项目策划书

——perfect body

桃子组

**一、项目概述**

对于美的追求是人们恒定不变的主题，当下人们日益在意自己的形体，却苦于没有科学的方法引导，甚至一些人为了瘦身而过度节食，损害自身健康，因此一款能够引领大家科学瘦身，拥有健康生活方式的软件是十分有必要的。我们的软件侧重点主要落在饮食方面，旨在通过减肥餐、减肥方式的介绍，让人们对于减肥有一个全新的认识，辅以打卡的形式，督促人们按照计划养成绿色健康的饮食方式，科学瘦身；与此同时，大家还可以上传自己的状态，瘦身心得，相互交流、点赞、评论，在追求好身材，遇见更好自己的过程中收获一群志同道合的朋友。

**二、功能模块**

1）推荐：该模块上有一些科学的瘦身方式、减肥餐食谱等等的推荐，人们可以浏览其中内容，对于瘦身拥有一个更为深入的了解；那些想要瘦身却没有头绪的人可以以此为参照，制定符合自己的计划。

2）社区：社区中是各位网友上传的瘦身心得，减肥餐图片，每日分享

3）新建计划：每个人可以根据自身实际情况为自己量身打造一款瘦身塑身计划，该计划可以涉及饮食，运动，睡眠多个方面，可以设置每日的打卡提醒，以此提醒自己。

4）打卡：每日完成自己的计划后就可以打卡，连续打卡十天即可获得一枚勋章，以此鼓励自己，坚持不懈。

5）数据：每个人的个人界面上除了账户名、粉丝数、关注数、评论数以外，还有一栏记录个人的各项身体数据，例如体重、体脂率等等，每隔一段时间进行一次数据统计与分析，可以查看身体指数的变化趋势，所在区间，是否处于正常范围之内，给人们制定计划时提供一个参考。

**三、项目展望**

1）增加拍照测算卡路里的功能，使得人们可以更为便捷地了解自己每日三餐卡路里的摄入情况，可以有一个很好地控制，及时调整

2）可以与体脂秤、智能手环等等结合起来，自动获得体脂秤、手环上的数

据，对于人的各项身体指数、运动、睡眠情况等等有一个全面地监控，更好地监督，来帮助人们养成良好的生活方式。