando crei una nuova routine, sono richiesti i seguenti campi:

Campi Obbligatori

- **Nome Routine:** Nome descrittivo per la routine
- **Data Prima Occorrenza:** Quando la routine dovrebbe iniziare
- **Ora Prima Occorrenza:** Ora del giorno per la routine
- **Categoria:** Categoria associata per la routine
- **Valore:** Valore predefinito per la routine

Opzioni Programmazione - Frequenza Ripetizione: Scegli da:

- Ogni ora
- Giornaliera
- Settimanale
- Mensile
- Personalizzata
- **Giorni Tra Occorrenze:** Imposta intervallo per frequenze personalizzate
- **Giorni Ritenzione:** Per quanto tempo le vecchie occorrenze di routine rimangono visibili prima della rimozione automatica

Impostazioni Aggiuntive

- **Abilita Promemoria:** Commuta On per ricevere notifiche Android quando la routine è in scadenza
- **Routine è Attiva:** Controlla visibilità routine
- Le routine attive appaiono nelle schermate Attività/Ambiente
- Le routine inattive rimangono nella lista ma non generano occorrenze
- Utile per routine stagionali che possono essere disattivate/riattivate secondo necessità

Gestire Routine Esistenti

- Visualizza tutte le routine create nelle loro rispettive schede
- Modifica qualsiasi routine per modificare i suoi parametri
- Elimina routine che non sono più necessarie
- Commuta stato attivo/inattivo per gestione stagionale

Come Funzionano le Routine nelle Schermate Attività/Ambiente

Aspetto Visivo

- Le routine appaiono con sfondo azzurro per identificazione facile
- Icona segno di spunta rosso: funzione conferma routine
- Icona X nera: funzione dismissioni routine

Confermare Routine

- Toccare il segno di spunta rosso trasforma la routine in un'attività/condizione effettiva

- Il record della routine è sostituito con un record di attività permanente usando tutte le proprietà della routine
- Se confermata a un orario diverso da quello programmato, ti verrà chiesto di scegliere:
 - Usa orario corrente
 - Mantieni l’orario originalmente programmato

Dismissione Routine

- Toccare la X nera rimuove la routine dalla vista corrente
- La routine riapparirà alla sua prossima occorrenza programmata

Notifiche Promemoria Quando i promemoria sono abilitati:

- Notifica Android appare all’orario programmato
- La notifica include opzioni per confermare o scartare direttamente
- Non c’è bisogno di aprire l’app per gestione routine rapida

Impostazioni Routine (icona ingranaggio)

Accedi alle impostazioni routine globali attraverso l’icona ingranaggio nella barra superiore:

Visibilità Futura

- **Occorrenze Future da Mostrare:** Imposta quante occorrenze appaiono in anticipo
- Esempio: Impostare “1” mostra:
 - 1 giorno avanti per routine giornaliere
 - 1 settimana avanti per routine settimanali
 - Proporzionalmente per altre frequenze

Confermare Routine Future Configura comportamento quando confermi routine programmate per il futuro:

- **Usa sempre data/ora corrente:** Conferma con data di oggi e ora corrente
- **Usa sempre data/ora programmata:** Mantiene il timing originalmente programmato
- **Chiedi ogni volta:** Richiede scelta con ogni conferma futura

Permessi Notifiche

- Visualizza stato permesso notifiche corrente
- Concedi permessi se non impostati durante la configurazione
- Richiesto per il funzionamento delle notifiche promemoria routine

1.5.8 5.8 Schermata Diario Giornaliero

La funzione Diari Giornalieri fornisce un sistema sofisticato di diario e riflessione che complementa il tuo tracciamento delle attività con documentazione di testo ricco, tracciamento dell’umore e revisioni giornaliere comprensive. Questo potente strumento trasforma la registrazione di routine in documentazione significativa della vita.

Comprendere i Diari Giornalieri

Scopo Principale e Filosofia

I Diari Giornalieri servono come filo narrativo che connette le tue attività quantificate con intuizioni qualitative, emozioni e comprensione contestuale. Mentre le attività catturano “cosa” hai fatto, i Diari Giornalieri catturano “come” ti sei sentito, “perché” è stato importante e “cosa” hai imparato.

Questa integrazione di dati quantitativi con riflessione qualitativa crea un’immagine completa della tua vita quotidiana, abilitando consapevolezza di sé più profonda e riconoscimento di pattern più significativo di quanto i soli numeri potrebbero fornire.

Componenti Chiave

- **Editor Testo Ricco:** Editing WYSIWYG completo con opzioni di formattazione comprensive
- **Integrazione Emoji:** Esprimi emozioni e reazioni con selettore emoji completo

- **Salvataggio Automatico:** Salvataggio continuo in background assicura che non perdi mai i tuoi pensieri
- **Modalità Schermo Intero:** Esperienza di lettura conveniente con:
 - Navigazione scorri sinistra/destra tra giorni
 - Visualizzazione senza distrazioni delle tue riflessioni
- **Integrazione Calendario:** Giorni con registri sono marcati visualmente in tutte le viste calendario
- **Opzioni Esportazione:** Genera documenti professionali in formati PDF e DOCX

1.5.9 5.9 Schermata CxSearch (PRO)

Funzione di ricerca contestuale avanzata che trova attività basate su criteri complessi e fornisce contesto circostante per analisi dei pattern.

Organizzazione Schermata

La schermata CxSearch contiene due schede:

- **Opzioni Ricerca:** Configura parametri e criteri di ricerca
- **Risultati:** Visualizza risultati di ricerca con informazioni contestuali

Dopo aver impostato i tuoi criteri di ricerca in Opzioni Ricerca, tocca il pulsante “Cerca” in fondo per eseguire la ricerca. I risultati appaiono nella scheda Risultati, e puoi sempre tornare alle Opzioni Ricerca per raffinare i tuoi criteri.

Funzionalità Principale

CxSearch va oltre la ricerca semplice:

- Trova attività che corrispondono a criteri complessi, multi-parametro
- Visualizza informazioni contestuali attorno alle attività trovate
- Abilita riconoscimento pattern attraverso diversi periodi temporali
- Supporta analisi di correlazione tra diversi tipi di attività
- Fornisce suggerimenti di causalità basati su relazioni temporali

Questo potente strumento ti aiuta a scoprire pattern nascosti e relazioni nei tuoi dati che sarebbero impossibili da identificare attraverso navigazione semplice o filtraggio base.

Tipi di Contesto

CxSearch offre tre tipi di configurazione del contesto:

1. **Conteggio Eventi**
 - Definisci contesto per numero di eventi prima e dopo attività trovate
 - Range configurabile per analisi comprensiva
2. **Range Temporale**
 - Imposta contesto per ore prima e dopo attività trovate
 - Analisi prossimità temporale per pattern sensibili al tempo
3. **Filtro Contesto**
 - Limita contesto a Categorie specifiche o Categorie Principali
 - Concentra analisi su tipi di attività correlate

Analisi Causa ed Effetto

Usare tipi di contesto strategicamente rivela intuizioni diverse:

- **Solo Contesto Prima:** Mostra cause potenziali delle attività cercate
- Risponde: “Cosa è successo prima di questa attività?”
- **Solo Contesto Dopo:** Mostra effetti potenziali delle attività cercate
- Risponde: “Cosa ha causato questa attività?”
- **Sia Prima che Dopo:** Immagine contestuale completa

Esempio Pratico Cercare “dolore allo stomaco” che è stato registrato come attività con:

- Tipo contesto: “Conteggio eventi” impostato a 3 prima

- Filtro categoria: “cibo”

Questo troverà tutte le occorrenze di dolore allo stomaco e mostrerà i 3 elementi di cibo consumati prima di ogni episodio di dolore. Questa ricerca mirata potrebbe rivelare pattern come intolleranza al glutine mostrando quali cibi appaiono consistentemente prima del dolore allo stomaco, aiutando a identificare trigger dietetici per problemi digestivi.

Impostazioni Avanzate

Abilita funzioni di analisi sofisticate:

- **Riconoscimento Pattern:** Identifica automaticamente sequenze ricorrenti
- **Analisi Correlazione:** Scopre relazioni statistiche tra attività
- **Suggerimenti Causalità:** Suggerisce relazioni causali potenziali basate su pattern temporali

Queste funzioni avanzate trasformano dati grezzi delle attività in intuizioni azionabili sui tuoi pattern di salute e comportamento.

Scheda Risultati

La scheda Risultati fornisce visualizzazione comprensiva delle tue scoperte di ricerca:

Intestazione Risultati

- **Impostazioni Ricerca Correnti:** Riassunto dei criteri di ricerca applicati
- **Riassunto Risultati:** Numero totale di corrispondenze trovate
- **Opzioni Formato Visualizzazione:** Scegli come visualizzare i risultati

Tre Formati di Visualizzazione

1. **Individuale:** Ogni attività trovata mostrata separatamente con il suo contesto completo

Struttura Carta:

- **Intestazione:** Nome attività trovata con pattern di ricerca evidenziato
- **Dettagli Attività:** Data/ora, categoria e valore

Corpo Carta:

- **Riassunto Contesto:** Panoramica delle scoperte contestuali
- **Grafico Timeline:** Rappresentazione visiva che mostra:
 - Attività trovata al centro
 - Attività contestuali prima e dopo
 - Distanze temporali tra attività

Dettagli Contestuali:

- Lista completa delle attività prima della corrispondenza
- Lista completa delle attività dopo la corrispondenza
- Ognuna mostra: nome, categoria, valore e distanza temporale dall'attività cercata

Sezione Analisi:

- **Risultati Riconoscimento Pattern:** Pattern ricorrenti identificati
- **Risultati Analisi Correlazione:** Relazioni statistiche trovate
- **Statistiche Contestuali:** Metriche riassuntive
- **Opzioni Ordinamento:** Per percentuale di confidenza, recenza o A-Z
- **Ricerca Iterativa:** Le scoperte del riconoscimento pattern possono essere cercate di nuovo per analisi più profonda

2. **Aggregato:** Vista combinata che mostra pattern attraverso tutte le corrispondenze

Frequenze Attività:

- Elenca attività che avvengono frequentemente attorno ai termini di ricerca
- Mostra conteggio di ogni scoperta relativo alle scoperte totali
- Visualizza percentuale per ogni occorrenza di attività

Pattern Categoria:

- Categorie comuni che appaiono prima dell'attività cercata
- Categorie comuni che appaiono dopo l'attività cercata
- Presentate in forma percentuale per confronto facile

Pattern Temporal:

- **Tempi Medi e Mediani:** Quando le attività tipicamente avvengono relative al termine di ricerca
- **Distribuzione Ora del Giorno:** Ripartizione percentuale per:
 - Prima mattina
 - Mattina
 - Pomeriggio
 - Sera
 - Notte
- **Distribuzione Giorno della Settimana:** Frequenza per ogni giorno feriale

Pattern Valori:

- Confronto di valori attraverso attività trovate
- Analisi distribuzione valori
- Aiuta a identificare range tipici e anomalie

Sequenze Frequenti:

- Coppie di attività comuni che avvengono insieme
- Percentuale che mostra quanto spesso ogni coppia appare
- Rivela combinazioni tipiche di attività e flussi di lavoro

3. Mostra nella Schermata Attività: Naviga alla

schermata Attività con risultati evidenziati

Evidenziazione Codificata a Colori:

- **Rosso:** Attività trovate (risultati ricerca)
- **Blu:** Attività di contesto che avvengono prima delle corrispondenze
- **Verde:** Attività di contesto che avvengono dopo le corrispondenze
- Tutte le attività non rilevanti sono nascoste per vista focalizzata

Banner Risultati:

- Appare in cima alla schermata Attività
- Mostra notifica “Risultati CxSearch applicati”
- Include pulsante “Cancella” per gestione risultati

Opzioni Cancellazione: Quando tocchi Cancella, scegli tra:

- **Cancellazione Completa:** Rimuove tutti i risultati e ripristina vista Attività normale
- **Mantieni Evidenziazioni:** Cancella vista filtrata ma mantiene evidenziazioni colore
 - Mostra tutte le attività di nuovo con evidenziazioni preservate
 - Permette scoperta di contesto aggiuntivo
 - Usa rimozione evidenziazione standard per cancellare colori dopo

Questa opzione vista collega ricerca avanzata con navigazione familiare schermata Attività, rendendo facile esplorare risultati ricerca nel loro contesto naturale.

Queste opzioni di visualizzazione flessibili ti permettono di analizzare scoperte da prospettive diverse, sia esaminando istanze specifiche che identificando pattern generali.

1.5.10 5.10 Schermata Gestione Categorie

La schermata Categorie fornisce gestione comprensiva sia delle categorie di attività che delle categorie ambientali attraverso un'interfaccia sofisticata a due schede. Questo è dove organizzzi, filtri e mantieni il tuo sistema di categorie.

Organizzazione Schermata

- **Scheda Attività:** Gestisce categorie per tracciamento attività
- **Scheda Ambiente:** Gestisce categorie per condizioni ambientali
- Le categorie predefinite sono automaticamente create durante la configurazione iniziale nella lingua selezionata

Funzioni Principali

- Crea categorie principali personalizzate e sottocategorie
- Modifica categorie esistenti per raffinare il tuo sistema di tracciamento
- Elimina categorie inutilizzate per mantenere un'interfaccia pulita
- Configura proprietà delle categorie incluso “includi nel monitor giornaliero”
- Adatta la struttura delle categorie alle tue esigenze in evoluzione

La schermata Gestione Categorie assicura che il tuo sistema di tracciamento rimanga organizzato e rilevante ai tuoi requisiti di monitoraggio salute e stile di vita che cambiano.

Principio Chiave: La tua struttura di categorie dovrebbe supportare direttamente la tua intenzione principale. Scopi diversi richiedono approcci organizzativi diversi.

Nota su Categorie Multiple: Puoi creare categorie multiple con lo stesso nome purché differiscano in almeno un parametro (come Unità o Categoria Principale). Questa flessibilità ti permette di tracciare la stessa attività in contesti diversi. Per esempio, potresti avere due categorie “Esercizio” - una con l'unità “minuto” per concentrarti sulla durata, e un'altra con l'unità “chilometro” per concentrarti sulla performance di distanza. Questo abilita tracciamento più sfumato basato sui tuoi obiettivi specifici.

Funzioni Scheda Attività

La scheda Attività fornisce gestione comprensiva delle categorie di attività:

1. **Opzioni Visualizzazione Categorie:**
 - Categorie raggruppate per categoria principale con statistiche
 - Ogni categoria mostra conteggio attività in parentesi (es. “Corsa (15)”)
 - Intestazioni categoria principale mostrano conteggio sotto-categorie e conteggio totale attività
 - Gerarchia visiva con raggruppamento e spaziatura chiari
2. **Sistema Filtraggio:**
 - **Menu Filtro:** Accesso tramite icona filtro (diventa rossa quando attiva)
 - **TUTTE:** Mostra tutte le categorie (vista predefinita)
 - **Sensibili:** Mostra solo categorie contrassegnate come sensibili
 - **Monitor:** Mostra solo categorie incluse nei monitor giornalieri
 - **Principali:** Mostra solo categorie principali per gestione
 - Lo stato filtro persiste attraverso le sessioni app
3. **Carte Categoria:**
 - **Titolo e Conteggio Attività:** Nome categoria con statistiche utilizzo
 - **Informazioni Unità:** Visualizza unità di misura assegnata e abbreviazione
 - **Indicatori Visivi:**
 - Bordo rosso per categorie sensibili
 - Etichetta sensibile con icona visibilità
 - Indicatore inclusione monitor con icona timeline
 - **Pulsanti Azione:** Icone Modifica (blu) ed Elimina (rosso)
4. **Gestione Categoria Principale:**
 - Sezione separata per gestire categorie principali
 - **Categorie Principali Utilizzate:** Non possono essere eliminate, mostrano statistiche
 - **Categorie Principali Inutilizzate:** Possono essere eliminate, mostrate in grigio

- Le statistiche mostrano conteggio sotto-categorie e conteggio totale attività
- Funzionalità modifica disponibile per tutte le categorie principali

Funzioni Scheda Ambientali

La scheda Ambientali gestisce categorie per tracciamento condizioni ambientali:

1. **Categorie Ambientali:**
 - Interfaccia basata su carte simile alla scheda Attività
 - Ogni categoria mostra conteggio condizioni in parentesi (es. “Dentro (10)”)
 - Raggruppate per categorie principali ambientali
 - Conteggio sotto-categorie visualizzato per categorie principali
2. **Categorie Principali Ambientali:**
 - Gestione separata simile alle categorie principali delle attività
 - Categorie principali ambientali utilizzate vs. inutilizzate
 - Funzionalità modifica ed eliminazione dove appropriato
 - Le statistiche mostrano conteggio sotto-categorie e conteggio totale condizioni
3. **Carte Categoria Ambientali:**
 - Titolo categoria e informazioni unità
 - Azioni modifica ed eliminazione disponibili
 - Nessun conteggio attività o indicatori sensibili/monitor
 - Concentrato su gestione condizioni ambientali

Azioni Gestione Categoria

1. **Aggiungere Nuove Categorie:**
 - Pulsante Azione Fluttuante (+) nell’angolo inferiore destro
 - Apre schermata creazione categoria
 - Specifico per scheda: aggiunge al tipo scheda attualmente selezionato
2. **Modificare Categorie:**
 - Tocca icona modifica su qualsiasi carta categoria
 - Apre schermata modifica con dati categoria correnti pre-riempiti
 - Modifica titolo, categoria principale, unità, sensibilità, inclusione monitor
3. **Eliminare Categorie:**
 - Tocca icona elimina per attivare dialogo conferma
 - **Eliminazione Categoria:** Conferma con nome categoria
 - **Eliminazione Categoria Principale:** Disponibile solo per categorie principali inutilizzate
 - Azione permanente con messaggi di avviso chiari
4. **Dialoghi Conferma:**
 - Conferma eliminazione standard per categorie
 - Conferma eliminazione categoria principale per categorie inutilizzate
 - Conferma eliminazione categoria ambientale
 - Tutti i dialoghi mostrano nome elemento e richiedono conferma esplicita

1.5.11 5.11 Schermata Configurazione Unità

La schermata Unità gestisce unità di misura utilizzate in tutta l’applicazione per quantificare attività e condizioni.

Definizione Unità Ogni unità consiste di:

- **Titolo Unità:** Nome completo della misurazione (es. “chilometri”)
- **Abbreviazione:** Forma breve per visualizzazione (es. “km”)

Visualizzazione Unità La schermata principale mostra tutte le unità definite con:

- **Statistiche Utilizzo:**
 - Numero di categorie che usano l’unità
 - Numero di attività registrate con l’unità
- **Pulsanti Azione:**

- Modifica (icona matita blu)
- Elimina (icona cestino rosso)

Gestione Unità

Aggiungere Unità:

- Tocca il pulsante “+” fluttuante
- Inserisci titolo unità e abbreviazione nella schermata Aggiungi Unità
- Salva per rendere l’unità disponibile per le categorie

Modificare Unità:

- Tocca l’icona modifica su qualsiasi unità
- Modifica titolo o abbreviazione secondo necessità
- I cambiamenti si aggiornano automaticamente attraverso tutte le categorie e attività associate
- Sicuro da modificare anche quando l’unità è attivamente in uso

Eliminare Unità:

- Disponibile solo per unità inutilizzate
- Dialogo conferma previene eliminazione accidentale
- Unità in uso non possono essere eliminate per mantenere integrità dati

Le unità predefinite sono automaticamente create durante la configurazione iniziale basata sulla lingua selezionata e impostazioni regionali, assicurando che hai misurazioni comuni pronte per l’uso.

1.5.12 5.12 Schermata Report (PRO)

Genera documentazione professionale del tuo percorso con report personalizzabili in formati multipli.

Tipi di Report

1. **Report Generale:** Panoramica comprensiva incluse tutte le attività
2. **Report Monitor:** Concentrato su attività monitorate con dettagli rilevanti
3. **Report CxSearch:** Risultati ricerca completi inclusi:
 - Dettagli vista individuale
 - Analisi aggregata
 - Dettagli vista attività
4. **Report Diario Giornaliero:** Compilazione stile diario dei tuoi diari giornalieri e riflessioni

Configurazione Report

Selezione Periodo Temporale:

- Ultima Settimana
- Ultimo Mese
- Ultimo Trimestre
- Ultimo Anno
- Periodo Personalizzato (seleziona range date specifico)

Opzioni Contesto Report:

- **Includi Grafici e Diagrammi:** Rappresentazioni visive dei tuoi dati
- **Includi Registri Attività Dettagliati:** Voci attività complete
- **Includi Dati Ambientali:** Condizioni ambientali contestuali
- **Includi Performance Routine:** Statistiche completamento routine
- **Usa Filtro Corrente:** Applica filtri attivi ai dati report

Opzioni Esportazione

Formati Disponibili:

- **PDF:** Formato universale per visualizzazione e stampa
- **DOCX:** Formato modificabile per personalizzazione ulteriore

Metodi Distribuzione:

- Salva localmente su dispositivo
- Condividi tramite funzione Condivisione Android a:
- OneDrive
- WhatsApp
- Outlook
- Qualsiasi app compatibile sul tuo dispositivo

Supporto Lingua Tutti i report sono automaticamente generati nella lingua selezionata, assicurando coerenza con l'interfaccia della tua app e rendendo i report accessibili per condivisione con fornitori di assistenza sanitaria o record personali nella tua lingua preferita.

1.5.13 5.13 Schermata Importa/Esporta

La schermata Importa/Esporta fornisce capacità complete di gestione dati, permettendoti di esportare e importare dati in formato CSV, così come eseguire backup e ripristini completi del database.

Esporta/Importa vs Backup/Ripristino

Esporta/Importa CSV:

- **Esportazione Contiene:** Solo attività, condizioni e diari giornalieri
- **Processo Importazione:**
 - Legge dati dal file CSV selezionato
 - Salta automaticamente voci duplicate
 - Crea categorie, categorie principali e unità necessarie
 - Importa condizioni e diari giornalieri
 - Aggiunge a dati esistenti senza sostituire

Backup/Ripristino Database:

- **Backup Contiene:** Database completo con tutte le impostazioni e dati
- **Funzione Sincronizzazione:** Assicura che tutti i dati siano scaricati dalla memoria al database prima del backup
- **Processo Ripristino:**
 - Sostituisce intero database
 - Richiede riavvio app dopo ripristino
 - Recupero stato sistema completo

Funzioni Chiave

Esportazione Dati:

- Salva attività, condizioni e diari giornalieri in formato CSV
- Utile per analisi esterna o condivisione dati specifici
- Mantiene configurazione app esistente

Importazione Dati:

- Rilevamento intelligente duplicati previene ridondanza dati
- Creazione automatica di strutture di supporto (categorie, unità)
- Integrazione senza soluzione di continuità con dati esistenti

Operazioni Database:

- **Backup:** Crea istantanee complete dell'intero sistema
- **Sincronizzazione:** Forza sincronizzazione memoria-a-database per coerenza
- **Ripristino:** Ritorna a qualsiasi stato precedentemente salvato

Migliori Pratiche

- Esegui backup database regolari per proteggere i tuoi dati
- Usa esportazione per condividere o analizzare dataset specifici

- Usa backup prima di cambiamenti importanti o aggiornamenti app
- Conserva backup in posizioni multiple per sicurezza

1.5.14 5.14 Schermata Impostazioni

Personalizza la tua esperienza Enlyzr attraverso opzioni di configurazione comprensive organizzate in sei categorie principali.

1.5.14.1 Impostazioni Design Lingua - Seleziona da 17 lingue disponibili

Impostazioni Regionali

- **Formato Ora:** 12 ore, 24 ore o Predefinito sistema
- **Formato Data:** Americano (MM/DD/YYYY), Europeo (DD/MM/YYYY), ISO (YYYY-MM-DD) o Sistema
- **Primo Giorno della Settimana:** Lunedì, Domenica o Sabato

Stile Visualizzazione Giorno Scegli come vengono visualizzate le attività:

- Alternanza Colori
- Basato su Carte
- Intestazioni Sezioni con Divisori
- Sezioni Giornaliere Espandibili

Impostazioni Sezione Espandibile - Espandi Sezioni per Predefinito: ON/OFF

Impostazioni Bordo Attività

- **Mostra Bordo Attorno Attività:** ON/OFF
- **Spessore Bordo:** 0-3dp
- **Colore Bordo:** Blu, Verde, Arancione, Viola, Grigio o Nero

Barra di Scorrimento Navigazione (Attività & Ambiente)

- Mostra Sempre Quando Scorri
- Mostra su Richiesta
- Disabilitato

Colori Modalità Modifica in Blocco

- **Colore Sfondo Barra Azione:** Rosso, Blu, Arancione, Viola o Verde
- **Colore Contenuto Barra Azione:** Bianco o Nero

Impostazioni Tema

- Tema Chiaro
- Tema Scuro
- Tema Sistema (segue impostazioni dispositivo)

Densità Visualizzazione

- **Spaziatura Linee Tra Attività:** 0-12dp
- **Padding Interno Carta:** 4-16dp
- **Densità Visualizzazione Testo:** Compatto, Normale o Espanso

Opzioni Visualizzazione Compatta

- **Usa Intestazioni Giorno Compatte:** ON/OFF
- **Rimuovi Spaziatura Gruppo Data:** ON/OFF
- **Mostra Icona Attività:** ON/OFF
- **Mostra Commenti:** ON/OFF

Controlli Avanzati Dimensione Carattere

- **Carattere Titolo Attività:** 12-20sp

- **Dimensione Carattere Dettagli Attività:** 10-18sp
- **Dimensione Carattere Valore Attività:** 12-20sp
- **Dimensione Carattere Visualizzazione Ora:** 6-16sp

1.5.14.2 Impostazioni Navigazione Configurazione Barra Navigazione

- **Mostra Icone:** ON/OFF
- **Gestione Icone:** Riordina icone e commuta visibilità schermata individuale
- **Schermata Avvio Predefinita:** Seleziona quale schermata si apre quando avvii l'app

1.5.14.3 Impostazioni Database Gestione Database

- **Cancella Tutte le Attività:** Rimuovi tutti i record attività
- **Purga Database:** Pulizia database completa
- **Pulizia Categorie Principali:** Rimuovi categorie principali inutilizzate
- **Statistiche Database:** Visualizza utilizzo storage e conteggi record

1.5.14.4 Impostazioni Privacy Contenuto Sensibile

- **Sfoca Attività Sensibili:** ON/OFF
- **Mostra Prima Lettera delle Attività Sensibili:** ON/OFF
- **Comportamento Visibilità Avvio:**
 - Sfoca Sempre
 - Mostra Sempre
 - Ricorda Ultima Impostazione

1.5.14.5 Impostazioni Calendario Vista Calendario Predefinita

- Griglia Mensile
- Righe Settimanali

Giorno Inizio Settimana

- Lunedì
- Domenica
- Sabato

Abilita Evidenziazione Attività

- **Abilita Soglia Valore Alto:** ON/OFF
- **Soglia Valore Alto:** Selettore numero per marcatura giorno eccezionale
- **Abilita Soglia Valore Basso:** ON/OFF
- **Soglia Valore Basso:** Selettore numero per marcatura giorno poca attività

Impostazioni Posizione

- **Usa Posizione per Dati Astronomici:** ON/OFF
- Abilita calcoli alba/tramonto e visualizzazione giorno/notte

1.5.14.6 Informazioni Informazioni e Azioni

- Informazioni Sviluppatore
- Pulsante Guida Utente
- Pulsante Mostra Procedura Guidata Configurazione
- Pulsante Donazione
- Ripristina Impostazioni ai Predefiniti
- Politica Privacy per Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker
- Licenze Open Source

Questo sistema di impostazioni comprensivo ti permette di adattare ogni aspetto di Enlyzr per corrispondere alle tue preferenze, dall'aspetto visivo ai controlli privacy, assicurando che l'app funzioni esattamente come hai bisogno.

1.5.15 5.15 Schermata Donazioni

Supporta lo sviluppo di Enlyzr:

- Aggiorna alla versione PRO per funzioni avanzate
- Fai donazioni volontarie allo sviluppatore

1.5.16 5.16 Schermata Aiuto

Accedi a risorse di supporto: - Sfoglia il contenuto completo della guida utente