

DOMANDE FREQUENTI (FAQ)

La tua guida completa al benessere con My Fit Globe

VERSIONE UFFICIALE AGGIORNATA

Indice delle Sezioni:

1. La Nostra Missione: Salute a 360 Gradi
2. Cos'è My Fit Globe
3. Accesso e Installazione (Web App)
4. Schede di Allenamento & Supporto in Sala
5. Diete e Nutrizione Consapevole
6. Account e Privacy

Indice

1	1. La Nostra Missione: Salute a 360 Gradi	2
2	2. Cos'è My Fit Globe?	2
3	3. Accesso e Installazione (Web App)	2
4	4. Schede di Allenamento & Supporto	4
5	5. Diete e Nutrizione Consapevole	4
6	6. Account e Privacy	5

1 1. La Nostra Missione: Salute a 360 Gradi

Perché My Fit Globe è diverso dalle altre app di fitness?

Molte app si limitano a dirti "fai 10 piegamenti". My Fit Globe nasce con un obiettivo più profondo: ****renderti autonomo e consapevole nella gestione della tua salute.**** Crediamo che il benessere non si costruisca solo nell'ora di palestra, ma nelle altre 23 ore della giornata. Per questo integriamo l'allenamento fisico con l'educazione alimentare e la divulgazione scientifica.

Come mi aiuta a vivere una vita più sana?

Ti forniamo gli strumenti per combattere le tre cause principali del fallimento nel fitness:

- **Confusione:** Eliminiamo i dubbi con piani chiari e scientifici.
- **Cattiva Alimentazione:** Ti insegniamo a mangiare bene senza rinunce drastiche, grazie a ricette bilanciate.
- **Mancanza di Costanza:** Avendo il tuo piano sempre in tasca, è più facile mantenere l'impegno con te stesso.

È adatto anche se non voglio diventare un bodybuilder?

Assolutamente sì! La maggior parte dei nostri contenuti è pensata per il "benessere quotidiano": migliorare la postura, avere più energia al lavoro, dormire meglio e sentirsi in forma. L'estetica è solo una piacevole conseguenza della salute.

2 2. Cos'è My Fit Globe?

Che cos'è esattamente questa piattaforma?

My Fit Globe è l'ecosistema digitale ufficiale della tua palestra. È uno strumento professionale incluso nel tuo abbonamento che estende i servizi del club direttamente sul tuo smartphone. Ti dà accesso a schede tecniche, piani nutrizionali e articoli formativi.

Devo pagare per usare il servizio?

No. Se la tua palestra è partner di My Fit Globe, l'accesso è un regalo incluso nel tuo abbonamento. Non ti chiederemo mai la carta di credito per le funzioni base.

3 3. Accesso e Installazione (Web App)

Non trovo l'app sull'Apple Store o Google Play. Come la scarico?

È semplicissimo: non devi scaricarla! My Fit Globe è una **Web App** moderna. Non occupa memoria sul tuo telefono, non richiede aggiornamenti e funziona su qualsiasi dispositivo.

COME AGGIUNGERLA ALLA HOME

1. Scansiona il QR Code che trovi in palestra o apri il link fornito.
2. **Su iPhone (Safari):** Premi il tasto "Condividi" (quadrato con freccia in su) → Scorri e premi "Aggiungi alla Schermata Home".
3. **Su Android (Chrome):** Premi i tre puntini in alto a destra → Premi "Aggiungi a schermata Home" o "Installa App".

Ora hai l'icona sul tuo telefono, proprio come una normale app!

Come faccio ad accedere la prima volta?

Scansiona il QR Code univoco presente alla reception della tua palestra. Questo codice "magico" ti riconosce come membro di quel club e ti permette di creare il tuo account personale in pochi secondi.

4 4. Schede di Allenamento & Supporto

Come scelgo la scheda giusta per me?

Nel menu "Allenamenti" troverai le schede divise per obiettivo (es. Dimagrimento, Tonificazione, Forza) e livello di difficoltà (Principiante, Intermedio, Avanzato). Leggi le descrizioni e scegli quella che più si avvicina al tuo stato attuale.

Non conosco un esercizio, come faccio? (IMPORTANTE)

Le nostre schede contengono istruzioni chiare e immagini illustrate. Tuttavia, **la sicurezza è la priorità assoluta**. Poiché ogni corpo è diverso, **chiedi sempre agli Istruttori di Sala della tua palestra** di mostrarti l'esecuzione corretta dal vivo la prima volta che provi un nuovo esercizio. Loro sono lì apposta per correggere la tua postura e prevenire infortuni! My Fit Globe è il tuo diario, l'istruttore è la tua guida.

Posso avere una scheda personalizzata?

Le schede nel database sono protocolli standardizzati di alta qualità. Se hai esigenze specifiche (es. riabilitazione post-infortunio, preparazione atletica), rivolgiti ai Personal Trainer della tua palestra. Potranno usare la nostra piattaforma per creare e inviarti un piano su misura direttamente sul tuo profilo.

5 5. Diete e Nutrizione Consapevole

Queste diete sono prescrizioni mediche?

Assolutamente NO. I piani alimentari su My Fit Globe sono "consigli nutrizionali" basati su linee guida scientifiche per persone sane. Non sostituiscono il parere di un medico o dietista. Se hai patologie o allergie, consulta sempre uno specialista.

Cosa faccio se non mi piace un ingrediente?

La sostenibilità è la chiave. I nostri piani sono flessibili: se un giorno non vuoi il pollo, puoi sostituirlo con un'altra fonte proteica equivalente (es. tacchino o pesce) indicata nelle nostre guide alle sostituzioni.

Ci sono opzioni per esigenze specifiche?

Certamente. Abbiamo una vasta libreria di regimi speciali: Vegetariano, Senza Glutine (per sensibilità non celiaca), Senza Lattosio, Low Carb e molti altri. Usa i filtri per trovare quello adatto a te.

6 6. Account e Privacy

I miei dati (peso, misure) sono visibili agli altri?

No. I tuoi dati biometrici sono strettamente confidenziali e visibili solo a te. Se decidi di condividerli con un Personal Trainer per farti seguire, sarai tu a dover dare l'autorizzazione esplicita.

Come posso cancellare il mio account?

Puoi richiedere la cancellazione completa dei tuoi dati in qualsiasi momento inviando una mail a privacy@myfitglobe.com.

Ho problemi tecnici, chi contatto?

Se non riesci ad accedere o vedi errori, scrivi al nostro supporto tecnico: support@myfitglobe.com. Per domande sugli esercizi o sugli orari della palestra, rivolgiti invece alla reception del tuo club.