**Projeto Individual – FITNESSHOME**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Nome | RA |
|  |  |
| Amanda Aires Zacarias Amaro | 01231045 |

**Objetivo**

Auxiliar o processo de Emagrecimento, Menutenção de peso e/ou Hipertrofia, através de praticas saudáveis como exercicios apropriados para cada exemplar e receitas e dietas seguras sem acarretar a saúde .

**Contexto**

Com o aumento da busca da padronização estetica dos corpos, surgiram as "Dietas da Moda" divulgadas pela mídia que garantem um emagrecimento rápido, não são feitas por profissionais na área da saude Alimentar e muito menos são indicadas por eles. Elas são chamadas dessa forma pois são práticas alimentares populares e temporárias, que promovem resultados milagrosos e atraentes, mas não têm, necessariamente, fundamento científico.

Essas dietas hipocalorias, são usadas por diversas pessoas que tem necessidades e organimos diferentes, que têm o seu gasto calorico proprio, e com a utilização padronizada de uma quantidade minima de nutrientes e vitaminas presentes nessas dietas que são muito restritivas, acabam tendo problemas de saúde adqueridos pela má alimentação e consequentemente acabam retornando ao peso inicial do começo da dieta ou podem até dobrar a quantidade de kg

Nas "dietas da moda",há reeducação alimentar progressiva; então, a perda de peso acaba sendo passageira. A pessoa segue uma alimentação bem distante dos seus proprios padrões que, ao retomar a sua alimentação normal, volta a comer o tipo e a quantidade de alimentos que a fizeram sobrepeso ou até mesmo obeso. A perda de peso rápida obtida atraves de dietas desequilibradas, podem ser por perda de musculo e/ou água, e não propriamente de gordura.

Com isso, comprovadamente a alimentação nutritiva em quantidades controladas para obter uma dieta que ofereça todos os nutrientes essenciais nas quantidades recomendadas, aliada á pritica de exercicios fisicos são uma alternativa ideal para quem deseja controlar o peso sem perder a saúde.

**Justificativa**

Evitar os seguintes topicos:

Diminuição do rendimento físico: Fraqueza, fadiga, irritabilidade, tontura ;

Sobrecarga do organismo: Dor de

cabeça, perda de cabelo, unhas fracas e anemia;

Deficiências nutricionais: Baixo nivel de minerais, vitaminas, carboidratos, fibras, proteínas e lipídios;

Desidratação: Deficiência de quantidades necessarias de água no corpo,

Doenças cardiacas: Baixo consumo de carboidratos aumenta a chance de arritmia(Aumento da pressão arterial) ;

Distúrbios alimentares: Transtorno de Compulsão Alimentar,Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP);

Anorexia nervosa: Exercício físicos exagerados, uso indevido de laxantes, diuréticos, distorção da imagem corporal, peso corporal extremamente baixo;

Bulimia: Vômitos forçados, uso de laxantes e diuréticos, jejum e exercícios físicos excessivos ;

**Escopo**

* Reunião com o cliente, para análise de solução;
* Desenvolvimento de site institucional ;
* Desenvolvimento em Sistema Web com interfaces de: Sistema de cadastro e login; Dashboard ;
* Conexão ao Banco de Dados;

**Premissas e Restrições**

**Premissas**

* Acesso a Rede/Internet;
* Disponibilização a infraestrutura de hardware e software;

**Restrições**

* **Ferramentas de Desenvolvimento:** HTML, CSS, JavaScript, MySQL, C++ e NodeJS
* **Ferramenta de Versionamento:** Git e GitHub
* **Ferramenta de Gestão:** Trello
* **Prazo de entrega:** 05/06/2023
* **Prazo de apresentação:**12/06/2023