# Название проекта: приложение для подсчета калорийности продуктов питания и расхода калорий при активности.

## Назначение проекта

В связи с растущей популярности здорового образа жизни хочу создать приложение, которое позволяет рассчитать расход и потребление калорий. Позволит вести дневник питания и дневник активности, планировать меню питания и план тренировок, повышать мотивацию посредством участия в челленджах, а также вести статистику.

Основные функции приложения

1. Регистрация/Авторизация
2. Подсчет калорий из продуктов питания
3. Подсчет затраченных калорий при физической активности
4. Ведение дневника питания и физической активности
5. Просмотр статистики
6. Просмотр и выполнение челленджей
7. Просмотр рекомендаций по питанию
8. Просмотр рекомендаций по тренировкам
9. Составление меню питания
10. Составление плана тренировок

## Регистрация

Пользователю для регистрации нужно ввести:

* email
* Пароль
* Имя

Рост

Вес

Возраст

## Авторизация

Пользователю для авторизации нужно ввести:

* email
* Пароль

## Подсчет калорий из продуктов питания

1. Выбор продукта:
   1. Выбрать категорию продукта
   2. Выбрать продукт
   3. Указать вес
2. Можно выбрать несколько продуктов
3. Выводится информация ( калории, белки, жиры, углеводы) по каждому

продукту и сумма КБЖУ всех продуктов

## Подсчет затраченных калорий

1. Выбор вида активности
   1. Выбрать вид активности
   2. Указать время выполнения
2. Можно выбрать несколько видов активности
3. Выводится количество потраченных калорий по каждому виду

и сумма по всем видам активности

## Дневник питания и физической активности

Доступно при авторизации.

1. Питание
   1. Пользователь заполняет продукты которые он съел за сутки
2. Активность
   1. Пользователь заполняет виды активности за сутки
3. Выводится информация:
   1. сумма потребленных калорий за сутки
   2. сумма потраченных калорий за сутки
   3. сумма БЖУ(белки, жиры, углеводы)
   4. дефицит /профицит калорий
   5. дефицит /профицит БЖУ
4. Вес пользователя
   1. Пользователь указывает свой вес(нужно для статистики)
5. Все данные указанные пользователем сохраняются

## 

## 

## Статистика

Доступно при авторизации.

1. Просмотр статистики(график X = дни, Y=...) за неделю/месяц :
   1. потребленные калории
   2. потраченные калории
   3. дефицит /профицит калорий
   4. вес пользователя

## Челленджи

Доступно при авторизации.

1. Просмотр доступных челленджей
2. Добавление челленджа к себе
3. Выполнение челленджа

## Рекомендации по питанию

1. Полезные статьи по питанию
2. Меню питания на неделю
3. Рецепты
   1. продукты
      1. вес
   2. описание/рекомендации

## Рекомендации по тренировкам

1. Полезные статьи по тренировкам
2. Планы тренировок на неделю/месяц
3. Тренировки
   1. время (продолжительность)
   2. упражнения
   3. количество повторений/подходы
   4. описание/рекомендации

## Меню питания

Доступно при авторизации.

1. Выбираем:
   1. день недели
   2. название приема пищи(завтрак, обед, перекус,...)
   3. продукты/блюда
      1. указываем вес
2. Выводится информация , сумма КБЖУ за:
   1. неделю
   2. день недели
   3. прием пищи
3. Все данные указанные пользователем сохраняются

## План тренировок

Доступно при авторизации.

1. Выбираем:
   * 1. день недели
     2. Тренировки
        1. время (продолжительность)
        2. упражнения
        3. количество повторений/подходы
        4. нагрузка(вес/ватт/пульс/%)
        5. описание/рекомендации
   1. Выводится информация , сумма затрат калорий за:
      1. неделю
      2. день недели
      3. тренировку
   2. Все данные указанные пользователем сохраняются