1. Пользователь заполняет на сайте форму. Поля:

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия |  |
| Имя |  |
| Отчество |  |
| Пол |  |
| Дата рождения |  |
| Вес, кг |  |
| Рост, см |  |
| Образ жизни |  |
| Цель |  |

К полям должны быть прикручены проверки (нужно самому определить, какие проверки подойдут для каждого поля)

Отчество – необязательное поле

Образ жизни: малоподвижный, низкая активность, умеренная активность, активный

Цель: снижение массы тела, сохранение массы тела, увеличение массы тела

Если поле не соответствует, выдавать пользователю предупреждение.

Также есть ячейка с итогом, там рассчитывается число по формуле:

- для мужчин:

k\*(10\*вес+6,25\*рост-5\*возраст (лет)+5) + С

- для женщин:

k\*(10\*вес+6,25\*рост-5\*возраст (лет)-16) + С

k – для малоподвижного образа жизни 1,2, для низкой активности 1,375, для умеренной активности 1,55, для активных – 1,725

С – для снижения массы тела -500, для сохранения 0, для увеличения +200

Итог должен пересчитываться при смене параметров, введенных в полях