

Project-description-v1.0



- Σύνθεση/Ρόλοι ομάδας
- **Αλλαγές στην έκδοση**
- Περιγραφή του έργου
- Mock-up screens

Σύνθεση/Ρόλοι ομάδας

Η ομάδα μας αποτελείται από 3 άτομα, τα ονόματα, οι αριθμοί μητρώου και το έτος μας παρατίθενται παρακάτω:

Σίδερης Στέλιος: AM:1075217, έτος:4^ο

Ψυρρής Άγγελος: AM:1067448, έτος:5^ο

Ψυρρή Διονυσία: AM:1080424, έτος:4^ο

Για το παρόν τεχνικό κείμενο εργάστηκαν ως:

Author: Ψυρρής Άγγελος

Quality Manager: Ψυρρή Διονυσία, Σίδερης Στέλιος

Link github: <https://github.com/Dionusia/Software-Engineering>

Αλλαγες στην έκδοση

Καμία αλλαγή απο το version0.4 που παραδόθηκε τελευταίο.

Περιγραφή του έργου

Το project , το οποίο ονομάσαμε **FindYourBalance** , είναι μια εφαρμογή που απευθύνεται σε χρήστες οι οποίοι θέλουν να αλλάξουν σωματικά το σώμα τους και διατροφικά τις συνήθειες τους παίρνοντας σωστές προτάσεις διατροφής έως και ιδέες συνταγών. Το σύστημα θα χρησιμοποιεί αλγόριθμους μηχανικής μάθησης για να παρέχει εξατομικευμένες προτάσεις διατροφής και προγραμματισμού γευμάτων στους χρήστες. Στόχος μας είναι να παρέχεται στον χρήστη ένας βολικός και αποτελεσματικός τρόπος να επιτύχει τους στόχους διατροφής και υγείας τους μέσω εξατομικευμένης καθοδήγησης και υποστήριξης από ειδικούς. Στο σύστημα μας θα υπάρχει η δυνατότητα οι χρήστες να συνδέονται είτε ως απλοί χρήστες(πελάτες), είτε ως διαιτολόγοι είτε ως προπονητές.

Βασικές λειτουργίες χρήστη:

Ο απλός χρήστης έχοντας στη διάθεσή του την εφαρμογή θα μπορεί να αλληλοεπιδρά άμεσα και έμμεσα με το σύστημα αλλά και με τους διαιτολόγους και τους γυμναστές ανάλογα με τους στόχους που θέλει να θέσει έχοντας ανά πάσα στιγμή τον πλήρη έλεγχο και την σωστή καθοδήγηση. Κάποιες από τις βασικές λειτουργίες παρουσιάζονται παρακάτω:

1. Οι χρήστες θα δημιουργούν ένα προφίλ που θα περιλαμβάνει πληροφορίες όπως η ηλικία, το φύλο, το ύψος, το βάρος και το επίπεδο δραστηριότητας, το οποίο μπορεί να βοηθήσει στην εξατομίκευση των προγραμμάτων γευμάτων και των διατροφικών προτάσεων
2. Οι χρήστες θα μπορούν να παρακολουθούν τα γεύματα και τα σνακ που καταναλώνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας, παρέχοντας πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την πρόσληψη συστατικών, τις θερμίδες και άλλα σχετικά δεδομένα.
3. Με βάση τις διατροφικές προτιμήσεις και τους περιορισμούς των χρηστών, το λογισμικό θα μπορεί να προτείνει συνταγές που καλύπτουν τις διατροφικές τους ανάγκες και ευθυγραμμίζονται με τους στόχους τους.
4. Οι χρήστες θα έχουν την δυνατότητα να τροποποιήσουν τις υπάρχουσες συνταγές με βάση τις διατροφικές προτιμήσεις, τις αλλεργίες ή τα διαθέσιμα συστατικά τους, αλλάζοντας ίσως κάποιο υλικό.
5. Οι χρήστες θα μπορούν να μοιράζονται συνταγές και σχέδια γευμάτων με φίλους και συγγενείς, δημιουργώντας μια ομάδα ατόμων που ενδιαφέρονται για την υγιεινή διατροφή και διατροφή.
6. Το λογισμικό θα παρέχει στον χρήστη πληροφορίες σχετικά με παντοπωλεία στα οποία ο χρήστης θα μπορεί να βρεί τα υλικά που χρειάζεται για τις συνταγές ανάλογα με τις επιλογές του.
7. Το λογισμικό θα βοηθάει τους χρήστες να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους διατροφής

και υγείας με βάση τις ατομικές τους ανάγκες και προτιμήσεις.

8. Το λογισμικό θα παρακολουθεί την πρόσληψη νερού των χρηστών και να παρέχει υπενθυμίσεις για να τους βοηθήσει να παραμείνουν ενυδατωμένοι όλη την ημέρα.
10. Η προσθήκη στοιχείων gamification(τρόπος αύξησης συμμετοχής) στην εφαρμογή θα βοηθήσει τους χρήστες να παρακινήσουν τους στόχους τους για την υγεία. Για παράδειγμα, οι χρήστες θα μπορούν να κερδίσουν πόντους ή ανταμοιβές για την ολοκλήρωση προκλήσεων, την καταγραφή των γευμάτων και των προπονήσεων τους.
11. Οι χρήστες που έχουν συνεργαστεί με προπονητή ή διατροφολόγο μπορούν να αφήσουν μια κριτική και βαθμολογία στο προφίλ τους εντός της εφαρμογής.
12. Η εφαρμογή θα χρησιμοποιεί ένα σύστημα αξιολόγησης για την κατάταξη των προπονητών ή των διατροφολόγων με βάση τη συνολική τους βαθμολογία και τα σχόλια των χρηστών. Αυτό μπορεί να βοηθάει τους χρήστες να βρουν τους πιο κατάλληλους και αποτελεσματικούς επαγγελματίες για τις ανάγκες τους.

Βασικές λειτουργίες instructors:

Οι διατροφολόγοι και οι προπονητές , από την πλευρά τους, θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή. Πιο αναλυτικά:

1. Μόλις συνδεθούν, οι διαιτολόγοι ή οι προπονητές θα μπορούν να προβάλλουν και να διαχειρίζονται τα προφίλ των πελατών τους. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει λεπτομέρειες όπως διατροφικές προτιμήσεις, στόχους υγείας και ιατρικό ιστορικό.
2. Με βάση τις πληροφορίες που είναι διαθέσιμες στα προφίλ πελατών, οι διαιτολόγοι ή οι προπονητές θα μπορούν να δημιουργήσουν εξατομικευμένα προγράμματα γευμάτων και προπονήσεων που είναι προσαρμοσμένα στις ανάγκες κάθε χρήστη. Θα μπορούν να καθορίσουν τον αριθμό των γευμάτων ανά ημέρα, να προτείνουν μεγέθη μερίδων και να προτείνουν συνταγές που είναι κατάλληλες για κάθε χρήστη.
3. Το λογισμικό θα περιλαμβάνει μια δυνατότητα ανταλλαγής μηνυμάτων ή συνομιλίας που θα επιτρέπει σε διαιτολόγους ή προπονητές να επικοινωνούν με τους χρήστες. Θα μπορούν να απαντούν σε ερωτήσεις, να παρέχουν υποστήριξη και κίνητρα και να προσφέρουν ανατροφοδότηση για την πρόοδο του καθενός.
4. Οι προπονητές και οι διατροφολόγοι θα μπορούν να δουν τις κριτικές των χρηστών και να χρησιμοποιήσουν τα σχόλια για να βελτιώσουν τις υπηρεσίες τους και να ανταποκριθούν σε τυχόν ανησυχίες που έχουν οι χρήστες.

Mock-up screens

Αρχική οθόνη

Welcome to FindYourBalance



LOGIN

email address

password

LOG IN →

OR

SIGN UP →

[change to instructor](#)

Εγγραφή Χρήστη

Enter more info to continue

Age

Height

Weight

Gender

level of exercise

Skip **Next**

Menu client

Welcome back

food diary

recommended programs

recipes

chat room

challenges

reviews

water tracker

set your goals

rewards/points

change info

Menu instructor

Welcome back

chat room

user management

create program

change info

Στόχος Ημέρας

← go back set your goals MENU

DONE

ASLEEP BY 11PM 3 +





25 PUSH UPS 5 +

CUPCAKES 5 +

35min exercise 12 +

Προβολή Χρηστών από instructors

← go back user management MENU

	Name	Last logged on	Active	Show profile
	username	5/3/2023 13:40	active	→
	username	3/3/2023 12:25	active	→
	username	9/3/2023 11:10	active	→
	username	2/3/2023 16:40	active	→

daily track meals:

← go back

daily track meals

MENU

Today

Breakfast

Lunch

Dinner

Snack

Total Calories

230

edit

Milk

1 cup

105

Toast

1 large slice of feta

80

Honey

2 spoons

45

save

Breakfast

+

...

Q

Note

Add a note

Add custom food

Give information

Shared breakfast items

Yoghurt

+

Bread

+

Toast

+

Olive oil

+

Tomato

+

Egg

+

barcode scanning

Summary

Calories consumed: 1200

Fat grams in these calories: 650

Nutrient Intake Rate: 9.2%

view and select fitness and diet meal programs:

← go back

fitness/diet programs

MENU

edit

enter a program to see more

fitness programs

diet programs

extra intense program for 4 days

weight loss diet

intense program for 1 week

stamina built diet

average intense program for 2 weeks

reduce belly fat diet

light intense program for 3 weeks

low carb diet

contact us for help

DAY1

DAY2

DAY3

DAY4

edit

BASELINE STABILITY

10 x 10-seconds holds

3-seconds rest

Repeat 2x

Stir the Pot

Stability Ball Knee Tucks (jackknives)

Bird Dog

edit

STABILITY BALL MOBILITY

30 seconds work followed by 30 seconds rest

Repeat 3x

Stability Ball Opposite Arm/Leg Raises

Plank Walkdown

edit

UNILATERAL CHALLENGE

30 seconds work followed by 30 seconds rest

Repeat 3x

Single-Arm Farmer Carry

Mountain Climbers

edit

STABILITY BAL MOBILITY

30 seconds work followed by 30 seconds rest

Repeat 5x

McGill Curlup

Side Plank

Bird Dog

chatroom

video

quit

save

Low-Carb Meal Plan

edit

B

L

D

MON

Veggie Frittata

Walnut Chicken Roasted Veggies

Crunchy Cucumber Salad

TUE

Egg White Omelet & Avocado

Orange Chicken with edam

Grilled Chicken with nuts

WED

Egg Quiche Muffins

Asian Turkey Lettuce Wraps Avocado

Stuffed Tomato with Chicken

THU

Oatmeal Casserole

Salmon Apricot

Avocado & Salad & Chicken

FRI

Scrambled Egg Whites & Avocado

Coconut Crusted Chicken

Greens Salad with Shrimp

SAT

Protein Smoothie

Spinach Turkey Meatballs

Tuna Salad & Avocado

SUN

Scrambled Egg & Gluten-Free Toast

Grilled Flank Steak & Roasted Veggies

Grilled Chicken

chatroom

save

Low-Carb Meal Plan

edit

B

L

D

MON

Veggie Frittata

Walnut Chicken Roasted Veggies

Crunchy Cucumber Salad

TUE

Egg White Omelet & Avocado

Orange Chicken with edam

Grilled Chicken with nuts

WED

Egg Quiche Muffins

Asian Turkey Lettuce Wraps Avocado

Stuffed Tomato with Chicken

THU

Oatmeal Casserole

Salmon Apricot

Avocado & Salad & Chicken

FRI

Scrambled Egg Whites & Avocado

Coconut Crusted Chicken

Greens Salad with Shrimp

SAT

Protein Smoothie

Spinach Turkey Meatballs

Tuna Salad & Avocado

SUN

Scrambled Egg & Gluten-Free Toast

Grilled Flank Steak & Roasted Veggies

Grilled Chicken

Ingredients

400g pack mini chicken fillet

3 tbsp olive oil

4 ripe peaches, stoned and cut into quarters

4 tsp sherry vinegar

1 tbsp clear honey

1 red chili, finely chopped

110g bag herb salad

100g feta cheese, crumbled

Preparation & Cooking time

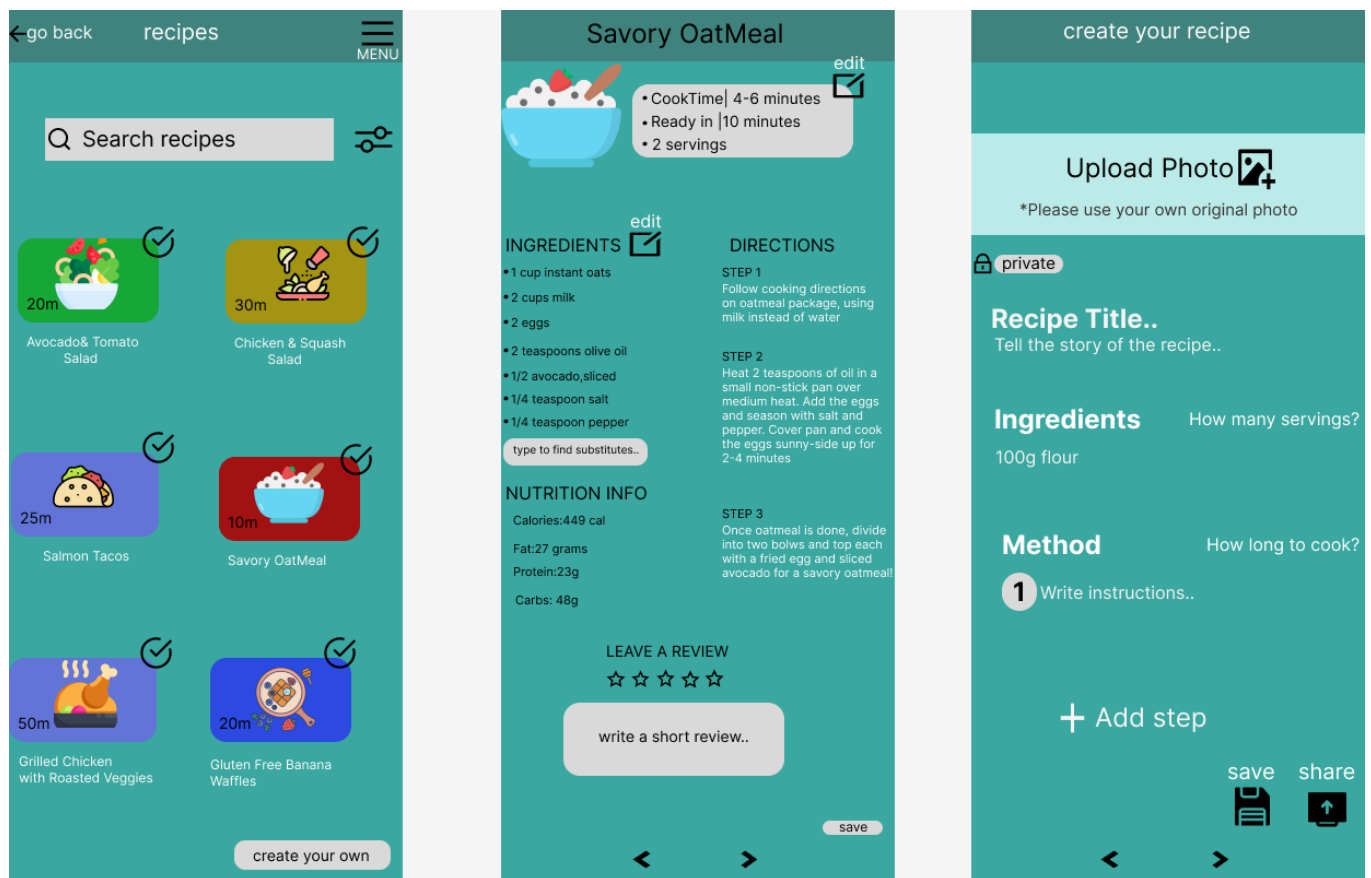
• Prep: 10 mins

• Cook: 12 mins

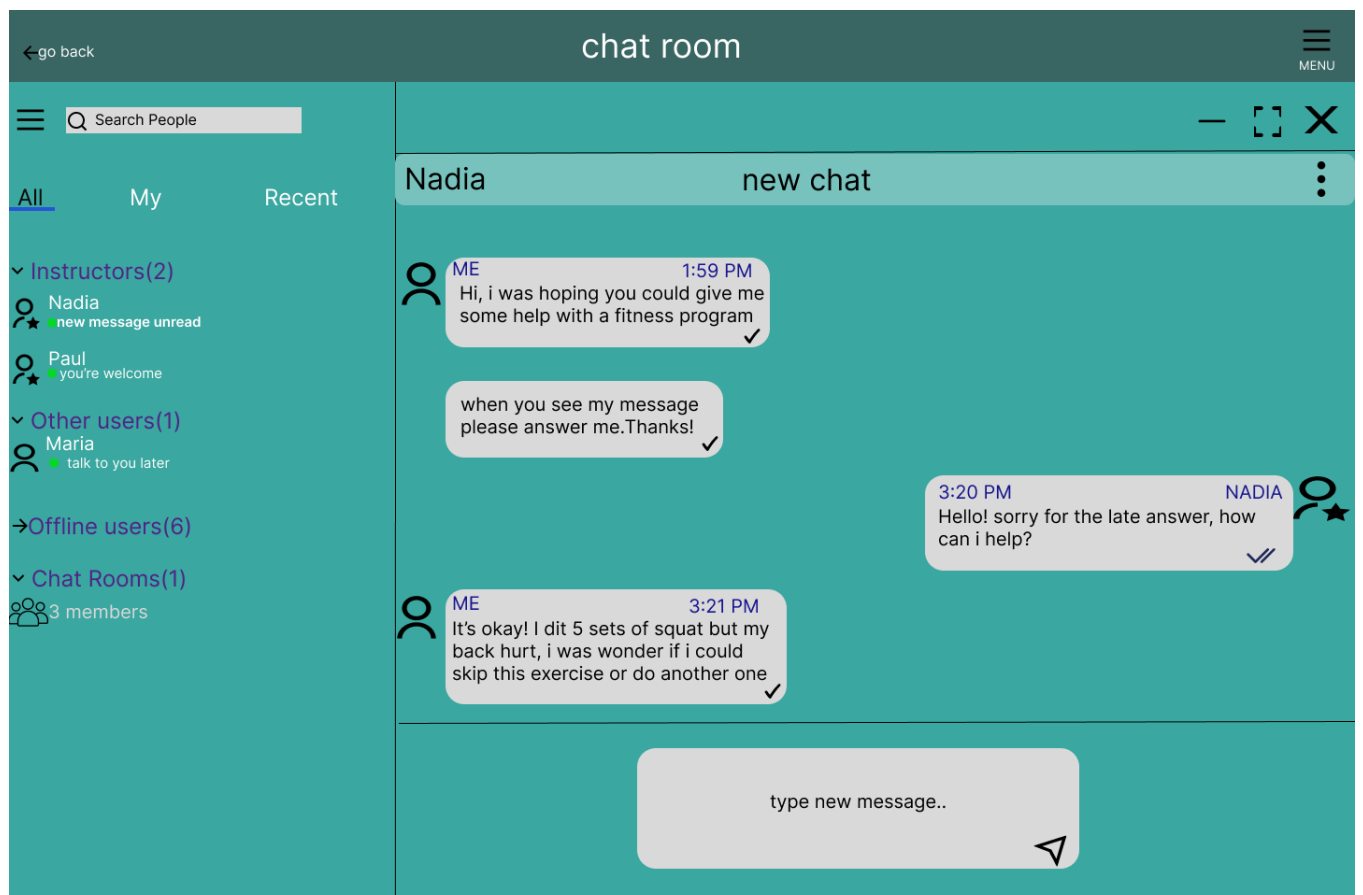
• Serves 4

edit

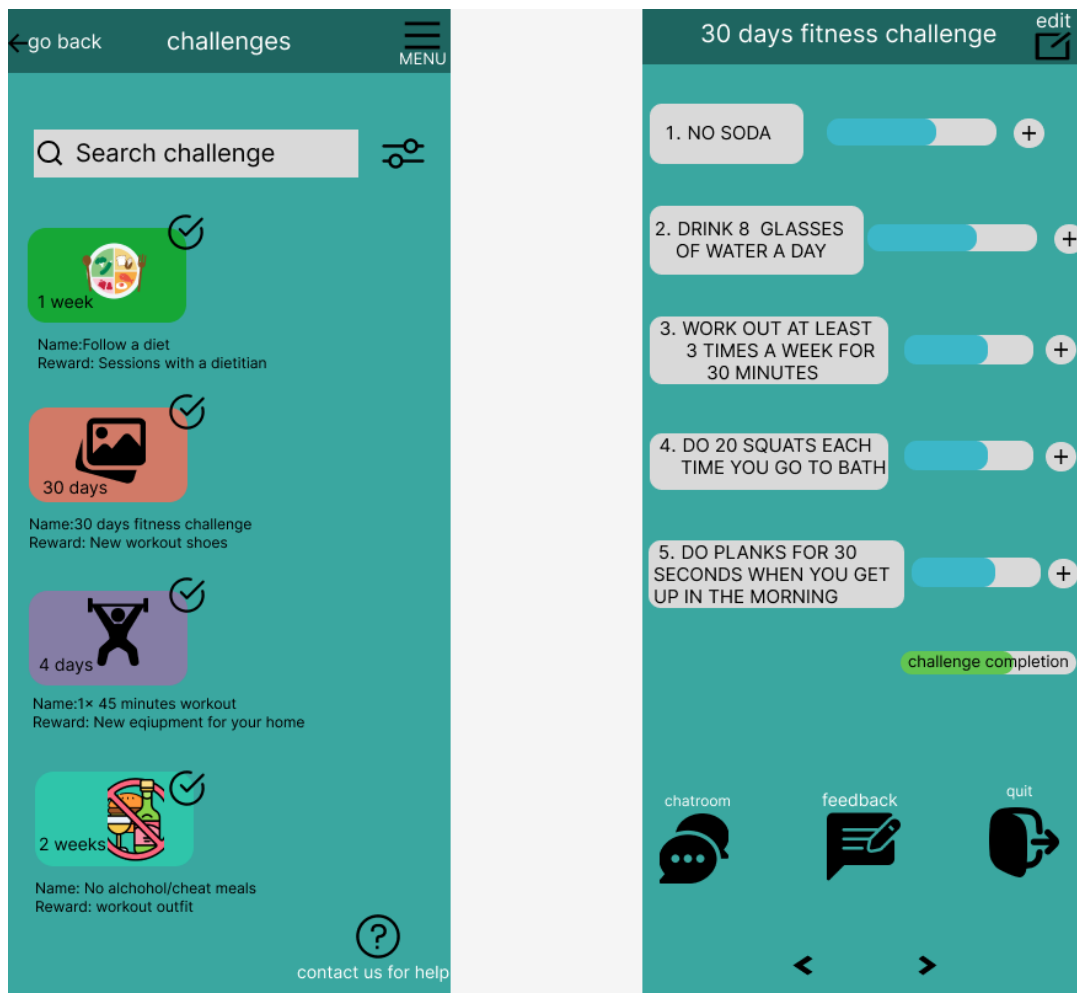
view and select recipes:



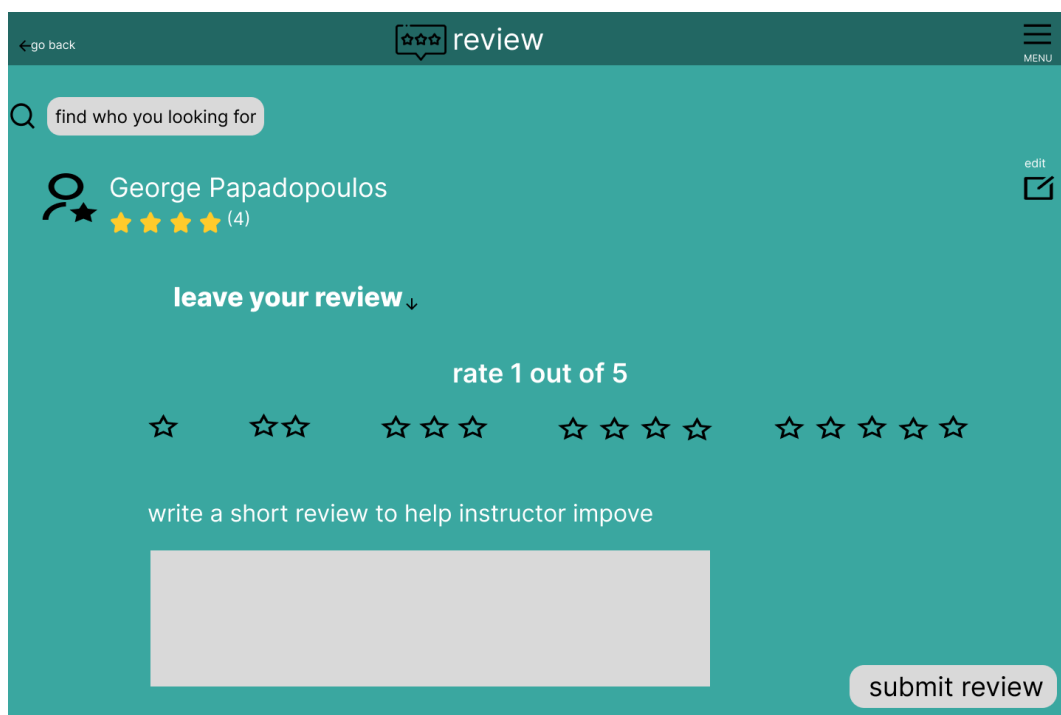
communicate with instructors and other users:



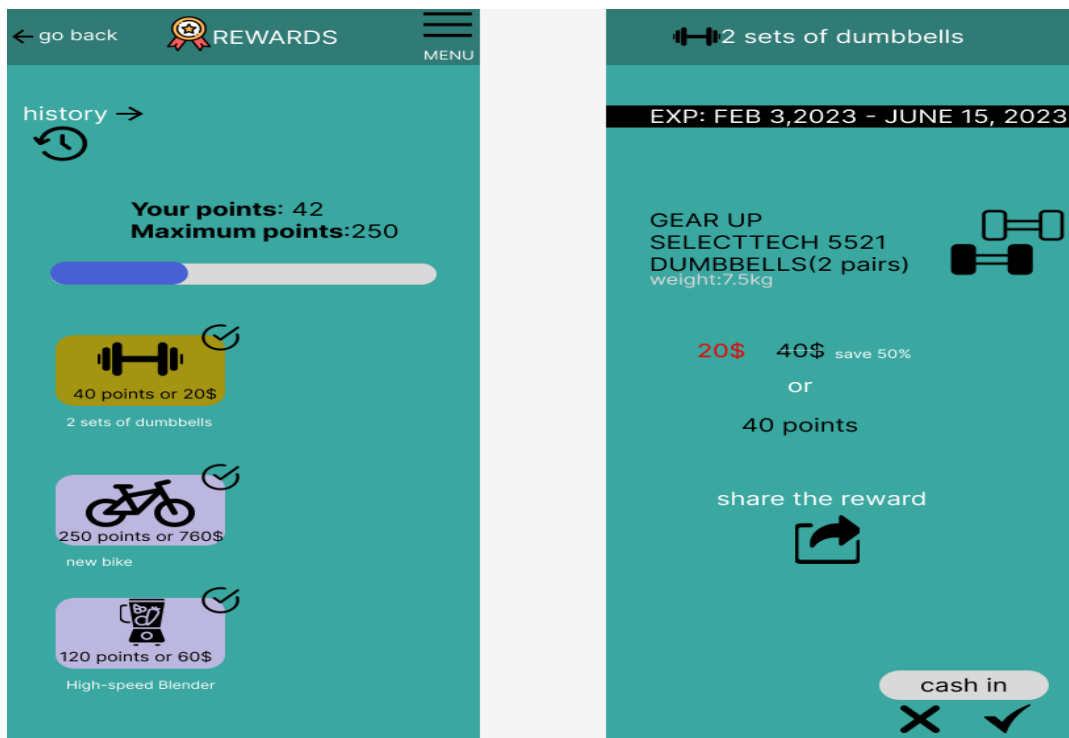
participate in challenges:



provide feedback and reviews:



view rewards and points:



track water intake:

