<!DOCTYPE html>

<html lang="en">

  <head>

    <meta charset="UTF-8" />

    <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0" />

    <link rel="stylesheet" href="assets/css/bootstrap.css" />

    <link rel="stylesheet" href="assets/css/style.css" />

    <title>BODYBOOST</title>

  </head>

  <body class="home">

    <!------------------ NAVBAR ----------------->

    <nav class="navbar navbar-expand-lg navbar-dark bg-dark fixed-top">

      <div class="container">

        <a class="navbar-brand" href="#"><span class="nav\_span\_fit">BODYBOOST</span></a>

        <button

          class="navbar-toggler"

          type="button"

          data-bs-toggle="collapse"

          data-bs-target="#navbarNavDropdown"

          aria-controls="navbarNavDropdown"

          aria-expanded="false"

          aria-label="Toggle navigation"

        >

          <span class="navbar-toggler-icon"><i class="fa fa-bars"></i></span>

        </button>

        <div class="collapse navbar-collapse" id="navbarNavDropdown">

          <ul class="navbar-nav ms-auto">

            <li class="nav-item me-3">

              <a class="nav-link active" aria-current="page" href="home.html">Home</a>

            </li>

              <li class="nav-item me-3">

                <a class="nav-link" href="contact.html">CONTACT</a>

              </li>

              <li class="nav-item ">

                <!-- <button class="btn btn-danger">

                  <a href="" >Learn More</a>

                </button> -->

                <a href="learn more.html" ><button class="btn btn-danger">

                    Learn More

                </button></a>

              </li>

            </li>

          </ul>

        </div>

      </div>

    </nav>

    <div class="container">

        <div class="card1 pb-4">

          <form action="">

            <div class="get-in-touch">

              <h1 class="text-center pt-4 text-white">Manage Profile</h1>

              <div class="container">

                <div class="row contact-form">

                  <div class="col-md-6 form-field">

                    <input

                      type="text"

                      id="name"

                      class="input-txt"

                      placeholder="First Name"

                    />

                  </div>

                  <div class="col-md-6 form-field">

                    <input

                      type="email"

                      id="email"

                      class="input-txt"

                      placeholder="Last Name"

                    />

                  </div>

                  <div class="col-md-6 form-field pt-4">

                    <input

                      type="email"

                      class="input-txt"

                      placeholder="Email"

                    />

                  </div>

                </div>

              </div>

            </div>

          </form>

        </div>

      </div>

      <div class="container">

        <div class="dash\_line">

        </div>

      </div>

     <div class="container">

        <div class="card2" >

        <h1 class="text-center text-white p-3"> Manage Diet Plan</h1>

        <table>

            <tr>

              <th>Days</th>

              <th>BreakFast</th>

              <th>Lunch</th>

              <th>Snacks</th>

              <th>Dinner</th>

            </tr>

            <tr>

              <td>Monday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

            <tr>

              <td>Tuesday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

            <tr>

              <td>Wednesday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

            <tr>

              <td>Thursday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

            <tr>

              <td>Friday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

            <tr>

              <td>Saturday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

            <tr>

              <td>Sunday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

          </table>

        </div>

     </div>

     <div class="container">

        <div class="dash\_line">

        </div>

      </div>

 <div class="container">

        <div class="card2">

        <h1 class="text-center text-white p-3"> Workout Plan</h1>

        <table>

            <tr>

              <th>Days</th>

              <th>Exercise</th>

              <th>Time</th>

            </tr>

            <tr>

              <td>Monday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

            <tr>

              <td>Tuesday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

            <tr>

              <td>Wednesday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

            <tr>

              <td>Thursday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

            <tr>

              <td>Friday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

            <tr>

              <td>Saturday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

            <tr>

              <td>Sunday</td>

              <td><input type="text"></td>

              <td><input type="text"></td>

            </tr>

          </table>

        </div>

     </div>

     <script src="assets/js/bootstrap.js"></script>

<script>

function checkScroll() {

  const navbar = document.querySelector('.navbar');

  if (window.scrollY > 0) {

    navbar.classList.add('scrolled');

  } else {

    navbar.classList.remove('scrolled');

  }

}

// On page load

document.addEventListener('DOMContentLoaded', checkScroll);

// On scroll

window.addEventListener('scroll', checkScroll);

</script>

  </body>

</html>