NutriCare

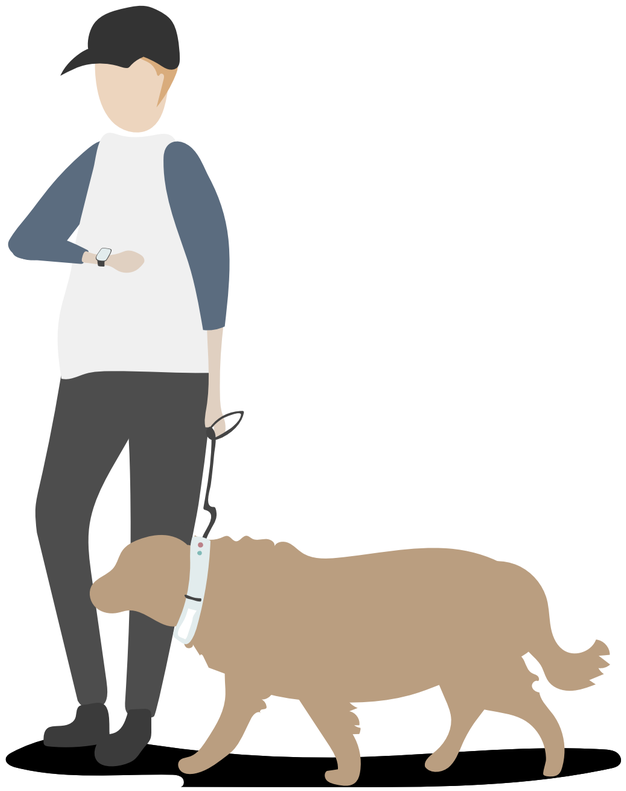
Para uma vida mais saudável e feliz!

Desafio

Porque o NutriCare?

A decisão ocorreu após realizar uma avaliação entre uma vida fitness com exercícios e outra com uma alimentação saudável.

Após realizar as pesquisas, decidi que a alimentação é um dos fatores que precisam de mais atenção, pois é um aspecto que poucas pessoas percebem ser um dos motivos da falta de energia física, saúde do corpo e se não levado a sério pode se tornar um dos principais causadores de doenças.



Desk research

Abaixo segue uns dos sites pesquisados para enfasê, pois a alimentação é um fator que precisa de atenção:

Nossos hábitos alimentares sofreram mudanças com o tempo! Conheça as principais



Atualmente as pessoas consomem mais alimentos industrializados, enquanto antigamente a alimentação era mais natural

Os nossos hábitos alimentares nem sempre foram os mesmos, sabia? Durante o Brasil Colônia, por exemplo, farinha de mandioca, milho e peixe seco constituíam a dieta básica de muitos brasileiros. E, apesar de esses alimentos ainda fazerem parte do nosso cardápio, muita coisa mudou desde então. Quer saber sobre quais foram as principais diferenças dos nossos hábitos alimentares com o tempo? É só continuar lendo!

Arroz ocupou o lugar da farinha de mandioca como principal acompanhamento na culinária brasileira

Conteúdos Relacionados


Sofre com a asma? Conheça alimentos que ajudam a reduzir os...


Os alimentos que ajudam os nossos principais hormônios a funcionar...


Sofre com tendinite? Conheça alimentos anti-inflamatórios que tratam ...


Sofre com câibras? Saiba quais alimentos ajudam a evitar o problema


O que é zimbro? Conheça esse alimento usado para tratar problemas digestivos

MASCULINO FEMININO greenco BAZAR SOMOS

O LADO NEGATIVO DOS ALIMENTOS MODERNOS, É O EXCESSO DE CORANTES E CONSERVANTES.

A "pureza" dos tempos passados foi, aos poucos, sendo substituída por conservantes e corantes, alimentos ultraprocessados e de preparo instantâneo, como hambúrguers, salsichas, macarrão com temperos artificiais, pizzas, sucos de caixa ou em pó. Muita comida se tornou muito artificial e, às vezes, com gosto diferente do original.

E JUSTAMENTE POR CAUSA DO AUMENTO DO CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EM GORDURAS, SAL E AÇÚCAR, HOUVE UM ACENTUADO AUMENTO DAS CHAMADAS "DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS" (DCNT):

- OBESIDADE
- DOENÇAS CARDIOVASCULARES
- DISFUNÇÕES HORMONAIS
- DOENÇAS CANCERÍGENAS
- DIABETES

Síntese

Após realizar um estudo de caso, foi definido que um dos principais problemas hoje é a má alimetação e como ela pode influenciar nosso estado vital e energético. Veja abaixo algumas conclusões:

1. Atualmente as pessoas consomem mais alimentos industrializados, enquanto antigamente a alimentação era mais natural
2. O consumo de produtos industrializados tem aumentado e com isso almentando o nível de colesterol, gordura e açucares na aliementação

2.1 Por causa do aumento do consumo de alimentos ricos em gorduras, sal e açucar, houve um acentuado aumento das chamadas “ Doenças Crônicas não transmissíveis” (DCNT):

- Obesidade
- Doenças Cardiovasculares
- Disfunções Hormonais
- Doenças Cancerígenas
- Diabetes

3. Muitas pessoas desistem de se alientar de forma correta por falta de conhecimento e insentivo



Matriz CSD

Após reunir estes dados foram determinados as certezas, suposiçoes e as dúvidas, veja a seguir:

Certezas

O consumo de comidas industrializadas é alto

Muitos desejam se alimentar melhor mas não sabem como

Não querem deixar de comer o que gostam

Desistem por não serem insentivadas ou reconhecidas

Suposições

Receitas para o dia a dia ajudando na alimentação

Ter uma forma de marcar o progresso ajudaria a continuar com os bons habitos

Dúvidas

Manteriam um habito saúdavel sem deixar de comer o que gostam

Artigos ajudando na educação alimentar

Entrevista

Perguntas realizadas

Manteria um hábito saudável sem deixar de comer o que gosta?

Ter uma forma de marcar o progresso ajudaria a manter com os bons hábitos?

Ter artigos, vídeos educacionais, receitas, exercícios para o dia a dia tudo em um só lugar facilitaria para se ter uma vida mais saudável?

O que você acredita ser uma vida saudável?

Compartilhar seu progresso com outras pessoas com mesmo objetivo ajudaria como incentivo para não desanimar de realizar atividades e manter uma boa alimentação?

27 respostas na pesquisa quantitativa e 2 entrevistadas pessoalmente



Persona



Nome:

Fernando Prado

26 anos, Casado

Profissão

Analista de TI

Frases e Pensamentos

Quero muito mudar de vida e passar a ter hábitos mais saudáveis, mas não sei por onde começar e não tenho informações sobre como cuidar da minha saúde alimentar.

Dores e frustações

Quero muito me tornar mais saudável e ter uma vida balanceada mas não quero ter que gastar meu dinheiro com vários especialistas.

O que poderia ajudar?

- Dicas de como se alimentar melhor;
- Dicas para exercícios práticos em casa;
- Poder acompanhar seu progresso;
- Ter acesso a receitas e informativos para uma alimentação saúdavel;

Jornada do Usuario

Cenário

Fernando deseja começar a se alimentar melhor mas ainda não sabe por onde começar, deseja muito uma forma prática de manter uma vida balanceada

Expectativas

Fernando deseja poder controlar sua alimentação, quantas calorias está ganhando em cada refeição em tempo real e poder realizar o controle de seu ganho de peso

	Deseja melhorar sua saúde alimentar	Começa a procurar por apps	Realiza a utilização do Nutricare	Fidelização
Problema ou objetivo	Deseja controlar sua alimentação e saber quantas calorias está consumido em tempo real	Inicia o processo de seleção do melhor app para suas necessidades	Descobre que além de controlar a aliemntação pode contar com receitas e artigos	Percebe que o Nutricare é completo e assim pode colocar lembretes para se hodratar e verificar quantas kcal está consumindo
Ação da pessoa	Começa a procurar por aplicatvos para auxiliar na suas refeiçoes diarias	Instala vários aplicativos para testar se estão de acordo com o que procura	Após pesquisa muito percebe que o Nutricare é completo, pois tem o que procura	Cliente é fidelizado pelas funcionalidades do app, além de ter conteúdos extras.
Sentimentos	A principio um pouco feliz pois ainda está tentando encontrar o app certo 	Um pouco chateado por ter que testar vários aplicativos 	Surpreso por ter encontrado um app mais completo e com todos recursos extras 	Fernando fica muito feliz por finalmente encontrar o app com todas as funções que precisava! 
Oportunidades	Pré viazualização do aplicativo no app store para atrair atenção	O aplicativo		Fernando percebe que pode contar com o NutriCare para anotar todas suas refeições, além de ter acesso a informativos ajudando na dieta.

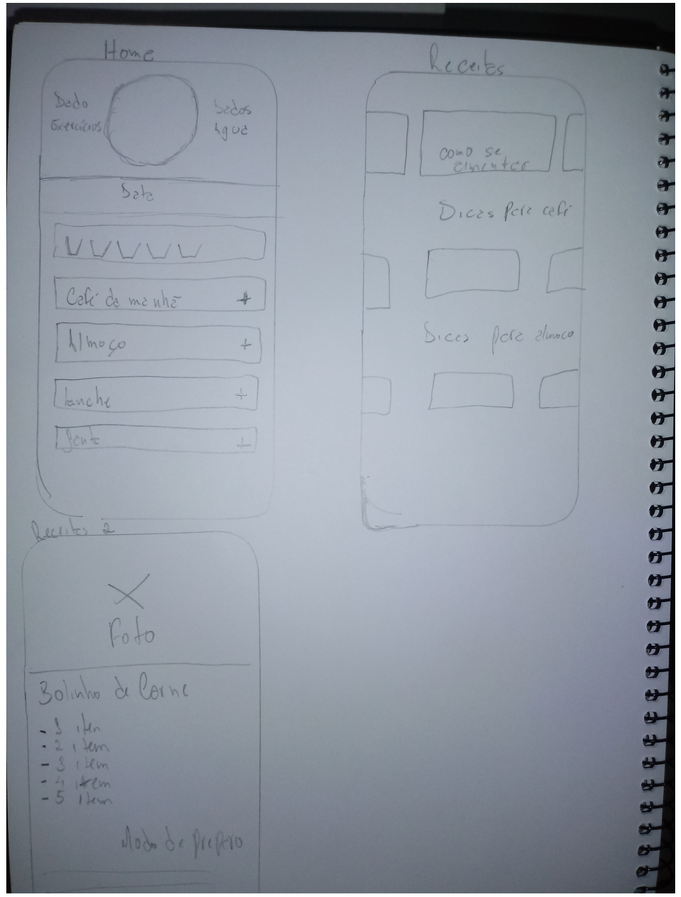
Ideação

Após o processo de pesquisa e validação dos dados foi dado inicio ao processo de ideação do projeto com rabiscos

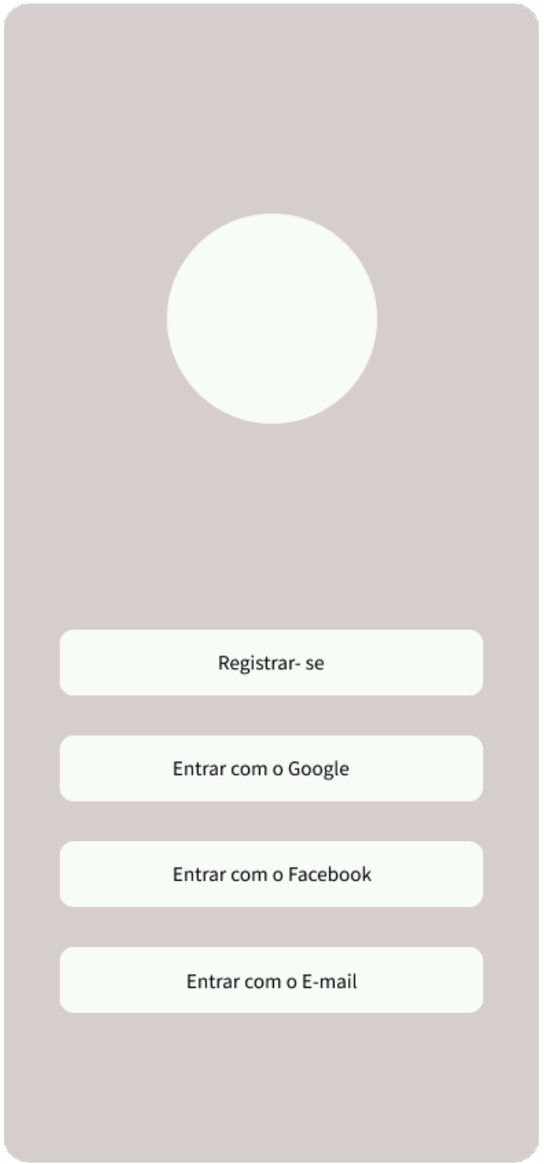
A intenção foi tentar colocar no papel as possiveis funcionalidades do app e como poderia ser organizado, após foi definido:

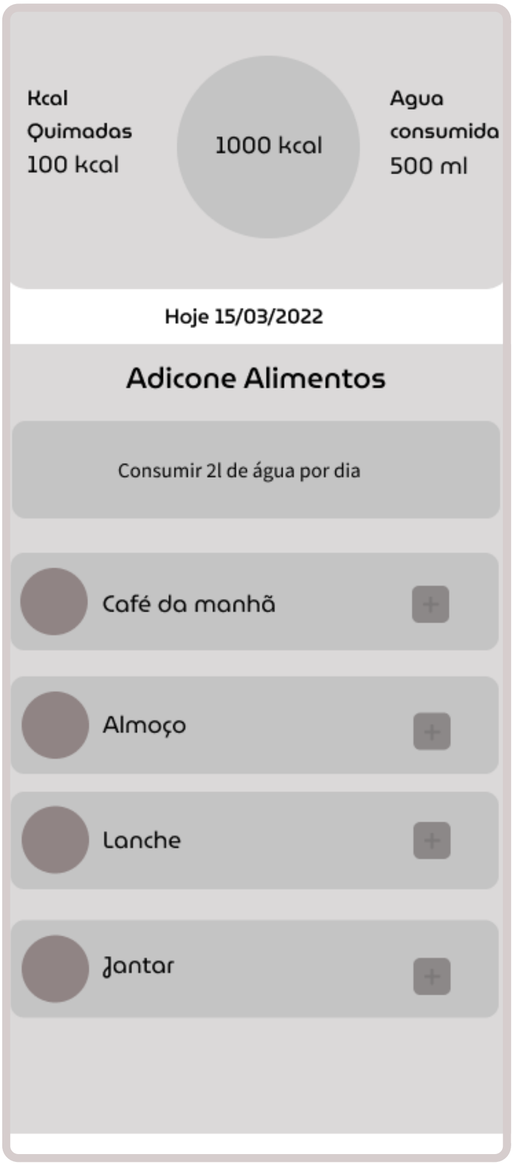
1. Pagina Inicial
2. Recitas
3. Artigos
4. Perfil do Usuário



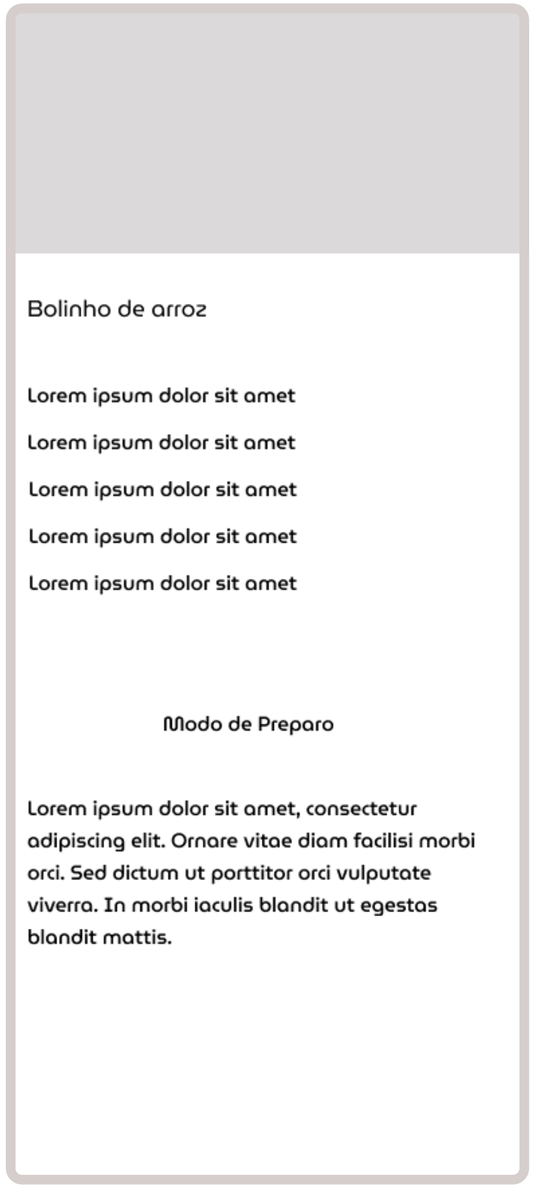


Wireframes


Registrar- se
Entrar com o Google
Entrar com o Facebook
Entrar com o E-mail

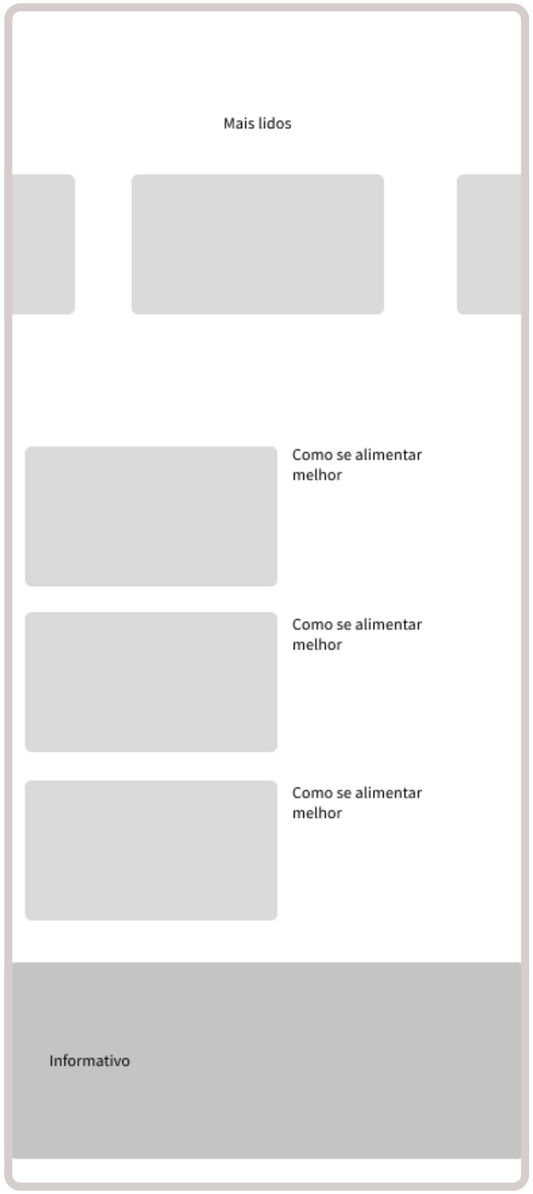

Kcal
Quimadas
100 kcal
1000 kcal
Agua
consumida
500 ml
Hoje 15/03/2022
Adicone Alimentos
Consumir 2l de água por dia
Café da manhã
Almoço
Lanche
Jantar

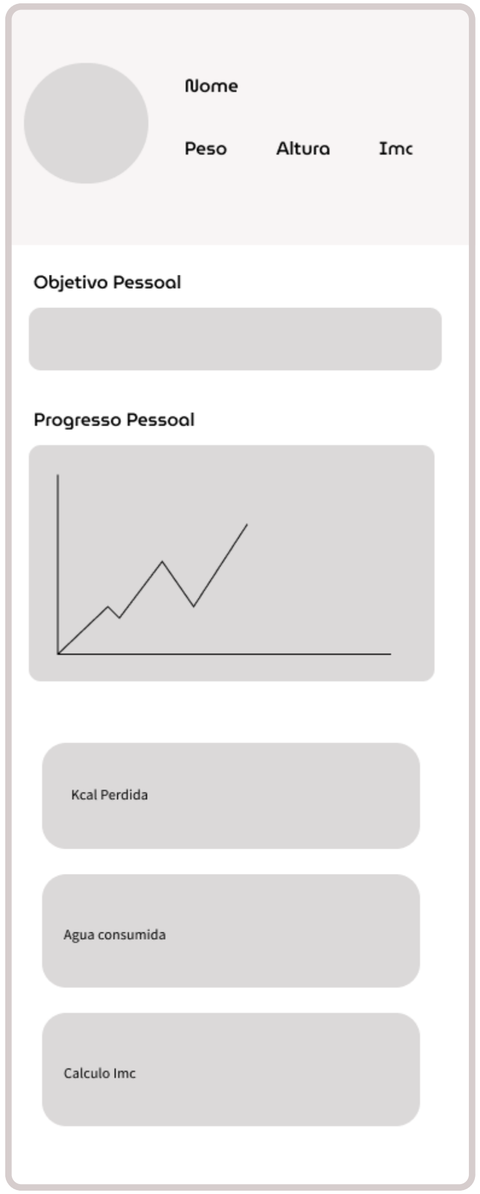
Wireframes


Bolinho de arroz
Lorem ipsum dolor sit amet
Lorem ipsum dolor sit amet
Lorem ipsum dolor sit amet
Lorem ipsum dolor sit amet
Lorem ipsum dolor sit amet
Modo de Preparo
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Ornare vitae diam facilisi morbi orci. Sed dictum ut porttitor orci vulputate viverra. In morbi iaculis blandit ut egestas blandit mattis.


Dietas Premium
Café da manhã saúdavel
Como se alimentar melhor
Veja mais
Informativo

Wireframes


Mais lidos
Como se alimentar melhor
Como se alimentar melhor
Como se alimentar melhor
Informativo


Nome
Peso
Altura
Imc
Objetivo Pessoal
Progresso Pessoal
Kcal Perdida
Agua consumida
Calculo Imc

Stylesheet

Primarias



Secundarias



Neutras



Estilos de Fonte

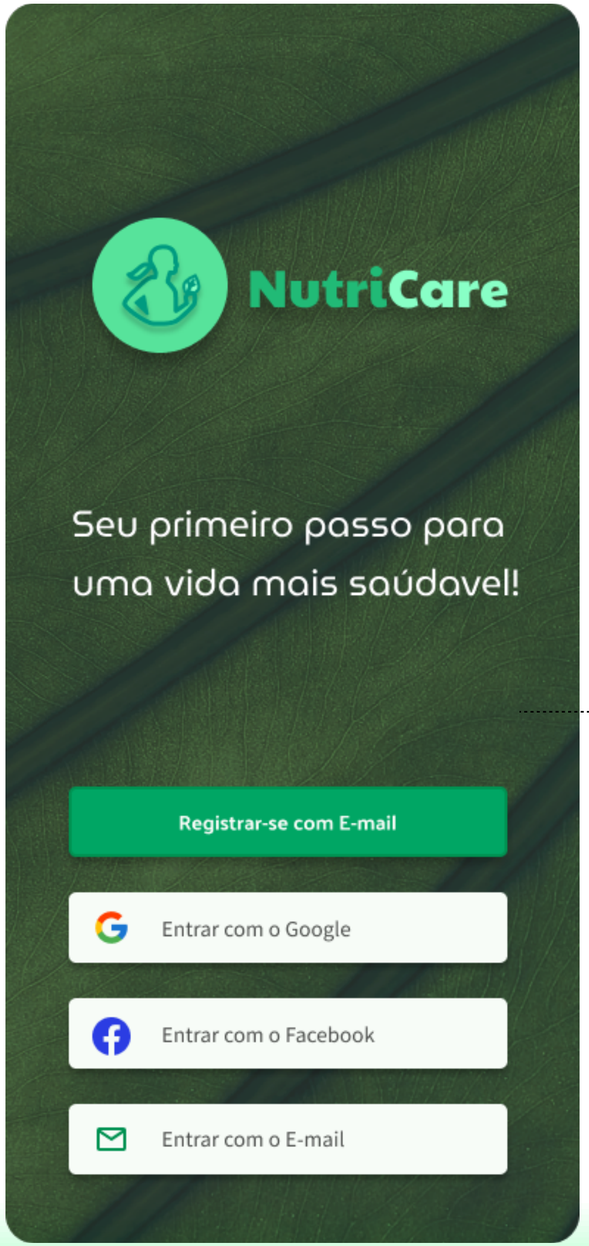
MuseoModerno

H1-H6 | Subtile | Caption

Source Sans Pro

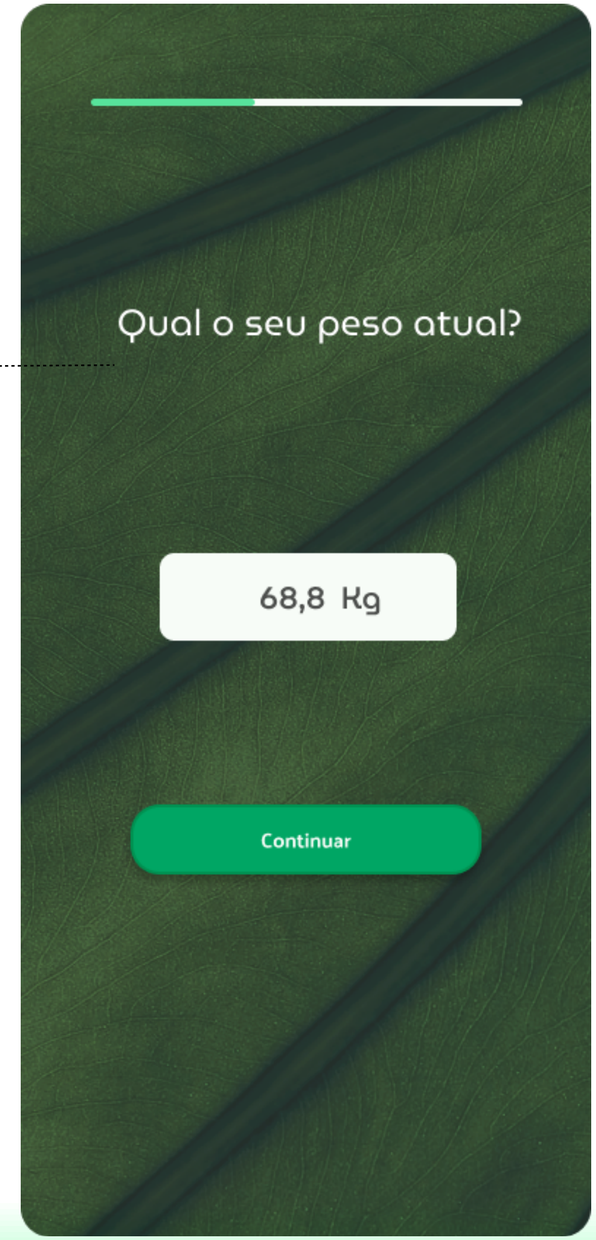
Body | Overline

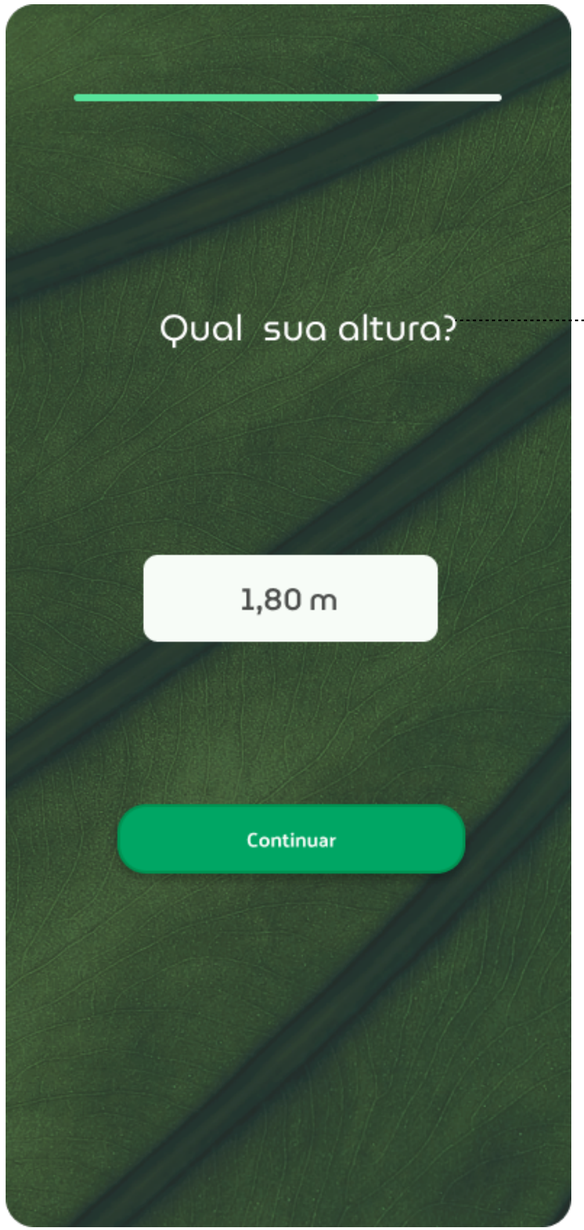
Telas - Alta Fidelidade



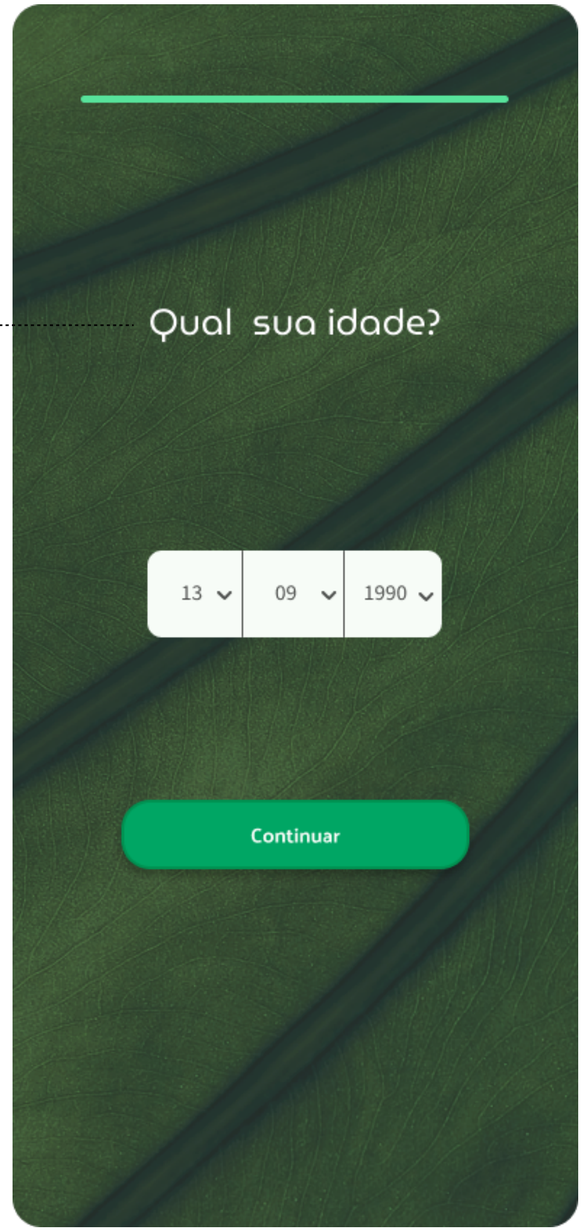
Tela de Login

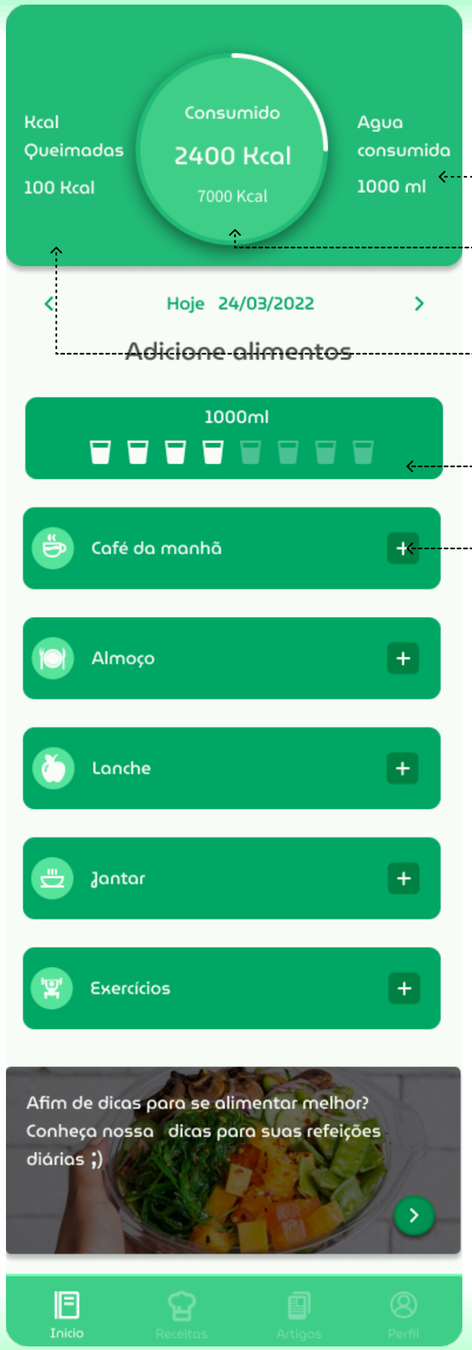
Inicio da solicitação dos dados





Informações solicitadas
para cálculo do IMC pessoal





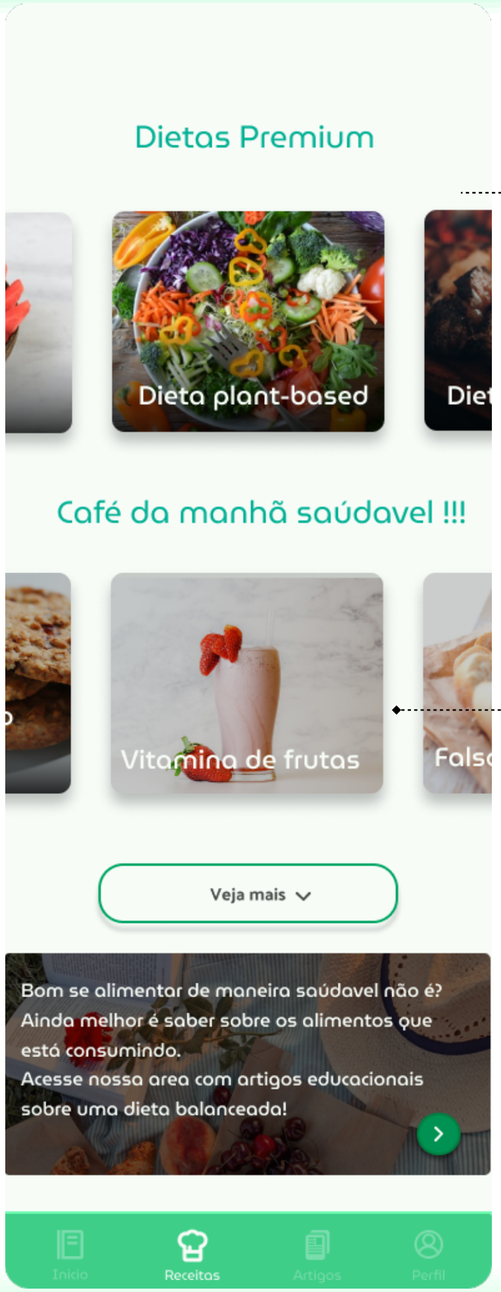
Aqui pode verificar a quantidade de água consumida durante o dia

Indica a quantidade de kcal consumida no periodo de 7 dias

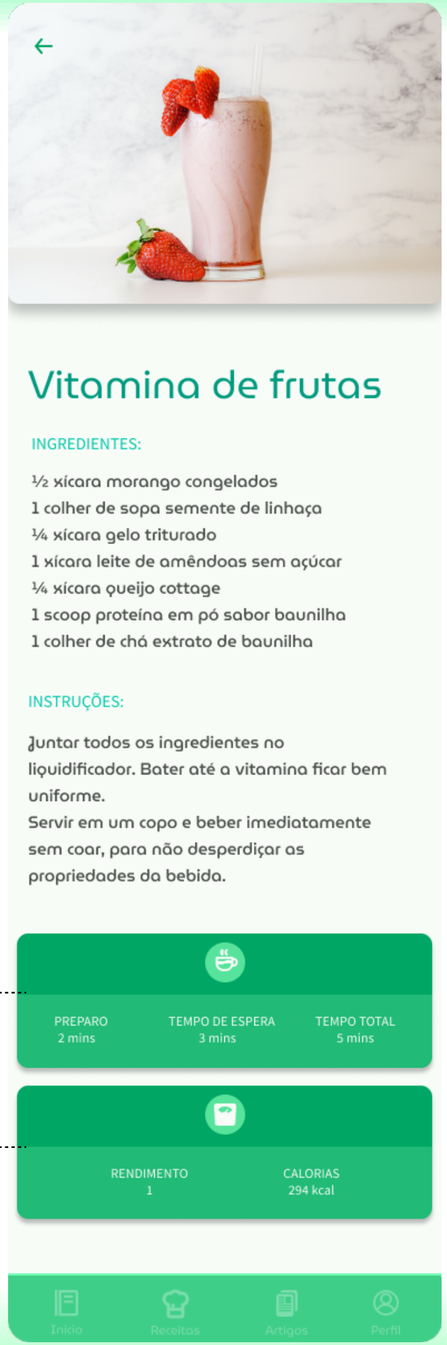
Indica a quantidade de kcal queimadas após registrar os exercícios realizados

Medidor de água definido por 250ml cada copo, sendo calculados 2L de água por dia

Pode adicionar os alimentos consumidos no período selecionado.



Nesta seção você pode acessar as receitas e dietas disponíveis



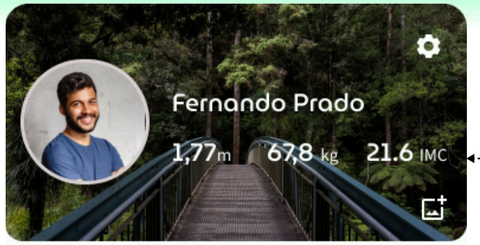
Informações sobre o tempo que poderá gastar durante o processo de preparo

Informações sobre rendimento e calorias ganhas por porção



Nesta seção pode acessar artigos educacionais para conhecer a importância de uma boa alimentação, etc...





Dados coletados no inicio, após calculado o IMC

Objetivo:

Ganhar 7000 kcal

Objetivo pessoal, entre ganhar ou perder kcal

Progresso:

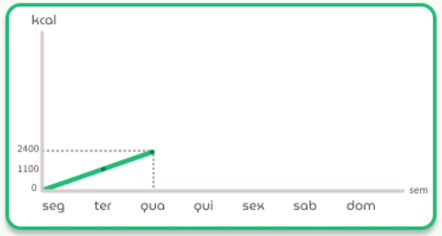


Gráfico inteligente, mostra as calorias ganha em um periodo de 7 dias.

Agua consumida 1000 ml = 1L

Informa a quantidade de água consumida

Calorias queimadas 100 kcal

Informa a quantidade de calorias queimadas

Imc

Seu IMC é de 21.6 kg/m2.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, seu IMC é considerado normal para a sua altura. Para manter o valor de IMC normal, seu peso pode variar entre 58 e 78 kg.

Informa o IMC pessoal, junto a informações sobre seu peso atual.

Início Receitas Artigos Perfil

Obrigado!



Jhonatan Wesley de Carvalho

Contate-me:

E-mail: jwcarvalho.f@gmail.com

LinkedIn: https://www.linkedin.com/in/jhowcarvalho/