**Пояснительная записка**

1. Название проекта: «Бот для фитнеса и здоровья»

2. Авторы проекта: Ким Руслан Владимирович, Поливанов Лев Андреевич

3. Описание идеи: Этот бот может предложить пользователям разнообразные упражнения, тренировки, советы по питанию и здоровому образу жизни. Пользователи могут выбирать программы тренировок на основе своих целей (похудение, набор мышечной массы, улучшение физической формы и т. д.), уровня подготовки и доступного времени.

4. Описание реализации: В файле main.py определяется токен бота и функции, отвечающие за главное меню, выбор тренировок, питание и профиль пользователя.

В файле markups.py находятся все кнопки, которые обрабатывает бот.

Файл profile.py отвечает за отображение информации о пользователе. Все данные пользователя хранятся в БД.

Файл trainings.py отвечает за тренировки и их отображение в боте. Тренировки хранятся в текстовых файлах.

Файл database.py отвечает за БД (создание таблицы пользователей, создание таблицы тренировок, получение и изменение информации БД)

Также есть файлы feeding.py (отвечает за питание) и index.py (в нем производится расчет индекса массы тела)

5. Необходимые библиотеки (также указаны в requirements.txt):

aiogram==2.25.1

aiohttp==3.8.4

aiosignal==1.3.1

async-timeout==4.0.2

attrs==23.1.0

Babel==2.9.1

certifi==2023.5.7

charset-normalizer==3.1.0

et-xmlfile==1.1.0

frozenlist==1.3.3

idna==3.4

magic-filter==1.0.9

multidict==6.0.4

openpyxl==3.1.2

python-dotenv==1.0.0

pytz==2023.3

yarl==1.9.2