**體重控制及預測APP**

**Weight Control and Prediction APP**

**Value**

推薦使用者所需的一日熱量，載入推薦菜單資訊(熱量，營養數值)，使用者可依據每日所攝取熱量挑選自己喜好食物，使用者排斥的食物則刪除，若攝取熱量超過每日平均所需，則應該在多運動多少分鐘可抵消

GOOGLE定位，好比說下班至回家途中，估計每日運動消耗熱量，自動提醒多走幾分鐘可以再多消耗多少熱量。

輸入欲達成體重，提供評估的每日所需熱量及菜單，針對運動量可調節菜單的變化，假入欲吃甜點，則必須多運動多少可抵消額外攝取之熱量。

**How to do**

**Server part**

1. 創立使用者個別帳戶，載入體重、卡路里、偏好食物之資料庫
2. ~~建議攝取卡路里數~~**~~http://gao.sinica.edu.tw/health/howeat.html~~**
3. ~~載入資料庫，飲食菜單。~~
4. 菜單品項以樹狀分枝呈現，使用者較容易選取  
   E.g. 早餐店→傳統早餐店/西式早餐店→隨機推薦三項

正餐→便當類/麵食及湯類/常見小吃/便利商店冷食/炒飯燴飯/速食→隨機推薦菜單

(註:手機減肥器，電子書，菜單)

1. ~~菜單隨機推薦~~。(或是自行搜尋飲食之熱量)
2. 若想要吃甜點、點心，超過一天之所需熱量應以運動消耗之熱量補足
3. 預測體重，製作減重計畫，估算一天所需熱量，利用飲食及運動控制(首先要先有訓練樣本製成Linear regression model)
4. Google 定位API，告訴使用者步行消耗多少熱量 or 利用手機三軸加速器做計步器。
5. Google now

**App part**

1. 設計熱量量表，計算飲食攝取之熱量以及活動所消耗之熱量
2. 登入者頁面，登入Mysql上傳資料集偏好數據
3. 介面美化

**Advance**

1. 提供營養價值，建議使用者應攝取營養價值
2. 針對不同族群，例如年邁長者、健身族群、特殊病症患者、養生健康族群，設計適合及推薦之飲食標準及菜單。
3. 以定位連結周遭商家，提供周遭商家之菜單以及相關資訊
4. 承上一點，根據過去各餐廳飲食之數據，分析減重成效。

備註

PHP part:

menu.php 菜單載入、推薦飲食

daily\_cal.php 主頁面輸入基本資訊

lm\_pred.php 線性迴歸做預測、上傳體重至資料庫