

FITNESS & SALUTE

Excel Pack

Allenamento. Calorie. Misurazioni.
Tutto in un pack di fogli pronti all'uso.

Cosa contiene	20 fogli Excel pronti all'uso
Compatibilità	Excel, Numbers, Google Sheets
Lingua	Italiano
Formula calcolo	Mifflin-St Jeor (TDEE/BMR)
Database alimenti	98 alimenti italiani
Bonus	Sfida 30 giorni + Obiettivi 90 giorni

Anteprima gratuita — versione completa solo nel bundle BraiShop

Cosa trovi dentro il pack

Allenamento (5 fogli)

Diario settimanale con esercizi, serie, reps, peso, RPE. Programma 12 settimane per tre livelli (principiante, intermedio, avanzato). Tracker forza con grafico progressione carichi sui 5 esercizi base. Diario cardio con calorie stimate via MET. Programma corsa principiante 9 settimane (Couch to 5K).

Alimentazione (5 fogli)

Database con 98 alimenti italiani (calorie e macro per 100g). Calcolatore TDEE+macro con formula Mifflin-St Jeor e 4 profili (bilanciato, low carb, high protein, low fat). Diario alimentare giornaliero con totali e differenza vs obiettivo. Pianificatore pasti settimanale con lista spesa per reparto. Tracker idratazione mensile.

Misurazioni (3 fogli)

Misurazioni mensili: peso, percentuale grasso, circonferenze, con grafico andamento peso e vita. Calcolatore BMI + WHR con interpretazione automatica. Calendario foto progresso 6 mesi.

Salute generale (4 fogli)

Tracker sonno con calcolo ore automatico e color scale qualità. Tracker mood/energia con correlazione sonno-energia (Pearson). Promemoria check medici con prossima scadenza automatica. Tracker integratori con avviso scadenza confezione.

Bonus (3 fogli)

Calcolatore zone frequenza cardiaca (Tanaka + Karvonen). Sfida 30 giorni con streak counter. Obiettivi 90 giorni con sotto-obiettivi misurabili e revisione settimanale.

Anteprima 1 — Calcolatore TDEE + Macro

Foglio 07 del pack

Inserisci 6 dati personali (sesso, età, peso, altezza, livello attività, obiettivo) e il foglio calcola automaticamente il tuo metabolismo basale (BMR) con la formula **Mifflin-St Jeor (1990)**, il TDEE e le calorie obiettivo. Puoi scegliere tra 4 profili macro (Bilanciato 30/40/30, Low carb 30/20/50, High protein 40/30/30, Low fat 30/50/20) e il foglio ti dice grammi e kcal per ogni macronutriente.

DATI INPUT		
Sesso	M	
Età (anni)	30	
Peso (kg)	75	
Altezza (cm)	178	
Livello attività	Moderato	Moderato = 3-5 sessioni/sett.
Obiettivo	Mantenimento	
CALCOLI		
BMR (Mifflin-St Jeor)	1.687 kcal	Metabolismo basale
Moltiplicatore attività	1,55	
TDEE	2.615 kcal	Fabbisogno giornaliero
Calorie obiettivo	2.615 kcal	Mantenimento
MACRO (Bilanciato 30/40/30)		
Proteine (4 kcal/g)	196 g	784 kcal
Carboidrati (4 kcal/g)	262 g	1.046 kcal
Grassi (9 kcal/g)	87 g	785 kcal
Acqua consigliata	2,6 L	35 ml/kg peso

Tutti i valori sono dinamici: cambia un input, tutti i risultati si aggiornano.

Anteprima 2 — Database Alimenti Italiani

Foglio 06 del pack — 98 alimenti

98 alimenti italiani con valori medi per 100g. Categorie: cereali, carni, pesce, latticini, legumi, frutta, verdura, grassi, frutta secca, dolci, bevande, condimenti. Color scale automatico sulle calorie per individuare a colpo d'occhio gli alimenti più calorici.

Categoria	Alimento	Kcal	Prot	Carb	Gras	Fibre
Cereali	Pasta integrale, secca	348	13	67	2.5	8
Cereali	Avena, fiocchi	389	16	66	7	10
Cereali	Quinoa, cruda	368	14	64	6	7
Carni	Pollo, petto	110	23	0	1.8	0
Carni	Bresaola	151	32	0	2.6	0
Pesce	Salmone, fresco	185	20	0	12	0
Pesce	Tonno al naturale	103	25	0	1	0
Latticini	Yogurt greco 0%	59	10.3	3.6	0.4	0
Latticini	Parmigiano	392	33	0	28.4	0
Legumi	Lenticchie, secche	291	22	51	1	13.7
Frutta	Banana	65	1.2	12.8	0.3	1.8
Frutta	Avocado	231	2	1.8	23	3.3
Verdura	Spinaci	31	3.4	2.9	0.7	1.9
Verdura	Broccoli	27	3	4	0.4	3.1
Grassi	Olio EVO	899	0	0	99.9	0
Frutta secca	Mandorle	628	22	5	55	12.5

Estratto: 16 alimenti su 98 disponibili nel database completo.

Anteprima 3 — Diario Allenamento

Foglio 01 del pack

Compila per ogni seduta: esercizio, serie, reps, peso e RPE (scala fatica percepita 1-10). Le formule riassumono sessioni, serie totali e RPE medio. Color highlight automatico su RPE: **verde** se ≤ 6 (facile), **rosso** se ≥ 9 (massimale).

Giorno	Tipo	Esercizio	Serie	Reps	Peso	RPE
Lun	Push	Panca piana	4	8	60 kg	7
Lun	Push	Military press	3	10	30 kg	7
Lun	Push	Croci panca	3	12	12 kg	8
Mar	Pull	Stacco rumeno	4	8	80 kg	7
Mar	Pull	Lat machine	3	10	50 kg	8
Mar	Pull	Curl bilanciere	3	12	25 kg	8
Gio	Gambe	Squat	4	8	80 kg	8
Gio	Gambe	Affondi	3	10	15 kg	7
Gio	Gambe	Leg curl	3	12	30 kg	8
		RIEPILOGO SETTIMANA				
		Sessioni totali	3			
		Serie totali	30			
		RPE medio			7.6	

Estratto: settimana 1. Foglio completo: spazio per 40+ righe.

Anteprima 4 — Misurazioni e BMI/WHR

Fogli 11 e 12 del pack

Andamento peso e circonferenze

Data	Peso	% grasso	Vita	Fianchi	Δ peso
gen 2026	78.5	22	89	98	—
feb 2026	77.2	21.5	87	97	-1.3
mar 2026	76.0	21.0	86	96	-1.2
apr 2026	75.3	20.5	85	96	-0.7
mag 2026	74.8	20.0	84	95	-0.5
giu 2026	74.5	19.5	83	95	-0.3

Calcolatore BMI + WHR

Input	Valore
Peso (kg)	75
Altezza (cm)	178
Vita (cm)	85
Fianchi (cm)	95
Sesso	M
Risultato	Valore
BMI	23.7 kg/m ² → Normopeso
WHR	0.89 → Rischio medio (uomo)

Disclaimer e modalità d'uso

Tutti i fogli del pack sono **strumenti informativi**. Le formule e i valori (TDEE, BMI, calorie alimenti, stime caloriche cardio, raccomandazioni idratazione) sono indicazioni medie basate su formule e tabelle scientifiche pubbliche.

Non sostituiscono il parere di medici, dietisti, nutrizionisti, personal trainer o altri professionisti sanitari. Per piani alimentari personalizzati, programmi di allenamento adattati alle tue condizioni specifiche e qualsiasi decisione che riguardi la tua salute, consulta sempre un professionista qualificato.

Il pack è particolarmente utile come supporto operativo, organizzazione delle abitudini, registrazione dati per chi ha già un percorso impostato o lo sta condividendo con un esperto.

Cosa ottieni con il pack completo

- 20 file Excel (.xlsx) compatibili con Excel, Numbers, Google Sheets
- PDF istruzioni d'uso dettagliato
- Database 98 alimenti italiani con valori CREA-INRAN
- Formule scientifiche: Mifflin-St Jeor, Tanaka, Karvonen, MET, Epley
- Grafici automatici per peso, vita, forza, sonno
- Validazioni e formattazione condizionale già impostate
- Aggiornamenti gratuiti

BraiShop — Categoria: Fogli Excel e strumenti di calcolo

Anteprima gratuita. Versione completa con tutti i 20 fogli + PDF istruzioni disponibile su BraiShop.