

myPlenity APP

**Questa APP ti accompagnerà
nel tuo percorso di perdita di peso.**

Istruzioni per l'uso

APP myP versione 1.2.0


Italiano

Storia delle revisioni	
2025-04_IFUMYP_00 Rev.00	Prima emissione
2025-05_IFUMYP_01 Rev.01	<p>Aggiornamento APP (da prima versione 1.0 a versione 1.1.0):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inserimento nuova funzionalità REPORT ed esportazione grafici - Inserimento sezione dedicata per informazioni su cancellazione account - Aggiornamento immagini Plenity® - Sezione 2 "Informazioni importanti": avvertenza che indica all'utente di evitare l'utilizzo troppo prolungato della app per evitare effetti indesiderati quali affaticamento visivo, mal di testa, ecc.... - Sezione 4.2.3 e 6: inserimento di nota per ricordare all'utente che nel caso di cancellazione dell'account, anche tutti i dati archiviati risulteranno cancellati e successivamente non recuperabili.
2025-08_IFUMYP_02 Rev.02	<p>Aggiornamento APP (da versione 1.1.0 a versione 1.2.0):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aggiornamento immagini - Cambio logo con "m" minuscola - Modifiche minori nel testo e nella grafica - Inserimento nuova sezione FAQ - Inserimento popup al primo accesso per spiegare le modifiche rispetto alla versione precedente, nel caso di nuova versione dell'app - Inserimento flag opzionale per il consenso al trattamento dei dati per finalità marketing/newsletter - Miglioramento grafica e visualizzazione dei grafici di andamento - Inserimento diario assunzioni per farmaci occasionali - Aggiunta di nuove sezioni al report dati estraibili - Prevista cancellazione account in app - Inserimento possibilità di modifica all'obiettivo ponderale autoassegnato - Miglioramento sezione motoria con accesso libero ai livelli di esercizio e nuovo flusso di selezione del circuito motorio
2025-08_IFUMYP_02 Rev.03	<p>Aggiornamento APP (da versione 1.2.0 a versione 1.3.0):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Correzione DOC.ID - Aggiornamento popup descrizione modifiche - Aggiornamento Login / Registrazione nuovo account - Eliminati i riferimenti a password/modifica password/password temporanea (Sez. 8.11 Impostazioni, Sez. 13. Troubleshooting), in quanto la nuova versione della APP è passwordless - Aggiornamento dei link per Istruzioni per l'Uso, Informativa Privacy e Termini e Condizioni (Sez.1 Introduzione, Sez.9 Privacy e Sicurezza dei Dati, Sez.11 Troubleshooting & Supporto)

Indice

1	Introduzione	3
2	Informazioni importanti	3
3	Requisiti di sistema, compatibilità	3
4	Installazione e setup	3
4.1	Download della APP	3
4.2	Creazione dell'account	5
4.2.1	Login / Registrazione nuovo account	5
4.2.2	Logout	7
4.2.3	Cancellazione account	7
4.3	Setup del profilo	8
5	Simboli utilizzati nell'APP	9
6	Disinstallazione del software	10
7	Funzionalità principali	10
7.1	Diario del peso	10
7.2	Area nutrizionale	14
7.3	Attività fisica	18
7.4	Benessere generale	23
8	Funzionalità e sezioni presenti nel MENU' LATERALE	24
8.1	Info anagrafiche	25
8.2	Grafici e report PDF	26
8.3	Diario Plenity®	26
8.4	T.care	27
8.5	Calendario	28
8.6	Medagliere	28
8.7	Notifiche	30
8.8	Preferiti	31
8.9	Dispositivi	31
8.10	Sincronizzazione APP Salute	33
8.11	Impostazioni	34

8.12	Privacy	35
8.13	About	35
8.14	Supporto	35
8.15	FAQ	36
9	PRIVACY E SICUREZZA DEI DATI	37
10	Contatti per assistenza tecnica	37
11	Termini di utilizzo e disclaimer	37
12	Fabbricante di ^{my} Plenity	37
13	TROUBLESHOOTING & SUPPORTO	37

	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 3 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

1 Introduzione

Benvenuto in myPlenity APP, il tuo compagno digitale per la gestione del peso. Questa applicazione ti accompagnerà nel tuo percorso di perdita di peso.

Il presente documento non comprende le istruzioni per l'uso di eventuali dispositivi associati (esempio: Plenity® - capsule per la perdita di peso, bilancia integrata), quindi leggere attentamente anche tali documenti per acquisire le informazioni necessarie su tutti i dispositivi da utilizzare in combinazione con myPlenity APP.

Il presente documento è consultabile sempre aggiornato al seguente link:

https://images.ctfassets.net/i3ut9tvqyg1g/4jGuUDMft215p0ZeSWijq7/3d9cef6fad254dacaba6ec365ceeaf3/MYPLENITY_User_Manual_APP_2025-08_IFUMYP_02.pdf

2 Informazioni importanti

L'APP myPlenity ha lo scopo di accompagnarti nel tuo percorso di perdita di peso, promuovendo uno stile di vita sano. **La app non è un dispositivo medico.** Le informazioni contenute hanno scopo esclusivamente informativo, non devono essere utilizzate a scopi diagnostici o terapeutici e non sostituiscono il parere di un medico o di uno specialista. La APP si rivolge ad una utenza adulta (con età superiore ai 18 anni). Ti preghiamo di attenerti alle indicazioni per l'uso descritte in questo manuale. Cerca di evitare l'utilizzo troppo prolungato della app per evitare effetti indesiderati quali affaticamento visivo, mal di testa, ecc.

3 Requisiti di sistema, compatibilità

- **Sistemi operativi compatibili:** Android 10 o versione successiva, oppure iOS 15 o successiva.
- **Lettoce PDF:** necessario per poter visualizzare il manuale d'uso e gli altri documenti disponibili in APP.
- **Connessione internet:** necessaria per navigazione su sito T.care, sincronizzazione dati da APP salute, aggiornamenti versione software.
- **Integrazioni opzionali:** APP salute disponibili su iOS e Android: Google Fit e Apple health.
- **Dispositivi:** Bilancia GIMAFit codice DoctorShop 109291 (codice GIMA 27094). Vedi paragrafo 8.9.

4 Installazione e setup

4.1 Download della APP

Sarà possibile scaricare la APP attraverso le seguenti modalità:

A) Tramite QR code presente sulla confezione di Plenity®, capsule per la perdita di peso

Se hai acquistato una o più confezioni del dispositivo medico in capsule Plenity®(di seguito "capsule Plenity"), illustrato di seguito:



- Scannerizza il QR-Code presente sulla confezione delle capsule e prosegui nella registrazione sul portale T.care al seguente link: <https://theras-care.com/plenity>.



- Una volta terminato il processo di registrazione, un link dedicato ti permetterà di collegarti direttamente agli stores App Store (iOS) o Google Play Store (Android) per procedere con il download della APP myPlenity.

B) Tramite App Store

Scarica la app myPlenity direttamente dagli stores di riferimento App Store (iOS) or Google Play Store (Android).

Note:

Sarà sempre notificata la disponibilità sugli stores della versione software più aggiornata.

<h1>Theras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 5 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

Nel caso di aggiornamenti software, verificare sempre al primo accesso della nuova versione della APP il popup con la descrizione delle modifiche rispetto alla versione precedente ed il mantenimento del setup e di tutti gli altri contenuti precedentemente caricati in APP (es. piano dietetico).



Figura 1 Popup descrizione modifiche

Nel caso di dubbi/domande e/o problematiche riscontrate, fare sempre riferimento al seguente indirizzo e-mail: myplenitysupport@theras-group.com

4.2 Creazione dell'account

4.2.1 Login / Registrazione nuovo account

Dopo aver scaricato la APP myPlenity dal rispettivo store, procedere nella creazione del nuovo account attraverso il pulsante "Accedi" e compilando i campi richiesti nelle schermate successive della APP.

Dopo aver inserito la mail (già utilizzata per la registrazione a TherasCare o, altrimenti, avendo creato un account cliccando su "Se non si dispone di un account, è possibile crearne uno"), riceverai una mail con un codice di verifica, da inserire sulla schermata in APP. Successivamente, ti verrà proposto di abilitare l'autenticazione biometrica. Se decidi di abilitare questa autenticazione, dovrai inserire l'impronta digitale od il riconoscimento del volto.

Successivamente, ti sarà mostrata la schermata di REGISTRAZIONE, dove ti saranno richiesti Cognome, Nome, Codice Fiscale, Numero di telefono, Indirizzo, Città e Provincia.

<h1>TTheras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 6 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

Se hai acquistato le capsule Plenity®, flagga “Ho acquistato Plenity, capsule per la perdita di peso.” Ed inserisci il codice del LOTTO, riportato sull’etichetta della confezione Plenity® come indicato dall’immagine sotto e riportato in APP:



Questa informazione ti permetterà di attivare contenuti dedicati solo agli utilizzatori delle capsule Plenity®:

- Diario Plenity
- Accesso esclusivo al portale T.care*

* Il portale T.care dedicato agli utilizzatori di Plenity®

Nel caso in cui tu non abbia acquistato le capsule Plenity®, potrai comunque utilizzare questa APP con le seguenti sezioni accessibili a tutti gli utenti**:

- Monitoraggio del tuo peso
- Supporto alla tua dieta
- Consigli per la tua attività fisica
- Esercizi di mindfulness
- Contenuti educazionali

** Fare riferimento ai Termini e Condizioni d’uso fornite in APP.

Completata la schermata di REGISTRAZIONE, troverai la schermata dedicata alla Privacy, dove dovrai visualizzare i Termini e Condizioni e l’Informativa Privacy, spuntando di conseguenza i relativi flag obbligatori. Potrai scegliere di acconsentire al trattamento dei dati per finalità marketing e per la ricezione di newsletter.

Successivamente alla schermata Privacy, farai accesso alla APP e ti sarà mostrato il manuale utente. La documentazione disponibile (istruzioni per l’uso, condizioni contrattuali, informativa privacy, ecc..) resterà sempre accessibile da una sezione dedicata in APP.

Per i successivi accessi in APP:

- ti verrà richiesto l’inserimento di email e codice di verifica oppure,

<h1>Theras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 7 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

- se hai attivato l'autenticazione biometrica, dovrai semplicemente fare il riconoscimento facciale o dell'impronta digitale.

Privacy

[Visualizza i Termini e Condizioni](#)



[Visualizza l'Informativa Privacy](#)



Ho letto e accetto i Termini e Condizioni d'uso.

Letta e compresa l'informativa privacy, do il consenso al trattamento dei miei dati personali, anche sanitari, per fruire dell'app myPlenity.

Acconsento al trattamento dei dati per finalità di marketing e alla ricezione di newsletter


Conferma

Figura 2 Pagina privacy

Nel caso di problematiche, dalla schermata iniziale è possibile accedere al supporto tecnico attraverso la mail indicata alla pagina del login: myplenitysupport@theras-group.com.

4.2.2 Logout

È possibile effettuare il Logout accedendo al Menù Laterale della APP.

	<p>CONFERMA DI LOGOUT</p> <p>A Logout avvenuto, la APP ritorna nella schermata di Figura 2</p>
---	---

4.2.3 Cancellazione account

E' possibile richiedere la cancellazione del tuo account myPlenity e dei dati personali associati, in conformità con il Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati (GDPR), accedendo alla sezione "Supporto" in app (vedi paragrafo 8.14) e al sottomenù dedicato "Cancellazione account".

IMPORTANTE: Nel caso di cancellazione dell'account, anche tutti i dati archiviati risulteranno cancellati e successivamente non recuperabili.

<h1>Theras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 8 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

4.3 Setup del profilo


Le Informazioni di base richieste in APP in fase di registrazione sono le seguenti: cognome, nome, codice fiscale, numero di telefono ed indirizzo. Sarà inoltre possibile associare una foto/immagine al profilo direttamente dalla homepage della APP, cliccando sul simbolo  accanto al proprio nome:



Figura 3 - Homepage

Conferma la presa visione delle Istruzioni per l'Uso e procedi con l'onboarding:



Figura 4 – Setup iniziale

- **Inserimento del peso attuale:** indica il peso al momento della registrazione in APP. Questo sarà il tuo primo peso inserito in APP.
- **Inserimento dell'obiettivo di peso:** indica qui l'obiettivo di peso secondo quanto indicato dalle linee guida (mostrate alla nota informativa in APP), le quali raccomandano di puntare a una

perdita di peso iniziale del 5-10% del peso corporeo totale in un periodo ragionevole, da 4 a 6 mesi. Questo approccio è considerato realistico e può portare a miglioramenti significativi nella salute, come il miglioramento del controllo dello zucchero nel sangue, la riduzione del rischio di malattie cardiache, l'abbassamento dei livelli di colesterolo e la riduzione del dolore alle articolazioni. ***

L'obiettivo di peso potrà essere modificato successivamente (vedere paragrafo 8.1 Info Anagrafiche).














- **Setup degli orari dei pasti principali:** inserisci qui l'orario preferito per il pranzo e per la cena, questi orari guideranno il reminder per l'assunzione di Plenity®, capsule per la perdita di peso (contenuto esclusivo per gli utilizzatori di Plenity® capsule).

*** Fonti: LINEA GUIDA PER LA DIAGNOSI E IL TRATTAMENTO DELLA OBESITÀ 2022, Istituto Superiore di Sanità e Standard Italiani per la Cura dell'Obesità 2016-2017.

Se hai acquistato una o più confezioni di capsule Plenity®, la registrazione a T.care è necessaria per la tracciabilità del prodotto. Vedere paragrafo 8.4

5 Simboli utilizzati nell'APP

I seguenti simboli sono richiamati nelle varie sezioni dell'APP e/o all'interno delle seguenti istruzioni per l'uso:

Simbolo	Descrizione
	Icona della APP
	Informazioni aggiuntive
	Icona che ricorda la registrazione del nuovo peso
	Icona delle notifiche
	Icona per il Diario Plenity
	Icona per il collegamento alla pagina T-care
	Icona per modificare/apportare modifiche
	Icona calendario
	Icona grafici di andamento
	Icona per il Diario del peso
	Icona per Area nutrizionale
	Icona per Attività fisica
	Icona per Benessere generale

6 Disinstallazione del software

L'applicazione è disinstallabile dal dispositivo mobile in qualsiasi momento, secondo le modalità previste dal dispositivo.

IMPORTANTE: Nel caso di cancellazione dell'account, anche tutti i dati archiviati risulteranno cancellati e successivamente non recuperabili.

7 Funzionalità principali

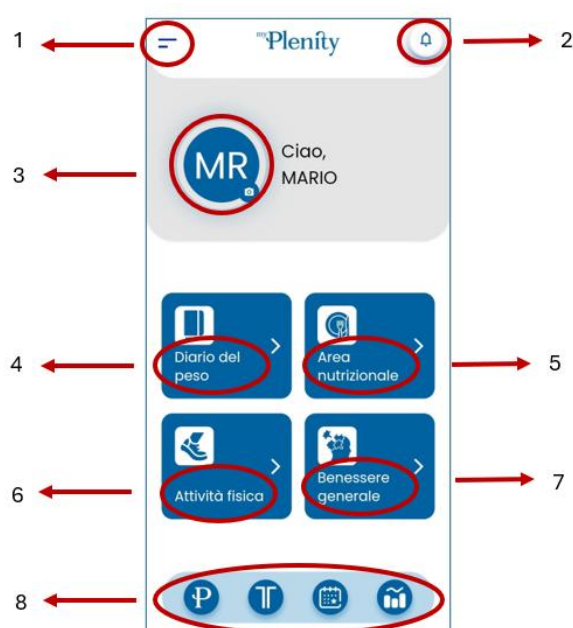


Figura 5 – Homepage ed aree principali

1	Menù laterale	2	Lista delle notifiche/reminder	3	Foto profilo
4	Diario del peso: area dove registrare e monitorare l'andamento del peso (paragrafo 7.1)	5	Area nutrizionale: area dove poter caricare un proprio piano dietetico e monitorare l'aderenza alla dieta assegnata, con possibilità di consultare ricette e video ricette e contenuti educazionali su un corretto stile di alimentazione (paragrafo 7.2)	6	Attività fisica: area dedicata alla programmazione dell'attività motoria con contenuti mirati e possibilità di registrare l'attività fisica (paragrafo 7.3)
7	Benessere generale: area dedicata agli esercizi di mindfulness, con contenuti dedicati (paragrafo 7.4)	8	Barra collegamenti rapidi: collegamento rapido a: <ul style="list-style-type: none"> • Diario Plenity (esclusivo per utenti Plenity®) • T.care (esclusivo per utenti Plenity®) • Calendario • Grafici di andamento 		

7.1 Diario del peso

Il diario del peso ti consente di inserire il peso ogni qualvolta sia necessario (al massimo 1 volta al giorno).

<h1>Theras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 11 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

Un reminder ti ricorderà l'inserimento del peso ogni 15 giorni. In prossimità della scadenza, un sistema di notifiche ti ricorderà di procedere con la registrazione e l'apposita icona della bilancia sul quadrante "Diario del peso" in homepage, indicherà l'apertura della finestra temporale per l'inserimento del nuovo peso.



Figura 6 – Diario del peso

L'applicazione consente sia l'inserimento manuale del peso, sia l'associazione ad una bilancia digitale compatibile per la rilevazione automatica del peso (*raccomandata, se disponibile, la bilancia*).

I dispositivi possono essere collegati tramite il pulsante "Collega una bilancia". Vai al paragrafo 8.9 per tutti i dettagli relativi ai dispositivi compatibili.

Per collegare la bilancia compatibile e poter registrare in modo automatico il dato del peso, seguire la procedura descritta sotto:

- Cliccando sul pulsante "Aggiungi", la APP ricerca i dispositivi compatibili nelle vicinanze. Una volta rilevata la bilancia, cliccando su "Associa", la APP procede con l'accoppiamento al dispositivo:

<h1>TTheras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 12 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

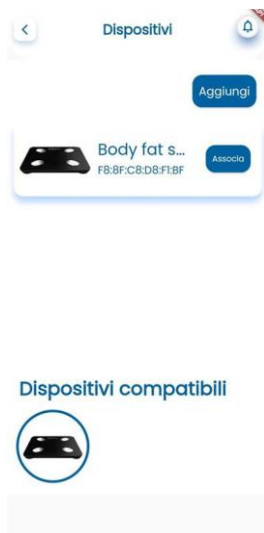


Figura 7 – Dispositivo associato

- Tornando indietro con la freccia in alto a sinistra della schermata, la APP ti riporta alla pagina Diario del peso, dove è possibile procedere con l'acquisizione del peso.
- Una volta accesa la bilancia, cliccando sul pulsante "Acquisisci" e salendo sulla bilancia, sarà possibile registrare il valore del peso.

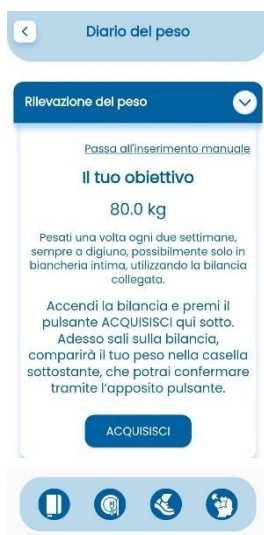


Figura 8 – Dispositivo pronto

- Una volta effettuata la pesata, la APP rileva il peso in automatico e lo mostra a display: sarà possibile confermarlo, oppure procedere con una nuova acquisizione.

<h1>Theras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 13 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		



Figura 9 – Rilevazione del peso

- Una volta inserito il nuovo peso, la APP chiede conferma attraverso il seguente pop-up:



Figura 10 - Diario del peso: conferma nuovo peso

Una sezione dedicata, denominata “Grafici” (vedi paragrafo 26), raffigura l’andamento ponderale nel tempo, in funzione del peso inserito in APP ad ogni registrazione, comparato al peso iniziale e in riferimento al peso desiderato (obiettivo di peso).

Un pulsante “Esporta in PDF” ti permette di selezionare quali grafici, di questa specifica sessione, estrarre dalla APP. Attivando il flag dei singoli grafici proposti nella lista e cliccando su “Esporta in PDF”, ti verrà chiesto dove salvare il nuovo file in fase di creazione e dopo aver confermato, un popup ti confermerà l’esportazione del documento:

<h1>Theras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 14 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		



Figura 11 – Popup di conferma creazione report PDF

7.2 Area nutrizionale

La **sezione alimentare** propone i seguenti contenuti:

- Area “Carica piano dietetico”, dove è possibile caricare la propria dieta, se disponibile. Se caricata la propria dieta, sarà possibile anche visualizzarla con il pulsante dedicato “Visualizza piano dietetico”;
- Questionario aderenza alla dieta (presente solo se caricata la propria dieta);
- Card a scorrimento con contenuti educazionali;
- Catalogo di Ricette e Video ricette;
- Grafico di aderenza alla dieta (se presente)

Vediamo più nel dettaglio le varie sezioni:

CARICAMENTO DIETA: Nel caso in cui sia stata caricata in APP una dieta, settimanalmente ti viene chiesta un’autovalutazione del livello di aderenza al piano alimentare pianificato attraverso la compilazione di un questionario “Aderenza alla dieta”.



Figura 12 - Questionario “Aderenza alla dieta”.

<h1>Theras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 15 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

Nella schermata del questionario, è presente una barra di progressione che mostra a che punto si trova la compilazione. Una volta selezionata la risposta, cliccando su "Avanti" si procede alla domanda successiva. Tutte le domande sono obbligatorie, quindi il tasto "Avanti" risulta disabilitato prima della selezione della risposta. Al termine della compilazione, compare una maschera di conferma con il pulsante "Registra".

Prima di procedere con la compilazione del questionario di aderenza alla dieta, una schermata spiega come interpretare la richiesta di valutazione della propria aderenza:

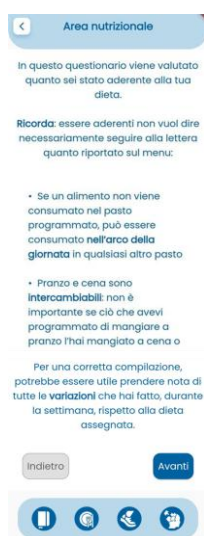
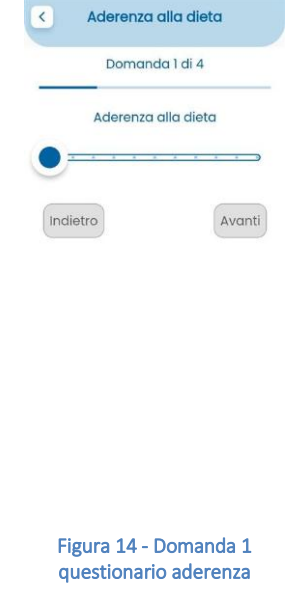





Figura 13 - Istruzioni di compilazione

Il questionario è strutturato in 4 domande:

- Nella prima domanda, viene chiesto di assegnare un punteggio da 0 (dove il valore significa che non si è rispettato per nulla il piano alimentare) a 10 (dove il valore significa che si è rimasti perfettamente aderenti a quanto previsto dal proprio piano).
- La seconda domanda è relativa al numero di pasti fatti fuori casa:
- La terza domanda è relativa al pasto in cui è stato più complesso rimanere aderenti al piano alimentare.
- La quarta domanda è relativa agli alimenti extra rispetto al proprio piano alimentare che sono stati consumati nella settimana appena trascorsa. Nella casella di testo, potrai inserire liberamente il nome degli alimenti, oltre ad eventuali altre informazioni che ritieni utile annotare (esempi: quantità dell'alimento, frequenza, ecc....).

 <p>Domanda 1 di 4</p> <p>Aderenza alla dieta</p> <p>Indietro Avanti</p> <p>Figura 14 - Domanda 1 questionario aderenza</p>	 <p>Domanda 2 di 4</p> <p>Quanti pasti hai fatto fuori nell'ultima settimana?</p> <p>Indietro Avanti</p> <p>Figura 15 - Domanda 2 questionario aderenza</p>	 <p>Domanda 3 di 4</p> <p>In quale pasto hai avuto più difficoltà a seguire la dieta?</p> <p>Colazione Pranzo Cena</p> <p>Indietro Avanti</p> <p>Figura 16 - Domanda 3 questionario aderenza</p>	 <p>Domanda 4 di 4</p> <p>Indica gli eventuali cibi consumati nell'ultima settimana, che non rientrano nella dieta prescritta</p> <p>Risposta</p> <p>Indietro Avanti</p> <p>Registra</p> <p>Figura 17 - Domanda 4 questionario aderenza</p>
--	--	--	--

La compilazione dei questionari consente il conseguimento di un trofeo:



Figura 18 - Esempio di trofeo

Il questionario presenta un punteggio, calcolato dal sistema, che viene riportato nella sezione GRAFICI, in modo che possa essere consultato visivamente il trend temporale di aderenza alla dieta. Anche in questa area, come nel diario del peso, all'interno della sezione GRAFICI è possibile esportare in PDF il grafico disponibile in questa sessione (vedi par. 8.2 per l'esportazione di tutti i grafici disponibili).

Sempre nella sezione alimentare, è disponibile una libreria di ricette, consultabili direttamente dalla APP in forma di testo scritto, oppure con la visualizzazione di una video-ricetta. Cliccando su "Vedi tutte le ricette" è possibile accedere a tutte le ricette disponibili.

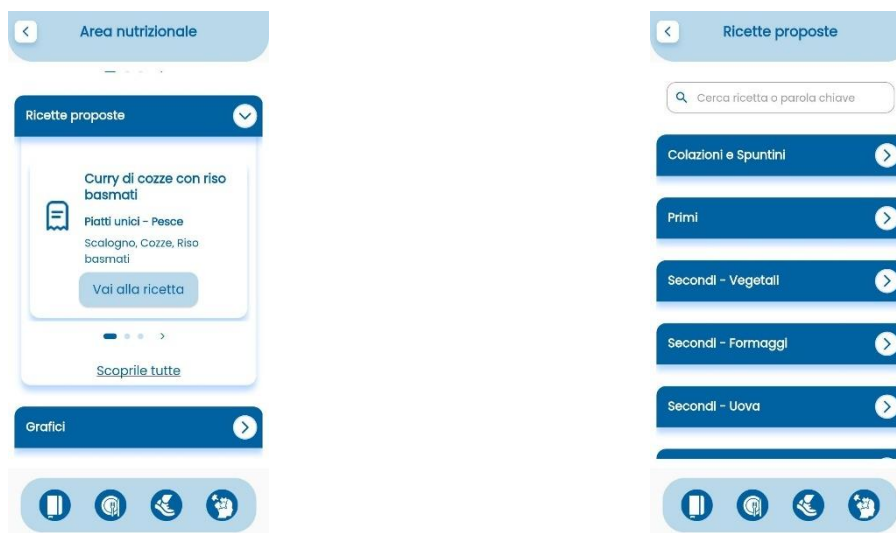


Figura 19 - Sezione Ricette

Le ricette sono suddivise per tipologia di pasto ed è possibile ricercare un alimento all'interno della libreria per vedere quali ricette lo contengono (aprire le singole sottosezioni per verificare l'esito della ricerca per parola/alimento).

Card educative presenti nella sezione: una preview del contenuto propone un titolo ed un breve riassunto. Cliccando su una singola card, si potrà invece accedere al suo contenuto in forma estesa.

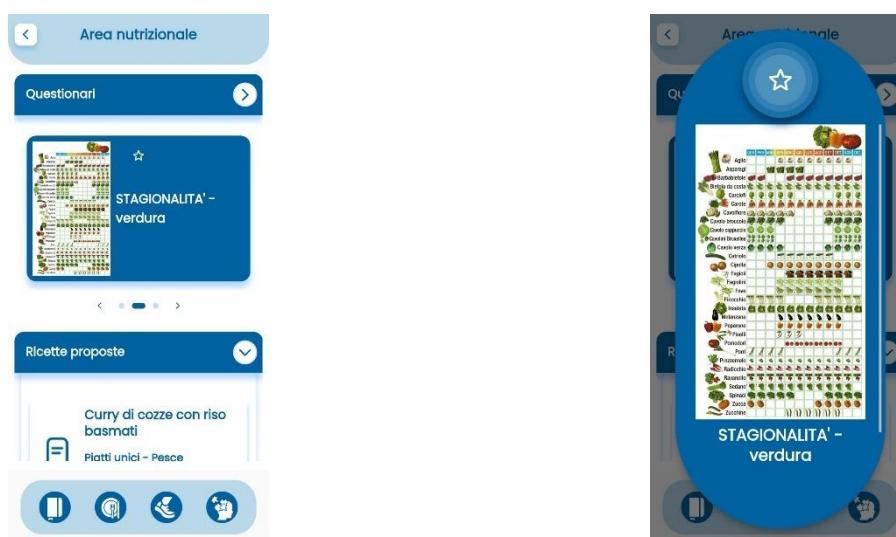


Figura 20 - Esempio di card

Una card può essere inserita tra i contenuti preferiti, cliccando sull'icona della stella in alto, che diventerà bianca.

Il contenuto inserito tra i preferiti è sempre disponibile nella sezione di menu relativa "Preferiti", vedi paragrafo 8.8.

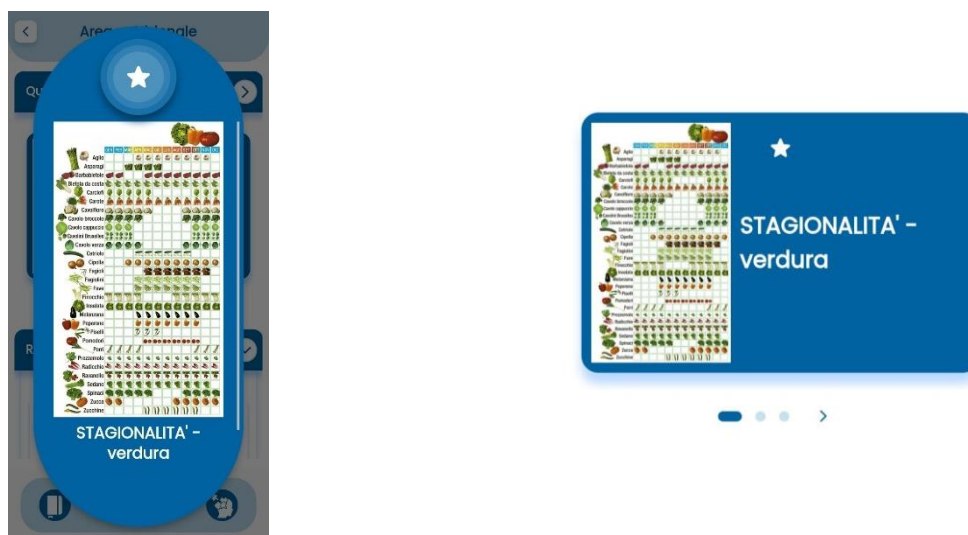


Figura 21 - Esempio di card inserita tra i preferiti

7.3 Attività fisica

La **sezione motoria** propone i seguenti contenuti:

- Programmazione a calendario dell'attività fisica, selezionandola tra i vari circuiti motori disponibili, suddivisi per livello di intensità;
- Libreria di esercizi a cui attingere per programmare il proprio piano motorio;
- Registrazione del piano motorio su base quotidiana, indicando sforzo e intensità percepita al termine del piano motorio;
- Possibilità di registrare attività fisica eseguita extra (attività spontanea);
- Contenuti informativi relativi all'attività sportiva;
- Grafici di andamento;
- Sincronizzazione dati con APP salute;

Vediamo ora nel dettaglio le varie sezioni:

Al primo accesso, devi impostare il livello di intensità di partenza. La APP ti guiderà attraverso i livelli di intensità disponibili. Dopodiché selezionare il circuito motorio preferito.

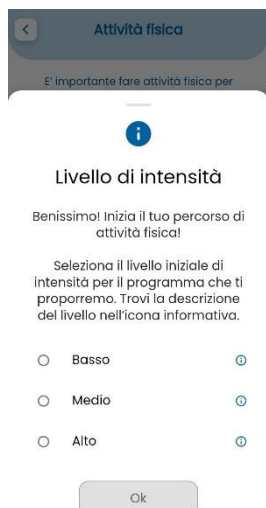


Figura 22 - Area motoria: setup livello di intensità



Figura 23 - Area motoria: selezione del circuito motorio

Libreria di esercizi: consultando la libreria dei piani motori a disposizione, secondo il proprio livello di fitness, sarà possibile programmare l'attività fisica giornaliera.



Figura 24 - Area motoria: schermata iniziale

Gli esercizi vengono proposti come piano completo di singoli esercizi da ripetere in un circuito. Ti verrà richiesta la ripetizione del circuito 3 volte per poterlo considerare completato.

La modalità di esecuzione è duplice, "STANDARD" ed "AVANZATA", descritte nel dettaglio sotto.

Cliccando sul pulsante "Inizia", compare un pop-up, da cui si potrà selezionare la modalità di esecuzione della sessione: "standard" o "avanzata":



Figura 25 - Area motoria: modalità di esecuzione STANDARD o AVANZATA

- Se **“standard”** (E1 in figura), verrà mostrata la schermata introduttiva del piano esercizi selezionato, con il pulsante **“Inizia”**. Dopodiché verranno mostrati gli esercizi singolarmente con alcune indicazioni sul materiale (facilmente reperibile) e relativi video e spiegazioni;
- Se **“avanzata”** (E2 in figura), dedicata ad utenti che già conoscono il circuito motorio, viene visualizzata una schermata introduttiva che riporta in che cosa consiste questa modalità, ovvero che è importante seguire l'ordine degli esercizi rappresentati e che il tutto va ripetuto 3 volte; in fondo a tale schermata ci sarà il pulsante **“Inizia”**.

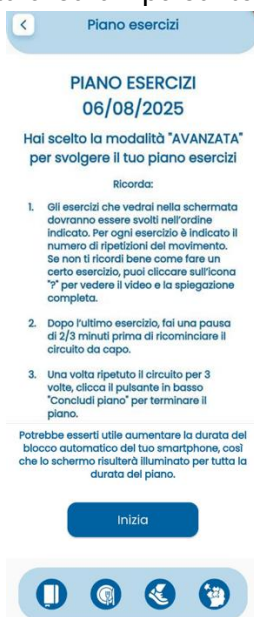


Figura 26 - Area motoria: modalità avanzata

Gli esercizi vengono spiegati attraverso un video con movimenti esplicativi e da una descrizione testuale disponibile nella sottosezione "Dettagli esercizio". E' possibile saltare un esercizio specifico se necessario, tenendo traccia della motivazione nella finestra dedicata come da foto sotto.



Figura 27 - Area motoria: esercizio

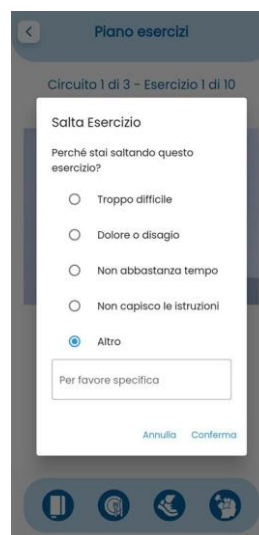


Figura 28 - Area motoria: esercizio

Una volta completato l'esercizio, cliccando su "Prossimo esercizio", la APP propone il successivo esercizio fino al completamento del circuito, che viene segnalato come da immagine sotto.



Figura 29 - Area motoria: completamento circuito

Una volta completati tutti e 3 i giri di circuito, l'attività risulta conclusa.

L'applicazione ti chiederà di registrare **Sforzo** e **Intensità** percepiti: questi sono infatti i due parametri su cui si basa la APP per suggerire gli esercizi per la sessione successiva.



Figura 30 - Area motoria: registrazione sforzo e intensità percepite

Cliccando il pulsante “Inizia” nella modalità “AVANZATA”, si aprirà una schermata con dei disegni esplicativi (ciascuno rappresentante un esercizio) accompagnati da alcune descrizioni (ad es. numero progressivo per indicare l'ordine in cui vanno svolti gli esercizi, titolo esercizio, numero di ripetizioni) ed un pulsante che consente di aprire una pagina dove sono rappresentati il video e il testo relativo all'esercizio (così che tu possa consultarli in qualsiasi momento nonostante abbia scelto appunto la modalità “avanzata”).



Figura 31 - Area motoria: conferma conclusione piano in modalità avanzata

In fondo alla schermata c'è il pulsante “Concludi piano” che, una volta cliccato, apre un pop-up che chiede conferma di aver svolto tutto il circuito correttamente. Alla conferma, appare il pop-up per inserimento dei livelli di intensità e sforzo percepiti (Figura 30).

<h1>Theras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 23 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

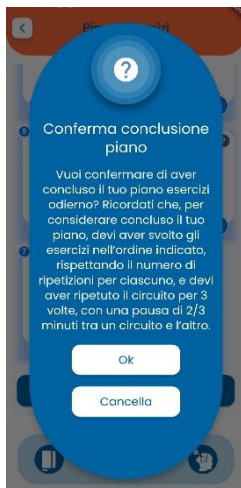


Figura 32 - Area motoria: conferma conclusione piano

Cliccando sulla voce di menu “Registra attività spontanea”, si apre una selezione di attività extra dove si può registrare in autonomia. Si dovranno indicare anche la durata in minuti dell’attività eseguita ed il livello di fatica percepita su una scala da 0 a 10. È possibile registrare più di una attività spontanea al giorno.

Una lista di card a scorrimento con contenuto educativo/informativo ti indicheranno consigli utili per mantenere buone abitudini per il tuo benessere generale.

Nella sezione GRAFICI, ti viene mostrato l’andamento delle sessioni di esercizi completate settimanalmente, l’attività spontanea eseguita e lo sforzo registrato nel tempo. Anche in questa sezione, tramite il pulsante “Esporta in PDF”, ti è possibile accedere alla lista dei grafici estraibili e confermare con il flag quelli che vuoi estrarre nel report PDF. Consulta il par. 8.2 per l’estrazione complessiva di tutti i grafici disponibili in APP.

La sessione conclusiva di questa area “Attività fisica da app Salute” contiene i dati sincronizzati dalle app salute presenti sul cellulare, se precedentemente sincronizzate alla voce del menù laterale dedicata: “Sincronizzazione App Salute” – paragrafo 8.10.

7.4 Benessere generale

Questa sezione propone i seguenti contenuti:

- Contenuti informativi e educazionali;
- Una serie di esercizi di mindfulness e consapevolezza, da eseguire in diversi momenti del percorso, in modo autonomo.

Avrai a disposizione vari esercizi di mindfulness da eseguire in autonomia.

<h1>TTheras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 24 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

Esercizi mindfulness



Figura 33 - esercizi mindfulness

Al completamento degli esercizi di mindfulness, la APP assegna il relativo trofeo.



Figura 34 - Area benessere generale: assegnazione trofeo

8 Funzionalità e sezioni presenti nel MENU' LATERALE

Il menù laterale riporta le sezioni come in Figura 35:

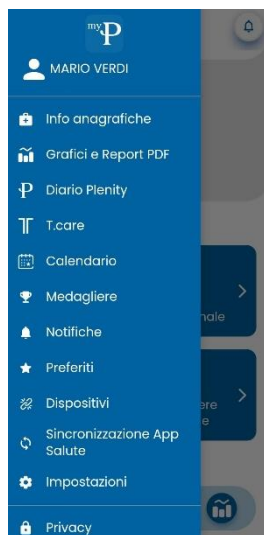


Figura 35 - Menù laterale

8.1 Info anagrafiche

La sezione “Dati anagrafici” del menù laterale “Info anagrafiche” riporta i tuoi dati anagrafici, come nome, cognome, codice fiscale e codice del lotto nel caso di utilizzatori delle capsule Plenity®.

Una sottosezione dedicata denominata “Plenity” ti indica nuovamente il codice del lotto Plenity®, qualora tu sia un utilizzatore delle capsule Plenity®, e la relativa data di registrazione. Da qui, potrai modificare il codice del lotto precedentemente inserito in app, cliccando sull'icona della matita accanto al lotto, oppure inserire un nuovo codice nel capo sottostante “Codice del Lotto” e confermando con il pulsante “Aggiungi codici”.

Un'ultima sottosezione “Obiettivo peso & Notifiche” ti permette di aggiornare i dati inseriti al primo accesso in app per cambiare, se necessario, l'obiettivo di peso (qualora inserito errato) e/o orari per la ricezione delle varie notifiche in app.




Figura 36 – Info anagrafiche

<h1>Theras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 26 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

8.2 Grafici e report PDF

In questa sezione, è possibile consultare tutti i grafici presenti nelle singole sezioni della APP (diario del peso, area nutrizionale, attività fisica e farmaci assunti), relativi all'andamento dei questionari (se presenti) e delle attività registrate.

E' possibile trovare la spiegazione di ogni singolo grafico cliccando sull'icona  .

Al termine delle schermate con i grafici, un pulsante "Esporta in PDF", ti permette di accedere alla lista dei grafici estraibili:



Figura 37 – Lista grafici estraibili in report PDF


Una volta attivati i flag dei grafici da esportare, cliccando sul pulsante "Esporta in PDF" si procede con l'estrazione. Il report PDF verrà salvato nella memoria del cellulare come da tue preferenze. In automatico, il report PDF verrà anche inviato con email automatica al tuo indirizzo utilizzato in fase di registrazione in APP.

Con cadenza mensile, l'app ti propone una notifica: "Il tuo report mensile è pronto per l'esportazione". Dopodiché il report PDF viene generato ed inviato automaticamente alla tua email con cui ti sei registrato in APP.

8.3 Diario Plenity®

La sezione Diario Plenity® è costituita da 3 sotto-sezioni:

- **Diario Plenity** (contenuto dedicato solo agli utilizzatori delle capsule Plenity®)
- **Diario assunzioni** (funzionalità disponibile anche se non sei un utilizzatore delle capsule Plenity®)


	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 27 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

- **Diario farmaci occasionali** (funzionalità disponibile anche se non sei un utilizzatore delle capsule Plenity®)

Il "Diario Plenity" è un contenuto dedicato solo agli utilizzatori delle capsule Plenity® e permette di registrare l'assunzione delle capsule come da istruzioni per l'uso, presenti e consultabili all'interno della sezione dedicata. Inoltre, è possibile visionare lo storico delle assunzioni passate.

La sottosezione "Diario assunzioni" permette di tenere traccia delle singole assunzioni, sia Plenity®, che di farmaci/terapie assunti occasionalmente ed auto-inserite nella sotto-sezione dedicata: "Diario farmaci occasionali". Qui è possibile aggiungere terapie/farmaci prescritti dal proprio Medico di Medicina Generale oppure da uno Specialista oppure farmaci di Automedicazione, registrandone l'assunzione e mantenendo quindi un diario aggiornato delle terapie in corso.

L'assunzione di Plenity® capsule, qualora tu sia un utilizzatore di questo dispositivo medico, ti sarà ricordata attraverso una notifica della APP agli orari prestabiliti per l'assunzione (vedere paragrafo per il setup delle fasce orarie Figura 4).

	<p>REGISTRAZIONE DELLA ASSUNZIONE DELLA TERAPIA</p> <p>La registrazione della assunzione delle capsule Plenity® è una azione reversibile. Qualora venga registrata l'assunzione della terapia in modo errato, è possibile modificarla dalla sezione dedicata cliccando sulla spunta verde per rettificare l'assunzione oppure sulla X grigia per confermare l'assunzione.</p>
---	---

8.4 T.care

La sezione T.care è un contenuto dedicato solo agli utilizzatori del dispositivo medico in capsule, Plenity® e permette di accedere alla pagina dei servizi T.care dedicati.

Cliccando su T.care, a seguito di un popup che avvisa sull'accesso ad un servizio esterno, sarà quindi possibile accedere alla pagina dedicata e procedere con la registrazione come richiesto, dichiarando l'utilizzo delle capsule Plenity® (mandatorio per l'accesso alla pagina T-care).

All'interno della pagina T-care, una volta effettuata la registrazione, sarà possibile accedere a vari contenuti tra cui materiale informativo di prodotto, webinar ed eventi dedicati al prodotto in uso. Sarà inoltre presente il link alla pagina degli stores per il download della APP ^{my}Plenity.

Inoltre, sempre all'interno della pagina T.care, sarà altresì possibile accedere alla chat di supporto tecnico dove porre domande di chiarimento sull'utilizzo del prodotto Plenity® e della APP ^{my}Plenity. Il chatbot di assistenza virtuale ti supporterà al meglio per chiarire ogni tuo dubbio e/o problematica riscontrata. Qualora non ti sia possibile risolvere la problematica con il supporto della chat, ti invitiamo a contattare l'indirizzo e-mail per il supporto tecnico: myplenitysupport@theras-group.com

8.5 Calendario

Nella sezione “Calendario” è possibile inserire e visualizzare appuntamenti ed in particolare programmare la propria attività fisica.

La visualizzazione del calendario è su base settimanale, indicando i giorni per cui è previsto un appuntamento oppure l'attività fisica programmata.

L'elenco degli eventi programmati per la giornata è visualizzato sotto al calendario.



Figura 38 - Calendario

Cliccando su “Aggiungi nuovo appuntamento”, è possibile compilare una schermata con i dettagli dell'appuntamento, che verrà poi segnato a calendario. Selezionando “Motoria” per il campo “Tipo”, è possibile programmare a calendario l'attività fisica prevista, impostando il circuito di riferimento.

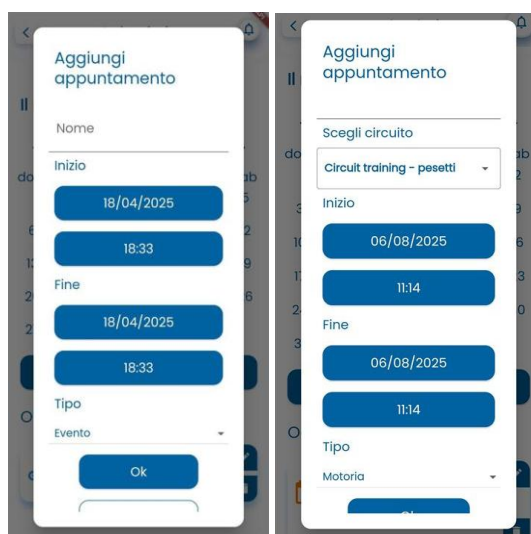


Figura 39 – Calendario: Appuntamento manuale, Appuntamento Tipo Motoria

8.6 Medagliere

La APP ti assegna una serie di trofei virtuali, conquistati grazie al mantenimento di un corretto stile di vita e al completamento di attività richieste dalla APP.

Il medagliere si presenterà come in Figura 40, ed inizierà a popolarsi al primo utilizzo della APP.



Figura 40 - Medagliere

Grazie alle frecce “<” e “>” è possibile navigare tra le settimane e consultare lo storico delle medaglie ottenute. Cliccando sulla voce “Visualizza tutte le medaglie e gli obiettivi”, è possibile inoltre consultare il catalogo di tutti gli obiettivi che determinano l’ottenimento di un trofeo.

Di seguito alcuni esempi:



Figura 41 - Menu: esempio di trofei ottenibili

L’elenco dei trofei ottenibili è il seguente:

- **Registrazione del peso:** il trofeo è ottenuto da chi registra almeno un peso ogni due settimane;
- **Registrazione di pesi coerenti con l’obiettivo (mantenimento o calo):** il trofeo è ottenuto da chi registra pesi in linea con il proprio obiettivo ponderale;
- **Aderenza alla dieta > 70%:** il trofeo viene ottenuto da chi registra un’aderenza alla dieta (se presente) del 70% (punteggio 7 su 10 della scala del questionario Aderenza);

- **Esercizio fisico con 5 registrazioni in una settimana:** il trofeo viene ottenuto da chi registra almeno 5 esecuzioni di attività fisica in una settimana;
- **Esercizio fisico con 7 registrazioni in una settimana:** il trofeo viene ottenuto da chi registra almeno 7 esecuzioni di attività fisica in una settimana;
- **Calo dello sforzo registrato al termine degli esercizi (valutazione su 7 inserimenti):** il trofeo viene ottenuto da chi registra una diminuzione dello sforzo percepito durante l'esecuzione dei circuiti motori su 7 inserimenti;
- **Esercizi comportamentali:** il trofeo viene ottenuto da chi esegue gli esercizi di mindfulness settimanalmente;
- **Attività spontanea: scale:** il trofeo è ottenuto da chi registra tra gli esercizi spontanei la voce "salita scale";
- **Attività spontanea: camminata:** il trofeo è ottenuto da chi registra tra gli esercizi spontanei la voce "camminata";
- **Interazione spontanea con l'app:** il trofeo è ottenibile avendo un'interazione di 45 minuti al giorno con l'app, per svolgere attività come la visione di ricette o la consultazione dei circuiti motori programmati.

8.7 Notifiche

Nella sezione "Notifiche" saranno visibili le notifiche inviate dal sistema, come si vede in Figura 42.

Le notifiche sono segnalate tramite un bollino sulla campanella visibile in alto a destra in homepage dell'app.



Figura 42 - Notifiche

Le notifiche da leggere saranno indicate in grassetto nella lista; quelle già lette/visionate, verranno visualizzate non più in grassetto e spuntate come "Letto". Le notifiche già consultate non verranno rimosse dalla lista, ma resteranno consultabili. Cliccando sulla notifica, la APP ti guiderà nel completamento dell'azione specifica.

<h1>Theras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 31 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

Le notifiche per i promemoria dell'assunzione di Plenity capsule vengono ricevute 45 minuti prima e 30 minuti prima (in caso di mancata registrazione assunzione) dell'orario del pasto impostato.

Le notifiche per la pianificazione dell'attività fisica vengono ricevute 30 minuti prima dell'evento, mentre per gli altri impegni registrati a calendario (Evento, Visita, Altro) la notifica arriva 10 minuti prima dell'orario di inizio.

8.8 Preferiti

Nella sezione "Preferiti" sarà possibile accedere rapidamente ai contenuti informativi preliminarmente indicati come "preferiti" nelle specifiche sezioni della APP.

Per selezionare un contenuto come PREFERITO, è sufficiente cliccare sull'icona a forma di stella presente nella parte alta del pop-up del contenuto, aprendo il contenuto esteso. Da quel momento in poi, il contenuto sarà mantenuto nella lista dei preferiti (sezione dedicata). Sarà anche possibile rimuovere il contenuto dalla lista dei preferiti.



Figura 43 - Preferiti

8.9 Dispositivi

Nella sezione "Dispositivi" sarà possibile consultare l'elenco dei dispositivi che possono essere associati alla APP tramite connessione bluetooth.

<h1>Theras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 32 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		



Figura 44 - Dispositivi

I dispositivi compatibili vengono mostrati e descritti in APP. Cliccando sull'immagine corrispondente sarà possibile consultare i dati identificativi del dispositivo.

<p>Info dispositivo <u>Nome:</u> Bilancia Body Fat GIMAFIT con App Gima e Bluetooth - nera <u>Codice prodotto:</u> 109291 <u>Canale di acquisto:</u> Doctorshop, in collegamento con salutefacile.it* <u>Codice sconto:</u> Fare riferimento al popup in APP con le indicazioni relative alla bilancia compatibile (Figura 45), codice sconto indicato in figura sotto.</p>
--

***NOTA BENE: Fare molta attenzione a verificare i codici identificativi del dispositivo per accertarsi della corretta compatibilità.**



Figura 45 - Dispositivi : caratteristiche dispositivo

Cliccando sul pulsante "Aggiungi", la APP ricerca i dispositivi compatibili nelle vicinanze. Una volta rilevata la bilancia, cliccando su "Associa", la APP procede con l'accoppiamento al dispositivo.



Figura 46 – Dispositivi: Ricerca dispositivo, Bilancia associata

La bilancia può essere disaccoppiata tramite l'icona "cestino".

Nel caso di problemi, contattare l'assistenza tecnica della bilancia (consultare il manuale d'uso della bilancia) oppure segnalare il problema alla mail di assistenza tecnica della app: myplenitysupport@theras-group.com

È raccomandabile l'inserimento automatico del PESO attraverso la bilancia (se disponibile), altrimenti è possibile inserire il peso manualmente, seguendo le indicazioni fornite nella sezione 10.

8.10 Sincronizzazione APP Salute

In questa sezione, è possibile sincronizzare la app ^{my}Plenity con le app Salute presenti sul cellulare:

- APP salute disponibile su Android: **Google Fit**
- APP salute disponibile su iOS: **Apple health**

Terminata la procedura guidata, lo stato della connettività tra le due app sarà indicato in alto nella schermata con un riquadro verde (come in foto sotto) e cliccando il pulsante "Leggi i dati da Health Connect" sarà possibile sincronizzare i dati e visualizzarli nella sezione dedicata all'interno della attività fisica (paragrafo 7.3).



Figura 47 – Sincronizzazione con App Salute

<h1>TTheras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 34 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

La sincronizzazione dai dati non rimane attiva, ma avverrà ogni qualvolta venga confermata dal pulsante "Leggi i dati da Health Connect" (vedi Figura 47).

8.11 Impostazioni

Nella sezione "Impostazioni" è possibile:

- Visualizzare le informazioni di contatto ed eventualmente modificarle e/o integrarle;
- Indicare le fasce orarie preferite per i pasti (si raccomanda di compilare questa parte subito al primo accesso e di mantenerla sempre aggiornata), per ricevere la relativa notifica/reminder.



Figura 48 - Impostazioni

Per indicare le fasce orarie, si dovrà accedere al punto di menu relativo della sezione "Impostazioni" andando a compilare le relative fasce orarie:

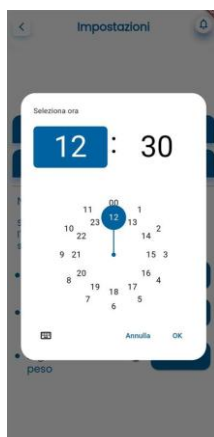


Figura 49 – Impostazioni: Selezione fasce orarie

8.12 Privacy

Nella sezione "Privacy" è possibile consultare le informazioni relative alla privacy nell'utilizzo della APP: l'informativa privacy sottoscritta ed il documento "Termini e Condizioni".



Figura 50 - Privacy

Potrai richiedere la rimozione/cancellazione del consenso al trattamento dati attraverso l'invio di una mail all'indirizzo segnalato in APP e qui riportato: privacy@theras-group.com

8.13 About

In questa sezione sono consultabili tutte le informazioni relative alla APP myPlenity:

- Nome app
- Logo app
- Dati del fabbricante (vedi paragrafo 12)
- Versione della APP installata
- Licenze in uso

8.14 Supporto

Nella sezione "Supporto" sono indicati i contatti di assistenza tecnica per la app. Per segnalare problemi o malfunzionamenti, scrivere a myplenitysupport@theras-group.com oppure accedere alla pagina T.care (se registrati e già utilizzatori delle capsule Plenity®) per scrivere in chat il quesito o la segnalazione su cui si desidera ricevere supporto. Il chatbot di assistenza virtuale, ti supporterà nella risoluzione della problematica riscontrata.

Nella sottosezione "Guida utente" viene fornito il manuale utente della app. Cliccando sulla voce "Visualizza la Guida Utente", la APP apre il manuale utente (sempre aggiornato) per consultazione.

<h1>Theras</h1>	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 36 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

Infine, un'ultima sottosezione "Cancellazione account" ti permetterà di richiedere la cancellazione del tuo account del tuo account myPlenity e dei dati personali associati, in conformità con il Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati (GDPR).



Figura 51 - Menu laterale: Supporto

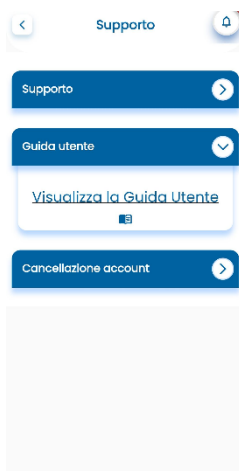


Figura 52 - Menu laterale: Supporto – Guida utente



Figura 53 - Menu laterale: Supporto – Cancellazione account

8.15 FAQ

In questa sezione, è disponibile una lista di domande frequenti sia sulla APP che sul dispositivo medico in capsule, Plenity®. Cliccando nelle due sottosezioni, potrai ricercare per parola oppure consultare la lista completa di domande e risposte.

Nel caso in cui non sia stato utile consultare questa sezione, inviare una email all'indirizzo dedicato myplenitysupport@theras-group.com




	Doc. Code: 2025-12_IFUMYP_02	Rev. 03	Pag 37 di 44
	myPlenity APP		
	Istruzioni per l'uso		

Figura 54 - FAQ

9 PRIVACY E SICUREZZA DEI DATI

- Archiviazione dei dati: tutti i dati sono archiviati e crittografati in modo sicuro.
- L'utente potrà richiedere la rimozione/cancellazione del consenso al trattamento dei dati inviando una mail all'indirizzo privacy@theras-group.com
- Condivisione con terzi: myPlenity APP non vende i dati personali a terzi, né diffonde dati personali. Informativa sulla privacy: per tutti i dettagli, visitate: [\[https://images.ctfassets.net/i3ut9tvqyg1g/6QyRRLqyWoeqJyNFsTZWCK/183a56c1928e75d0ae00769ca916b6ae/2025.05.27_Informativa_MyPlenity_da_rilascio_F1C.pdf\]](https://images.ctfassets.net/i3ut9tvqyg1g/6QyRRLqyWoeqJyNFsTZWCK/183a56c1928e75d0ae00769ca916b6ae/2025.05.27_Informativa_MyPlenity_da_rilascio_F1C.pdf)

10 Contatti per assistenza tecnica

Per ulteriore assistenza, contattare il nostro team di supporto:

- Email: myplenitysupport@theras-group.com

11 Termini di utilizzo e disclaimer

- myPlenity APP è destinata esclusivamente a scopi di salute e benessere generale
- L'applicazione non diagnostica, tratta o previene alcuna malattia.
- L'uso dell'applicazione è soggetto ai seguenti Termini e Condizioni, disponibili: [\[https://images.ctfassets.net/i3ut9tvqyg1g/LvaY1Pt8u3kjKdiUbC7km/e7fe17f41b38a16cf920609eb7abc751/2025_04_17_Termini_e_condizioni_APP_MY_PLENITY_DEF.pdf\]](https://images.ctfassets.net/i3ut9tvqyg1g/LvaY1Pt8u3kjKdiUbC7km/e7fe17f41b38a16cf920609eb7abc751/2025_04_17_Termini_e_condizioni_APP_MY_PLENITY_DEF.pdf)

12 Fabbricante di myPlenity

myPlenity è una app di proprietà di **Theras Lifetech** Srl Unipersonale, Via Parma, 112, Salsomaggiore Terme (PR). Consulta qui la nostra pagina web: www.theras-group.com

13 TROUBLESHOOTING & SUPPORTO

- **L'app si blocca all'avvio:** assicurarsi che l'applicazione sia aggiornata all'ultima versione, accedendo allo store (Google Play oppure Apple store) e verificando che non siano previsti aggiornamenti.
- **Impossibile accedere:** Controllare la connessione ad Internet.
- **I dati non si sincronizzano:** verificare le autorizzazioni per Apple Health/Google Fit.

Se la APP non funziona correttamente, consultare la seguente tabella per informazioni sulle possibili cause e soluzioni.

Le seguenti informazioni sono valide solo se si utilizza la APP myPlenity, eventualmente in combinazione con gli accessori compatibili (Bilancia GIMAFit codice DoctorShop 109291 - codice GIMA 27094).



Se le informazioni contenute nella tabella non dovessero risolvere il problema, scrivere all'indirizzo email: myplenitysupport@theras-group.com, descrivendo cosa si è verificato.

#	Problema	Causa	Azione
1	L'APP non appare più nella libreria APP	<ul style="list-style-type: none"> - Cancellata per errore dal cellulare - Cambio cellulare, nuovo dispositivo 	<ul style="list-style-type: none"> - Procedere nuovamente al download della APP dallo store di riferimento (Android o Apple store).
2	L'APP non si avvia o non completa la fase di login	<ul style="list-style-type: none"> - Spazio insufficiente sul cellulare per avviare la APP - Aggiornamento disponibile e richiesto obbligatoriamente - Incompatibilità con il cellulare 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare che tutte le APP installate nel cellulare siano necessarie, altrimenti provare a liberare spazio cancellando le APP non utilizzate dalla sezione Impostazioni del cellulare. - Accedere allo store di riferimento (Android o Apple store) per verificare se esistono aggiornamenti disponibili per la App. In tal caso, scaricarli ed aggiornare la APP sul cellulare. - Consultare la sezione 3 per verificare che il sistema operativo del cellulare sia supportato dalla APP, altrimenti la APP non è utilizzabile. - Provare a contattare l'assistenza tecnica all'indirizzo e-mail indicato in alto.
3	L'APP ha smesso di funzionare e si blocca	<ul style="list-style-type: none"> - Memoria non sufficiente sul cellulare - Versione della APP obsoleta - Incompatibilità del cellulare 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare che tutte le APP installate nel cellulare siano necessarie, altrimenti provare a liberare spazio cancellando le APP non utilizzate dalla sezione Impostazioni del cellulare. - Accedere allo store di riferimento (Android o Apple store) per verificare se esistono aggiornamenti disponibili per la App. In tal caso, scaricarli ed aggiornare la APP sul cellulare. - Consultare la sezione 3 per verificare che il sistema operativo del cellulare sia supportato dalla APP, altrimenti la AP non è utilizzabile.
4	L'APP non mostra i dati o i dati non sono aggiornati	<ul style="list-style-type: none"> - Problema di rete - Problema di sincronizzazione dati - Problema di salvataggio dei dati inseriti da APP 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. - Provare a chiudere e riavviare la APP con le credenziali a disposizione. - Provare a disinstallare la APP dal cellulare e reinstallarla dallo store di riferimento (Android o Apple store). - Cancellare la memoria cache del telefono accedendo da Impostazioni del telefono e tentare nuovamente il salvataggio dei dati.
5	Nella home page non visualizzo tutto all'interno della schermata (esempio: barra dei collegamenti rapidi non visibili nella home page)	<ul style="list-style-type: none"> - Problema di visualizzazione grafica - Incompatibilità del cellulare 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la dimensione dei caratteri del cellulare dalla apposita sezione Impostazioni del telefono "Zoom display" e ridurre lo zoom se possibile. - Provare a selezionare una dimensione minore del carattere per verificare la nuova visualizzazione grafica in APP. - Consultare la sezione 3 per verificare che il sistema operativo del cellulare sia supportato dalla APP, altrimenti la APP non è utilizzabile.
6	Non è possibile visualizzare i contenuti	<ul style="list-style-type: none"> - Problema di rete - Visualizzazione grafica 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati.

#	Problema	Causa	Azione
	educazionali all'interno delle varie sezioni		- Scorrere lateralmente le cards (destra e sinistra) per consultare la libreria completa
7	Durante la compilazione del questionario in APP, non si vede il pulsante per scorrere avanti e indietro le domande	- Problema di visualizzazione grafica - Incompatibilità del cellulare	- Scrollare verso il basso la schermata per verificare la presenza dei pulsanti sotto alle domande. - Ridurre lo zoom del display del telefono dalla sezione Impostazioni del cellulare - Provare a selezionare una dimensione minore del carattere per verificare la nuova visualizzazione grafica in APP. - Consultare la sezione 3 per verificare che il sistema operativo del cellulare sia supportato dalla APP, altrimenti la APP non è utilizzabile.
8	Non riesco a completare l'onboarding (fase di setup iniziale)	- Problema di rete - Problema di credenziali di accesso/registrazione - Materiale informativo non aggiornato	- Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso al manuale d'uso della app fornito in fase di registrazione - Effettuare nuovamente il login e verificare la correttezza delle credenziali di accesso. - Verificare la presenza di aggiornamenti nello store di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP. Dopodiché effettuare nuovamente il login.
9	Non riesco ad aprire un ticket a seguito di problemi tecnici riscontrati / non ricevo aggiornamenti su un ticket già inviato	- Sistema ticketing non funzionante - Lunghi tempi di attesa per risoluzione ticket già aperto	- Contattare il Team Tecnico alla mail fornita sopra, specificando la problematica e quanto già precedentemente segnalato
10	Il medagliere non risulta aggiornato	- Problema di rete - Problema di sincronizzazione dei dati	- Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. - Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP.
11	Nonostante sia stato completato l'onboarding, una sezione rimane bloccata e non utilizzabile	- Problema di sincronizzazione dei dati - Problema di rete - Incompatibilità del cellulare	- Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. - Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP. - Consultare la sezione 3 per verificare che il sistema operativo del cellulare sia supportato dalla APP, altrimenti la APP non è utilizzabile.
12	Non è possibile collegare la bilancia; la bilancia non viene rilevata nonostante sia in fase di ricerca bluetooth	- Danneggiamento della bilancia - Assenza o problemi di rete - Bluetooth non attivato sul cellulare e/o sulla bilancia - Incompatibilità bilancia	- Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. - Verificare l'attivazione della funzione bluetooth sia sul cellulare che sulla bilancia in dotazione ed assicurarsi che siano entrambi in modalità di ricerca dispositivi bluetooth. - Verificare il modello della bilancia in dotazione per assicurare la compatibilità con la APP (GIMA 27094) e verificare anche che il sistema operativo del cellulare sia supportato dalla APP consultando l'apposita sezione del manuale d'uso 3 e 7.1. - Nel caso di danneggiamento della bilancia, contattare il servizio di assistenza tecnica della bilancia, indicato sulla confezione e/o sul manuale d'uso della bilancia.
13	Non è possibile inserire un nuovo dato peso all'interno della sezione "Diario del peso"	- Assenza o problemi di rete - Problema di sincronizzazione dei dati - Frequenza di inserimenti	- Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. - Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP.

#	Problema	Causa	Azione
			<ul style="list-style-type: none"> - Verificare che la bilancia sia correttamente associata alla APP. - Verificare di non avere già registrato il peso nella giornata. E' possibile registrare una unica volta al giorno. La nuova registrazione si sbloccherà il giorno successivo.
14	Il dato peso viene visualizzato su due righe/spezzato all'interno dello spazio dedicato	<ul style="list-style-type: none"> - Problema di dimensione caratteri del telefono 	<ul style="list-style-type: none"> - Accedere alle Impostazioni del cellulare e selezionare un minore "zoom display" - Accedere alle Impostazioni del telefono e verificare il setup della dimensione dei caratteri. Se possibile, selezionare una dimensione del carattere inferiore per assicurare una migliore visualizzazione del numero all'interno dello spazio a disposizione.
15	I grafici di andamento non risultano aggiornati con le ultime informazioni/dati inseriti/raccolti	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza o problemi di rete - Problema di sincronizzazione dei dati - Registrazione dati 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. - Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP. - Assicurarsi di premere sempre il pulsante "Registra" al termine dei questionari altrimenti i dati andranno persi
16	Non ci sono ricette visualizzabili. Non sono presenti i video nella ricetta	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza o problemi di rete - Problema di sincronizzazione dei dati - Ricerca alimenti/parole - Selezione ricetta 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati - Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP. - Assicurarsi di non avere la ricerca per parole/alimenti attiva. Se attiva rimuovere il filtro e riaprire tutta la libreria delle ricette completa - Non tutte le ricette hanno il video incorporato, ma presentano comunque una descrizione dettagliata degli alimenti/ingredienti necessari ed i passaggi per l'esecuzione del piatto.
17	Il circuito motorio non è eseguibile	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza o problemi di rete - Frequenza di esecuzione esercizi 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso completo ai contenuti dell'APP. - Assicurarsi di non avere già registrato l'attività fisica nella giornata, sarà possibile una solo registrazione al giorno per la parte relativa ai circuiti motori in APP
18	Il piano motorio non si avvia	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza o problemi di rete - Problema di sincronizzazione dei dati - Modalità di visualizzazione 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. - Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP. - Assicurarsi di avere selezionato la modalità di visualizzazione tra STANDARD e AVANZATO. Se avanzato: il piano motorio verrà mostrato nella sua interezza senza mostrare i singoli passaggi nel dettaglio
19	Non è possibile sincronizzare la APP alle APP salute del telefono	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza o problemi di rete - Problema di sincronizzazione dei dati - Consenso negato in APP - Login non effettuato nella APP sincronizzata/APP sincronizzata disabilitata - Incompatibilità di software 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. - Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP. - Verificare che i consensi richiesti per l'accesso ai dati da sincronizzare sia stato rilasciato in APP. - Verificare l'accesso effettuato alla APP sincronizzata per garantire il passaggio dei dati a myPlenity™ APP.

#	Problema	Causa	Azione
			<ul style="list-style-type: none"> - Assicurarsi che la APP con cui si desidera sincronizzare i dati risulta compatibile ed interfacciabile con myPlenity APP (consulta sezione 8.10 del manuale d'uso).
20	Nonostante avere acconsentito al trasferimento dei dati dalle APP salute, i dati di attività spontanea non risultano aggiornati	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza o problemi di rete - Problema di sincronizzazione dei dati - Login non effettuato nella APP sincronizzata/APP sincronizzata disabilitata - Incompatibilità di software - Assenza di dati 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP. - Assicurarsi che la APP con cui si desidera sincronizzare i dati risulta compatibile ed interfacciabile con myPlenity APP (consulta sezione 8.10 del manuale d'uso). - Assicurarsi della presenza di dati all'interno della app salute
21	Il calendario non mostra un appuntamento programmato	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza o problemi di rete - Problema di sincronizzazione dei dati 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP. - Nel caso di aggiornamenti recenti della app, assicurarsi di aver ripristinato i dati presenti nella versione precedente
22	I promemoria non funzionano correttamente	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza o problemi di rete - Problema di sincronizzazione dei dati - Orario dei vari reminder non aggiornato nella sezione Impostazioni della APP - Reminder non eseguito e quindi sempre attivo nella lista dei reminder - Notifica disabilitata 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP. - Verificare gli orari preferiti indicati nella sezione Impostazioni della APP per schedulare i vari reminder della APP. - Assicurarsi di avere eseguito l'attività richiesta dal reminder per assicurarsi che sia spento e quindi non più attivo nella lista dei reminder. - Assicurarsi che il promemoria non sia disattivato nella sezione Impostazioni-Notifiche del menù laterale
23	Non è possibile caricare nuova documentazione nell'APP / L'APP non mostra la documentazione caricata (es. dieta) / L'APP non mostra il questionario di aderenza	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza o problemi di rete - Problema di sincronizzazione dei dati - Memoria cellulare insufficiente - Assenza questionario di aderenza 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP. - Pulire la memoria cache del cellulare attraverso l'apposita sezione e assicurarsi che ci sia sufficiente spazio nel cellulare per archiviare la documentazione. - Per visualizzare il questionario di aderenza alla dieta, assicurarsi di avere caricato in app la propria dieta
24	L'APP non mostra le ultime informazioni salvate	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza o problemi di rete - Problema di sincronizzazione dei dati 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati. Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP. - Nel caso di aggiornamenti recenti della app, assicurarsi di aver ripristinato i dati presenti nella versione precedente
25	L'APP non mostra la foto del profilo	<ul style="list-style-type: none"> - Assenza o problemi di rete - Problema di sincronizzazione dei dati 	<ul style="list-style-type: none"> - Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati.

#	Problema	Causa	Azione
		- Foto profilo non inserita	- Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP. - Cliccare sul tasto dedicato alla modifica della foto profilo e procedere a selezionare dalla memoria del telefono la foto scelta (consultare sezione 4.3 Setup del profilo del manuale d'uso).
26	Non sono visibili gli esercizi di mindfulness / Non visualizzo i miei contenuti preferiti (con la stella)	- Assenza o problemi di rete - Problema di sincronizzazione dei dati - Incompatibilità del cellulare	- Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso e la sincronizzazione dei dati - Provare a riavviare la APP e verificare se presenti aggiornamenti sugli stores di riferimento (Android o Apple store) e nel caso scaricarli per aggiornare la APP - Consultare la sezione 3 per verificare che il sistema operativo del cellulare sia supportato dalla APP, altrimenti la APP non è utilizzabile.
27	Non riesco a ritirare il mio consenso Privacy	- E-mail di richiesta cancellazione consenso al trattamento dati non pervenuta - Tempi di cancellazione lunghi	- Verificare di aver inviato correttamente la mail di richiesta all'indirizzo: privacy@theras-group.com - Sollecitare la richiesta all'indirizzo e-mail dell'assistenza tecnica: myplenitysupport@theras-group.com
28	Il circuito motorio non è visualizzabile in modalità AVANZATA	- Assenza o problemi di rete	- Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso completo ai contenuti dell'APP
29	Non arriva la mail automatica con l'invio del report di andamento generale dalla APP	- Assenza o problemi di rete - Email errata	- Verificare la presenza di connessione internet per garantire l'accesso completo ai contenuti dell'APP - Verificare l'email utilizzata in fase di registrazione in APP (username per login in APP)
30	Non visualizzo un grafico/dato preciso all'interno del report estratto	- Flag non abilitato nella lista dei grafici estraibili proposta in APP	- Assicurarsi di avere abilitato il flag corrispondente al grafico da estrarre prima di cliccare su "Esporta in PDF" - All'interno della APP non è visibile il grafico di bio-impedenza, quindi per visualizzarlo è necessario procedere all'estrazione del report, flaggando il relativo grafico nella lista proposta - I dati relativi alle assunzioni di Plenity® capsule sono invece consultabili solo dalla sezione dedicata della APP.

Grazie per aver utilizzato myPlenity APP!

Rimanete in linea con i vostri obiettivi e godetevi uno stile di vita più sano!