

Aiuto

Risposte brevi, nell'ordine in cui probabilmente ti serviranno.

Per iniziare

1. Installa PrivateSteps da Google Play e aprilo.
2. Tocca **Consenti il conteggio dei passi** e accetta le due richieste di Android.
3. Se richiesto, tocca **Apri impostazioni batteria** e scegli **Batteria > Senza limitazioni** (vedi sotto).
4. Metti il telefono in tasca e cammina. Il conteggio di oggi appare in alto e nella piccola notifica sempre attiva.

Concedere i permessi

Android chiede due cose. **Attività fisica** permette all'app di leggere il sensore dei passi. **Notifiche** le permette di mostrare il conteggio in corso; Android richiede una notifica permanente per il conteggio in background. Nessuno dei due permessi consente all'app di usare internet, e PrivateSteps non ha affatto il permesso internet.

Se hai toccato per errore Non consentire: apri l'app, tocca **Apri impostazioni app**, poi Autorizzazioni, e consenti Attività fisica.

L'impostazione della batteria Samsung

Il gestore della batteria di Samsung può mettere le app in stop, il che interrompe il conteggio finché non riapri l'app. Un'unica impostazione risolve il problema:

1. Apri **Impostazioni > App > PrivateSteps**.
2. Tocca **Batteria**.

3. Scegli **Senza limitazioni**.

Controlla anche **Impostazioni > Batteria > Limiti di utilizzo in background** e assicurati che PrivateSteps non sia tra le **App in stop** o le **App in stop profondo**. L'app ha un pulsante **Guida all'impostazione della batteria** in fondo alla schermata principale che apre il punto giusto.

Impostare gli obiettivi

Tocca **Imposta i miei obiettivi** (in seguito **Modifica i miei obiettivi**). Inserisci un numero di passi giornaliero, settimanale o mensile, oppure lascia vuota una casella per non avere un obiettivo. **Compila settimanale e mensile dal giornaliero** li imposta a 7× e 30× l'obiettivo giornaliero. L'obiettivo giornaliero disegna un cerchio intorno al conteggio di oggi e una linea tratteggiata nei grafici Settimana e Mese; l'obiettivo mensile è la linea tratteggiata nel grafico Anno. L'avanzamento settimanale e mensile è mostrato con barre.

Il widget per la schermata Home

Tieni premuta una parte vuota della schermata Home, scegli **Widget**, trova **PrivateSteps** e trascinalo fuori. Mostra il conteggio di oggi e, se hai un obiettivo giornaliero, la percentuale. Toccalo per aprire l'app. In pausa lo dice. Senza un abbonamento attivo mostra "Nascosto" finché non ti abboni.

Pausa

Attiva **Metti in pausa il conteggio** in Impostazioni nella schermata principale. Il conteggio si ferma del tutto e la notifica scompare. I passi fatti durante la pausa non vengono mai aggiunti dopo. Tocca **Riprendi il conteggio** nel banner per ricominciare.

Esportare e importare

Tutto si trova sotto **I tuoi dati** nella schermata principale. I file sono semplice testo UTF-8 con una riga di intestazione, quindi si aprono in qualsiasi foglio di calcolo.

Esporta i totali giornalieri (CSV)

Una riga per giorno: `date, steps` — per esempio `2026-10-15, 8423` . Ideale per i fogli di calcolo.

Esporta tutti i dettagli (CSV)

Una riga per ora: `hour_start, steps` — per esempio `2026-10-15T14:00:00-04:00, 812` . È il file da conservare se un giorno vorrai ripristinare.

Importa un file con tutti i dettagli

Unisce i dati per ora e mantiene il valore maggiore per ogni ora già memorizzata, così importare due volte lo stesso file non conta mai doppio. Le ore nel futuro vengono saltate. I giorni di peso e colesterolo già memorizzati vengono mantenuti; le registrazioni identiche di glicemia non vengono raddoppiate.

Vengono usate le finestre di salvataggio e apertura di Android, quindi scegli tu esattamente dove vanno i file. PrivateSteps non richiede alcun permesso di archiviazione.

Passare a un nuovo telefono

1. Sul vecchio telefono: **Esporta tutti i dettagli (CSV)** e salvalo in un posto raggiungibile dal nuovo telefono (un cavo USB, il tuo cloud personale, un'email a te stesso).
2. Sul nuovo telefono: installa PrivateSteps, concedi i permessi, poi **Importa un file con tutti i dettagli** e scegli quel file.
3. Gli obiettivi non sono nel CSV; impostali di nuovo in **Modifica i miei obiettivi**.

In alternativa, attiva **Includi nel backup di Android** prima del cambio; il backup e ripristino di Android porta con sé passi e obiettivi.

Registro e Confronto

Usa la scheda **Registro** per annotare i tuoi numeri per qualsiasi giorno: glicemia (quante registrazioni vuoi, ciascuna con un'ora), peso e colesterolo (totale, HDL, LDL e trigliceridi; compila solo ciò che hai). Tocca una registrazione per modificarla o eliminarla. Scegli le unità (mg/dL o mmol/L, kg o lb) in fondo alla scheda Registro.

La scheda **Confronto** disegna come linee i numeri che scegli, su una settimana, un mese, un anno o tutto il periodo. Ogni linea ha la sua scala, così puoi vedere gli alti e bassi affiancati; l'intervallo di ciascuna linea è indicato sotto il grafico. Tocca il grafico per vedere i valori effettivi di un giorno. La glicemia mostra nel grafico la media del giorno e tutte le registrazioni nel Registro. PrivateSteps si limita a registrare e disegnare i tuoi numeri. Non li giudica e non dà consigli; chiedi al tuo medico cosa significano.

Acqua e promemoria

In cima alla scheda **Registro**, **Acqua** tiene un totale progressivo della giornata. Tocca un pulsante di aggiunta rapida per un bicchiere o una bottiglia, **Aggiungi un'altra quantità** per qualsiasi altra cosa, oppure **Correggi il totale** se hai sbagliato. Imposta un obiettivo giornaliero per l'acqua in **I tuoi obiettivi personali**. Scegli once liquide, millilitri o litri in **Unità**; l'app parte da quella più comune dove vivi.

I **Promemoria** (anch'essi nella scheda Registro) possono ricordarti di fare una camminata o di controllare la glicemia. Scegli l'ora e i giorni della settimana, oppure ogni giorno. Aggiungine quanti ne vuoi e attiva o disattiva ciascuno. I promemoria sono sveglie solo sul tuo telefono. Possono arrivare qualche minuto dopo l'ora scelta quando il telefono è a riposo, e richiedono che le notifiche siano consentite per PrivateSteps.

Farmaci

La scheda **Farmaci** è un semplice elenco: nome, dose, frequenza (scrivila come preferisci), date di inizio e fine, e note. Tocca una voce per modificarla o eliminarla. **Stampa o salva come PDF** apre la schermata di stampa di Android con un elenco pulito di una pagina; puoi scrivere il tuo nome sulla pagina o lasciarlo vuoto, e il nome non viene memorizzato. **Esporta CSV** salva l'elenco come file per foglio di calcolo. PrivateSteps non controlla dosi o interazioni e non dà consigli.

Obiettivi personali

Nella scheda **Registro**, **I tuoi obiettivi personali** ti permette di impostare un valore obiettivo per peso, glicemia, colesterolo totale, HDL, LDL e trigliceridi. Ogni modifica a un obiettivo, compresi i tuoi obiettivi di passi, viene conservata con la sua data in **Cronologia degli obiettivi**. In Confronto, gli obiettivi compaiono come deboli linee tratteggiate. Gli obiettivi non colorano né valutano mai i tuoi numeri.

Cancellare i tuoi dati

Elimina i dati più vecchi

Tocca **Elimina i dati più vecchi**, scegli quanti degli anni più recenti conservare (1, 2, 5 o 10) e conferma. Tutto ciò che è più vecchio viene eliminato definitivamente dal telefono.

Cancella tutto

Tocca **Cancella tutti i miei dati**, poi **Cancella tutto**. Questo elimina definitivamente dal telefono i tuoi passi e ogni numero che hai inserito e non si può annullare. Vuoi prima una copia? Tocca Annulla ed esporta. Anche disinstallare l'app elimina tutto ciò che è memorizzato sul telefono.

Come funziona il backup e come disattivarlo

Includi nel backup di Android è disattivato in origine. Quando è attivo, i tuoi passi e obiettivi sono inclusi nel normale backup di Android del telefono, eseguito da Android (di solito sul tuo account Google), non da PrivateSteps. L'app in sé non si connette comunque mai a internet. Disattivando l'interruttore si fermano i nuovi backup. Per eliminare una copia già fatta, usa **Impostazioni > Google > Backup** sul telefono.

La prova gratuita e l'abbonamento annuale

PrivateSteps è gratuito da installare. Tocca **Inizia la prova gratuita di 7 giorni** e Google Play chiede un metodo di pagamento; per 7 giorni tutto funziona e non paghi nulla. Se annulli prima che finiscano i 7 giorni, non ti viene mai addebitato nulla. Una sottile linea in cima alla schermata principale mostra i giorni rimasti e la data del primo addebito.

Dopo la prova l'abbonamento costa \$5 all'anno, addebitati automaticamente ogni anno finché non lo annulli. Senza un abbonamento attivo, storico, grafici, obiettivi e record sono bloccati. **Il conteggio non si ferma mai e nulla viene eliminato.** I tuoi passi vengono salvati per tutto il tempo, e impostazioni, pausa e tutti gli strumenti di esportazione, importazione e cancellazione continuano a funzionare, così puoi sempre portare con te i tuoi dati. Il numero resta nascosto finché non ti abboni: è sfocato nell'app, e la notifica e il widget smettono di mostrarlo (la notifica dice che il conteggio continua, e il widget dice "Nascosto / Tocca per abbonarti").

Google Play mostra il prezzo nella tua valuta (\$5 all'anno, varia da paese a paese) e gestisce il pagamento. Nessun account. Per annullare o modificare l'abbonamento, tocca **Gestisci** nelle Impostazioni (o nel banner della prova), oppure apri Google Play > Pagamenti e abbonamenti > Abbonamenti. L'app ti avvisa un mese prima di ogni rinnovo, una settimana prima e il giorno stesso, e prima del primo addebito se sei in prova. PrivateSteps in sé continua a non avere il permesso internet; l'acquisto lo fa l'app Google Play sul telefono.

Nuovo telefono o reinstallazione? Tocca **Ripristina abbonamento** mentre hai effettuato l'accesso allo stesso account Google. Se un acquisto risulta in sospeso, si attiva non appena Google Play lo conferma.

Lingue

L'app segue la lingua del tuo telefono (53 supportate). Da Android 13 in poi puoi anche scegliere una lingua solo per PrivateSteps in Impostazioni > App > PrivateSteps > Lingua. Arabo, ebraico e urdu sono mostrati da destra a sinistra, grafici compresi.

Hai ancora problemi?

Scrivi a help@privatesteps.com. Indica che telefono hai e cosa ti aspettavi che succedesse.