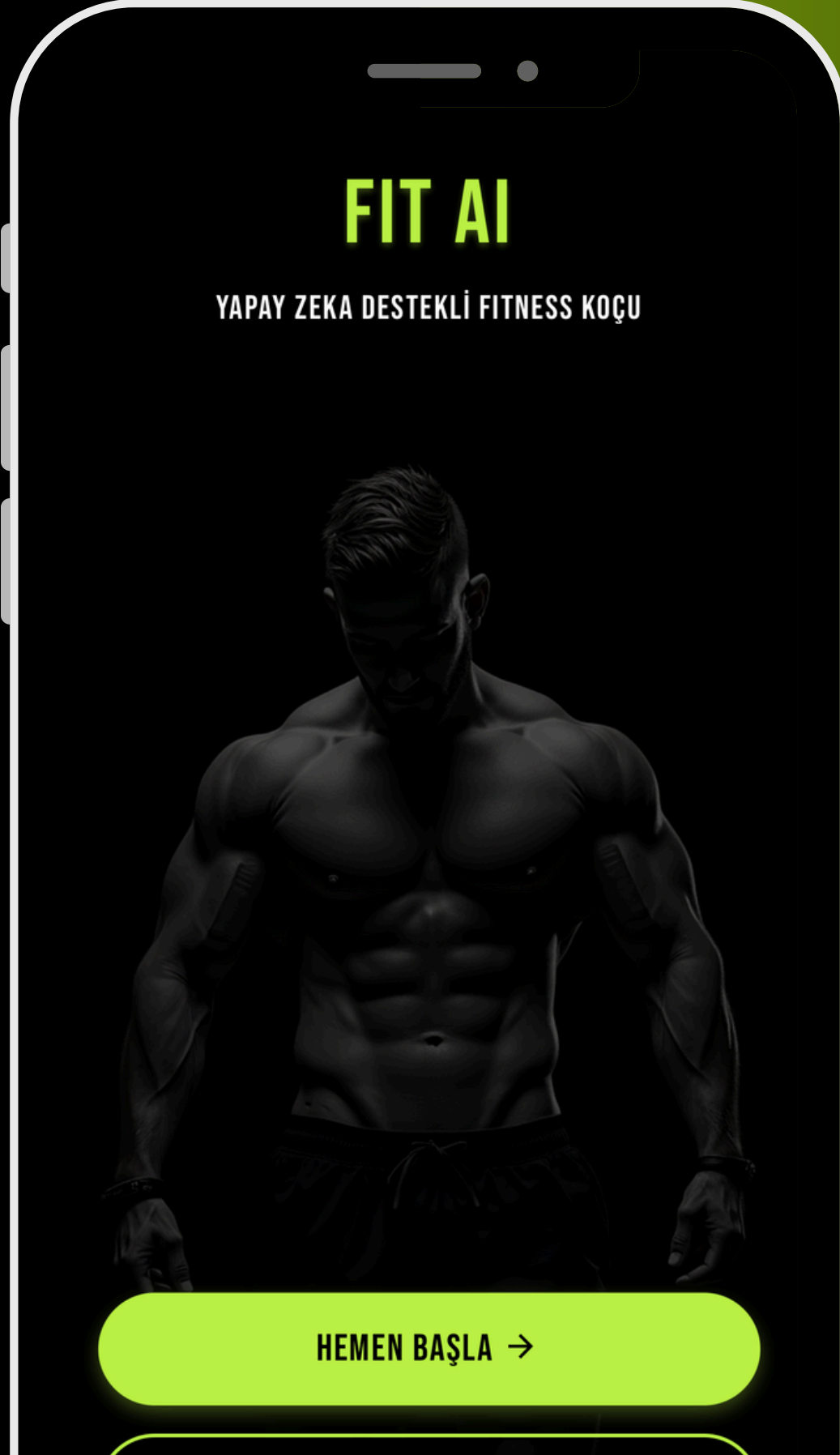


FIT AI

Yapay Zeka Destekli Fitness Koçu





Uygulamanın Amacı ve Hedef Kitlesi

Fit AI, yapay zeka destekli kişisel fitness koçluğu sunarak kullanıcıların sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini sağlamayı amaçlayan bir mobil uygulamadır. Kullanıcılara, kişisel verilerine ve hedeflerine uygun antrenman ve diyet programları oluşturarak egzersiz ve beslenme süreçlerini yönetmelerine yardımcı olur.

01

Yeni Başlayanlar: Spora yeni başlayan kullanıcılar için kolaydan zora doğru ilerleyen antrenman programları ve beslenme önerileri sunar.

02

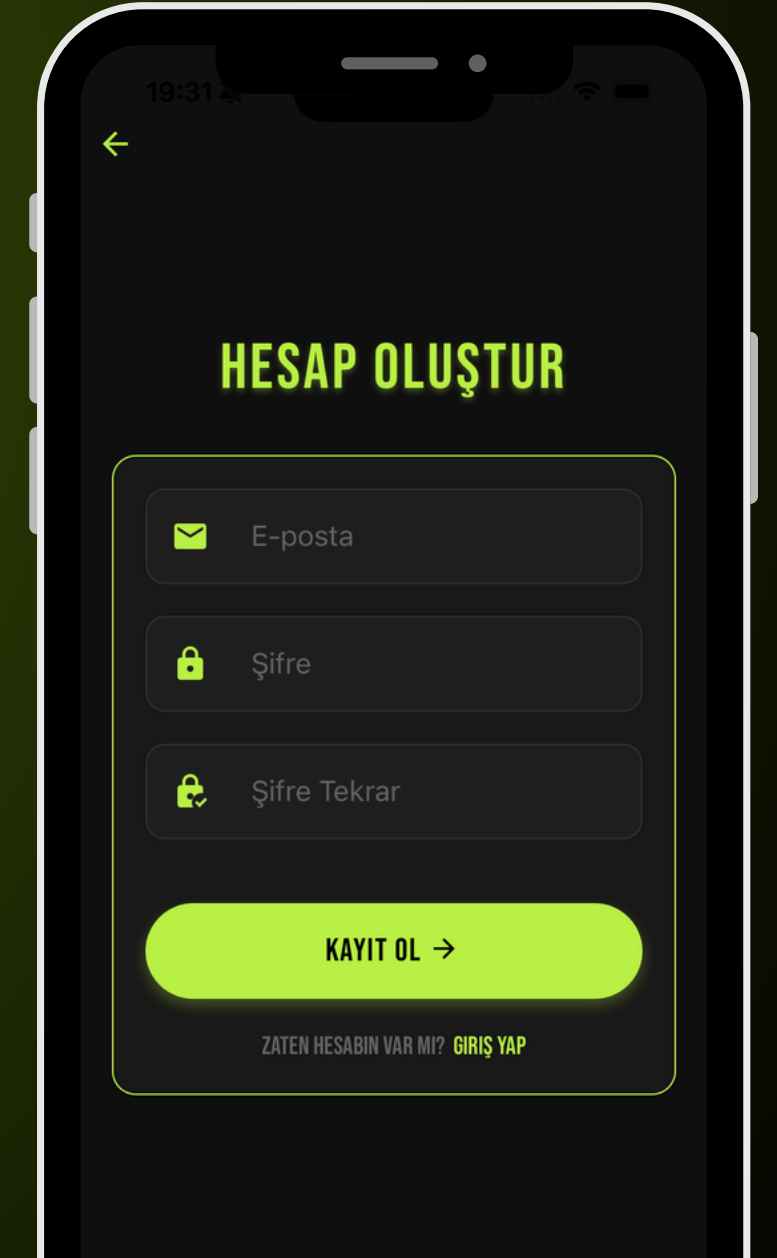
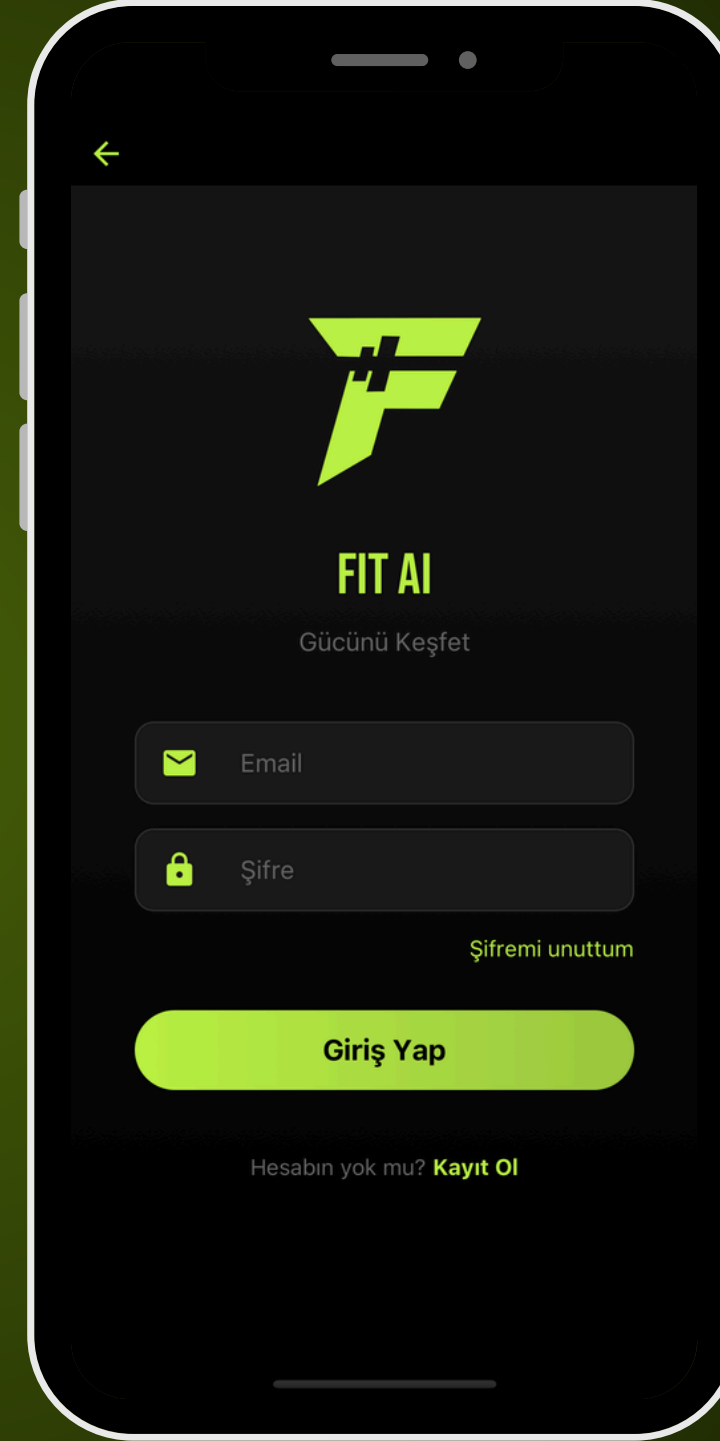
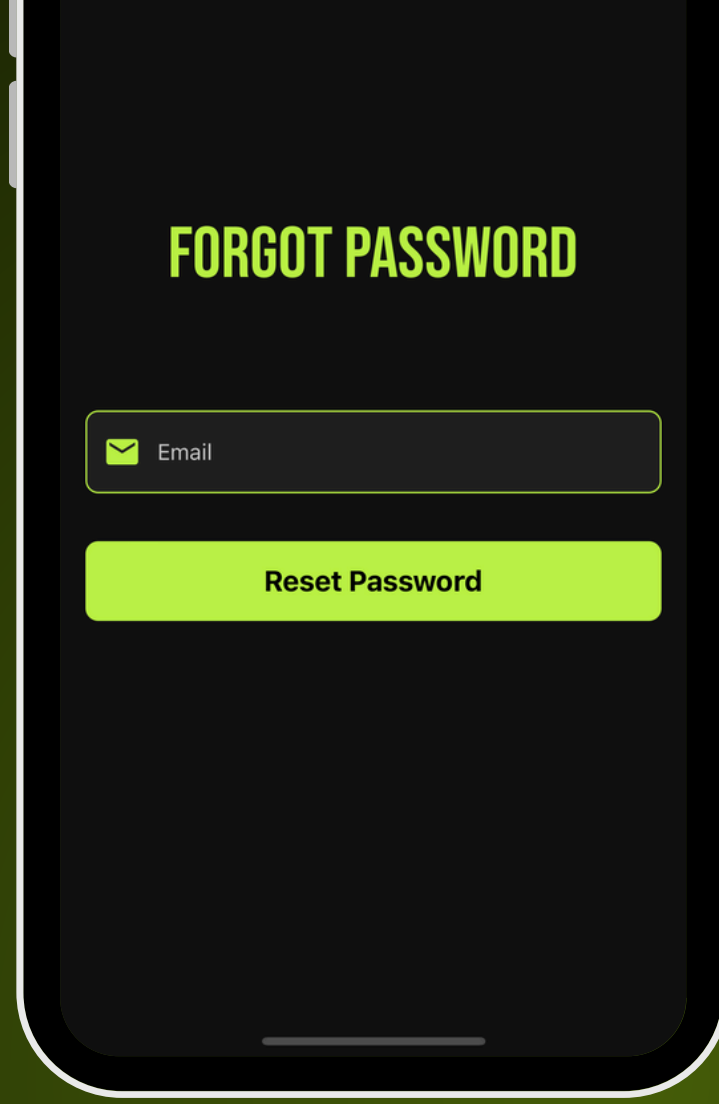
Yoğun Çalışanlar: Gün içinde spora fazla zaman ayıramayan ancak sağlıklı bir yaşam sürdürmek isteyen kişiler için hızlı ve etkili egzersiz programları içerir.

03

Sağlıklı Beslenmek İsteyenler: Diyet programları ve makro besin değerleri ile beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek isteyen bireylere rehberlik eder.

Giriş Sistemi

Fit AI, kullanıcıların giriş, kayıt ve şifre sıfırlama işlemlerini hızlı ve kullanıcı dostu bir şekilde gerçekleştirmelerini sağlar. Giriş ekranında, kullanıcılar e-posta ve şifre ile oturum açabilir, “Şifremi Unuttum” seçeneği ile şifrelerini sıfırlayabilir. Şifre sıfırlama ekranında, e-posta adresi girilerek kolayca yeni bir şifre oluşturulabilir. Kayıt ol ekranında, kullanıcıların hesap oluşturması için e-posta ve şifre belirleme süreci sunulur, yanlış girişleri önlemek adına şifre tekrar girişi istenir. Minimalist ve modern tasarım, siyah arka plan ve neon yeşil detaylarla premium ve erişilebilir bir deneyim sunar.



Fitness Yolculuğunuzun Kontrol Paneli

01

Kullanıcıya Özel Fitness Verileri

- Kullanıcı kalori yakımı, antrenman süresi ve tamamlanan antrenman sayısı gibi kişisel istatistiklerini görebilir.
- Bu sayede ilerleme takip edilerek motivasyon sağlanır.

02

Aylık Takvim ve Günlük Hedefler

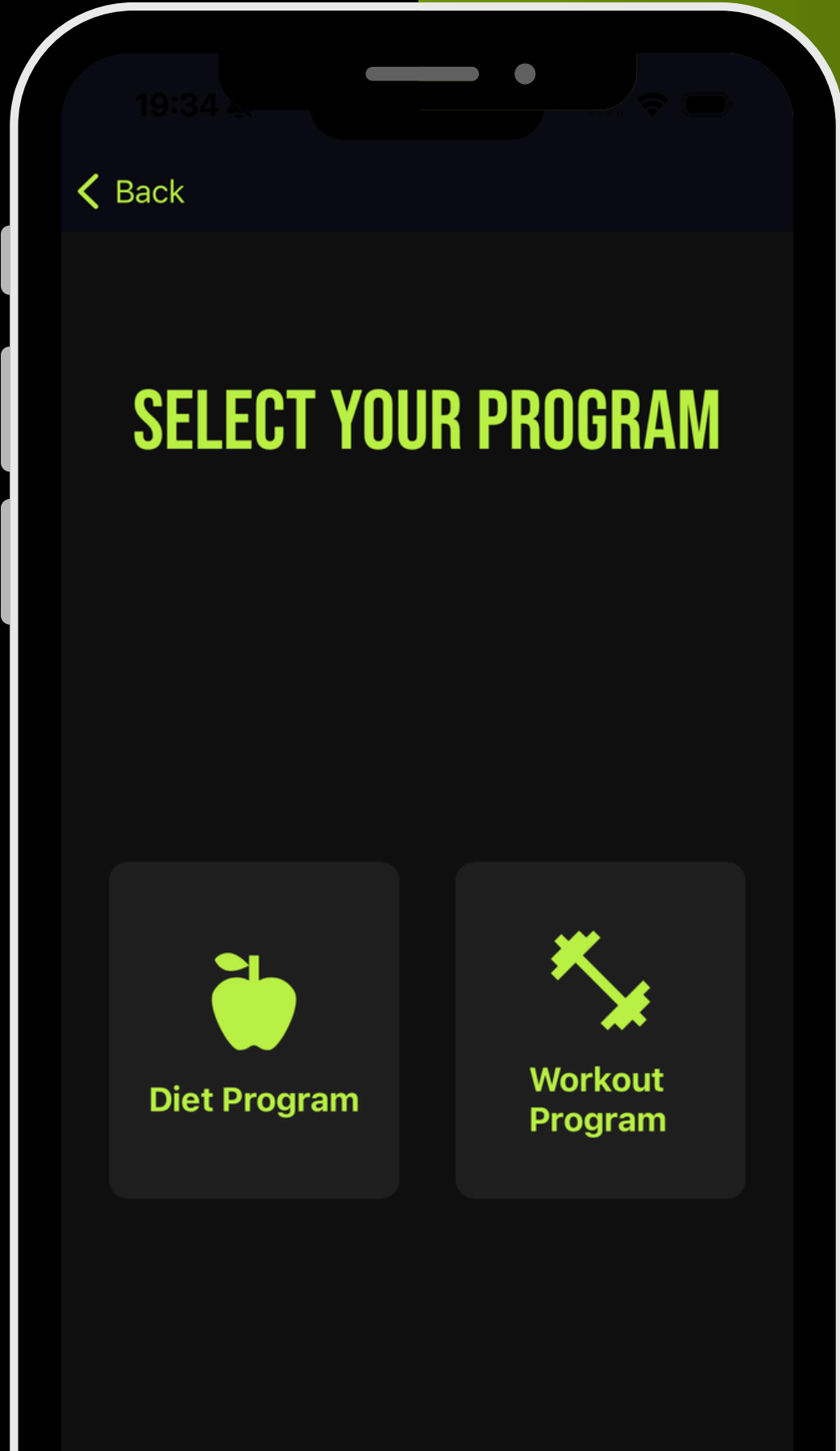
- Aylık takvim ile kullanıcının hangi günlerde antrenman yaptığını görebilmesi sağlanıyor.
- Günlük hedefler bölümü, antrenman tamamlama oranı, su tüketimi ve kalori hedefi gibi kritik sağlık verilerini grafiklerle sunuyor.

03

Kişiselleştirilmiş Program Oluşturma

- Kullanıcı, Program Oluştur butonu ile kendine uygun antrenman ve diyet programlarını oluşturabilir.
- Alt navigasyon menüsü sayesinde Antrenman, Ana Sayfa ve Diyet sekmeleri arasında kolayca geçiş yapılabilir.





Uygulamanın Amacı ve Hedef Kitle

01

Kişiselleştirilmiş Program Seçimi

- Kullanıcı, “Diyet Programı” veya “Antrenman Programı” seçeneklerinden birini seçerek hedeflerine uygun bir plan oluşturabilir.
- Diyet Programı sağlıklı beslenme önerileri ve kalori hesaplamalarını içerirken, Antrenman Programı kullanıcıya uygun egzersizleri belirler.

02

Kullanıcı Dostu ve Minimalist Arayüz

- Basit ve anlaşılır tasarım sayesinde kullanıcılar hızlı bir şekilde seçim yapabilir.
- Yeşil ikonlar ve yazılar, seçeneklerin kolay ayırt edilmesini sağlar.

Program Oluşturma Adımları

Yař

19:33

<

ADIM 1 / 5

Yaşınızı Giriniz

İLERİ

Boy

19:33

<

ADIM 2 / 5

Boyunuzu Giriniz (Cm)

GERİ İLERİ

Kilo

19:34

<

ADIM 3 / 5

Kilonuzu Giriniz (Kg)

GERİ İLERİ

Cinsiyet

21:23

<

ADIM 4 / 5

CİNSİYETİNİZİ SEÇİNİZ

WOMEN MAN

GERİ İLERİ

Gün

19:34

<

ADIM 5 / 5

HAFTALIK GÜN SAYISI: 3

GERİ KAYDET

Diyet ve Antrenman Programı

01

Kişiselleştirilmiş Diyet Programı

- Kullanıcı için kahvaltı, öğle ve akşam yemeği önerileri sunuluyor.
- Her öğünde kalori, protein, yağ ve karbonhidrat değerleri detaylı olarak gösteriliyor.
- Kişisel hedeflere uygun beslenme planı sağlanıyor.

02

Antrenman Programı

- Kullanıcının belirlediği hedeflere göre günlük egzersiz programı oluşturuluyor.
- Gün bazlı antrenman planı ile her egzersizin set ve tekrar sayıları belirtiliyor.

03

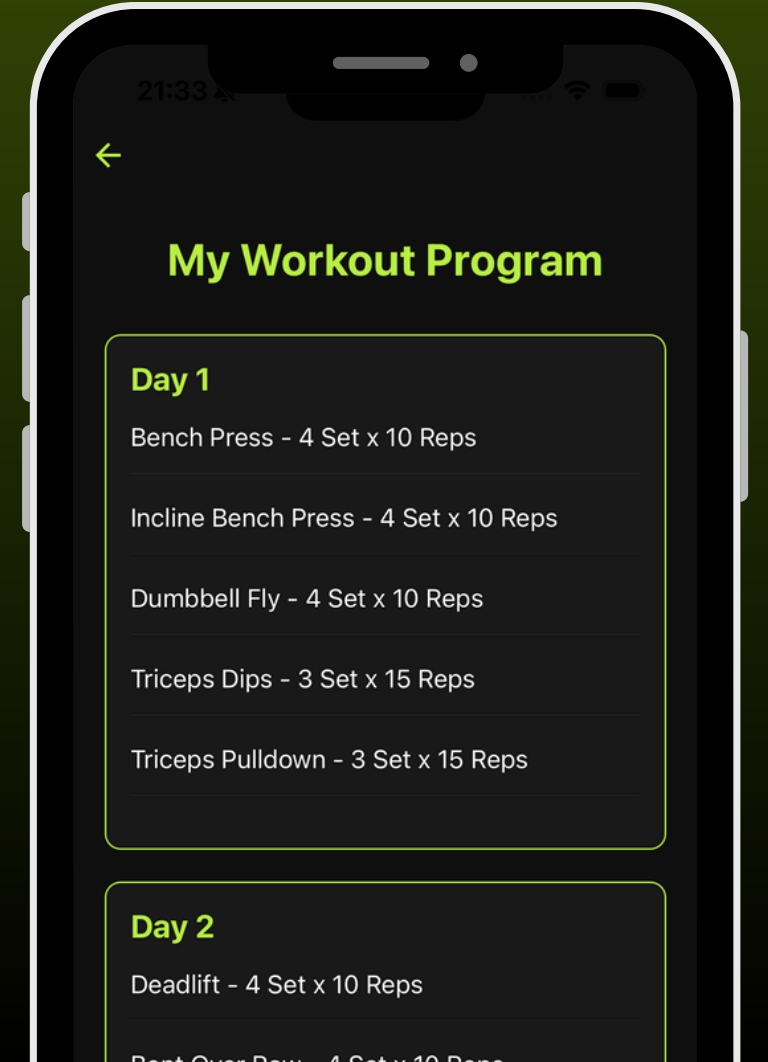
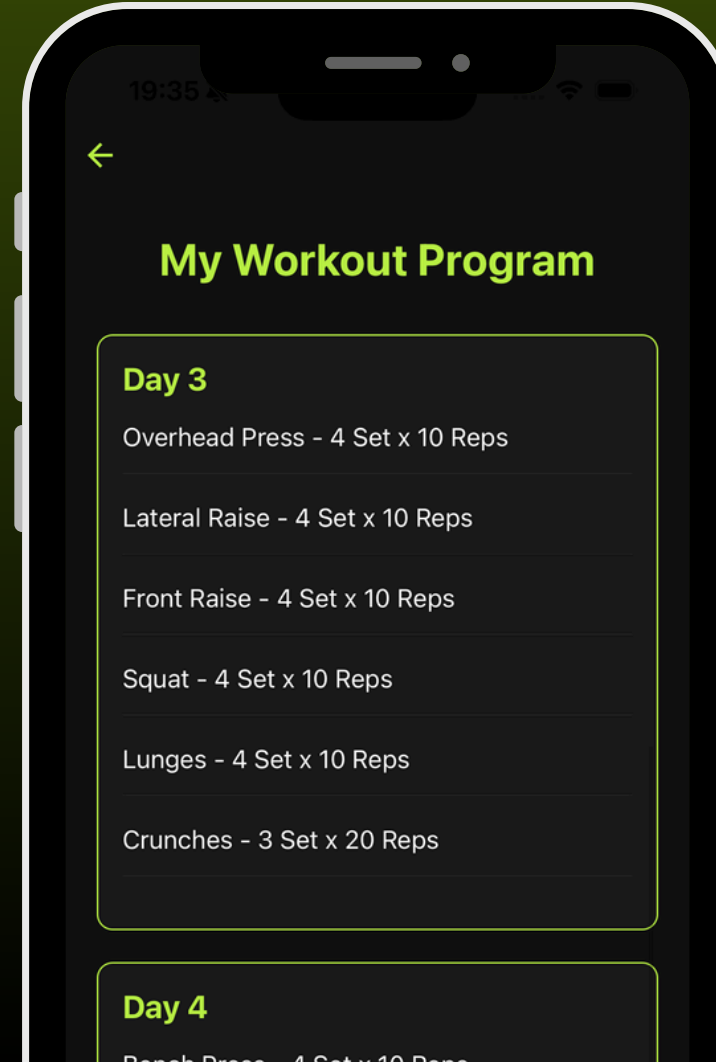
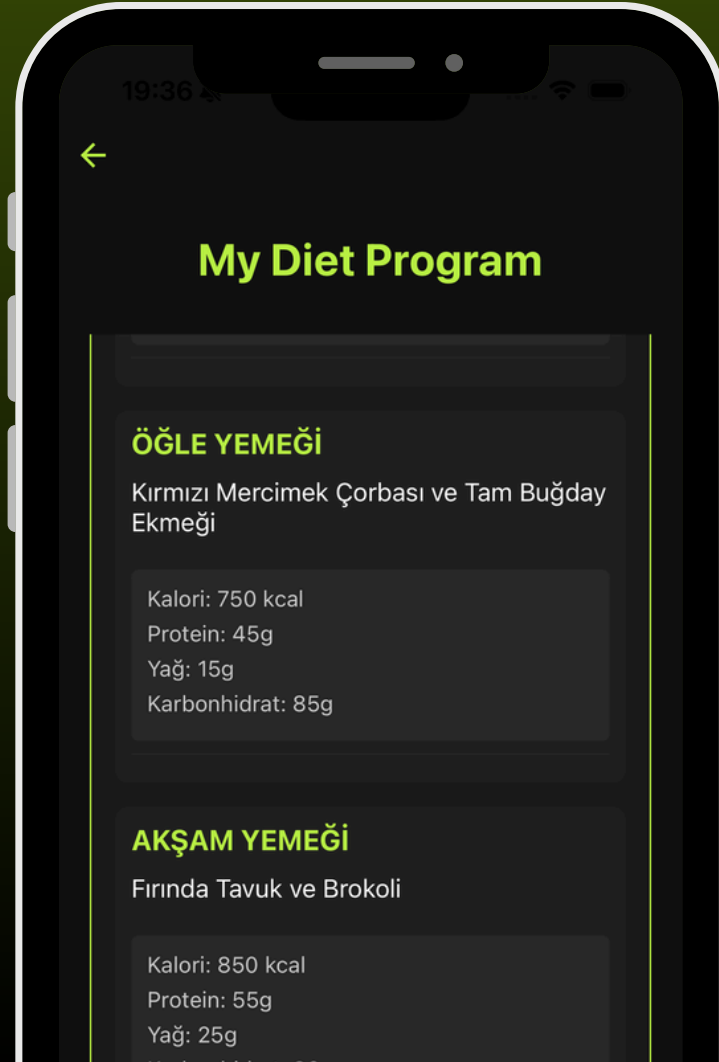
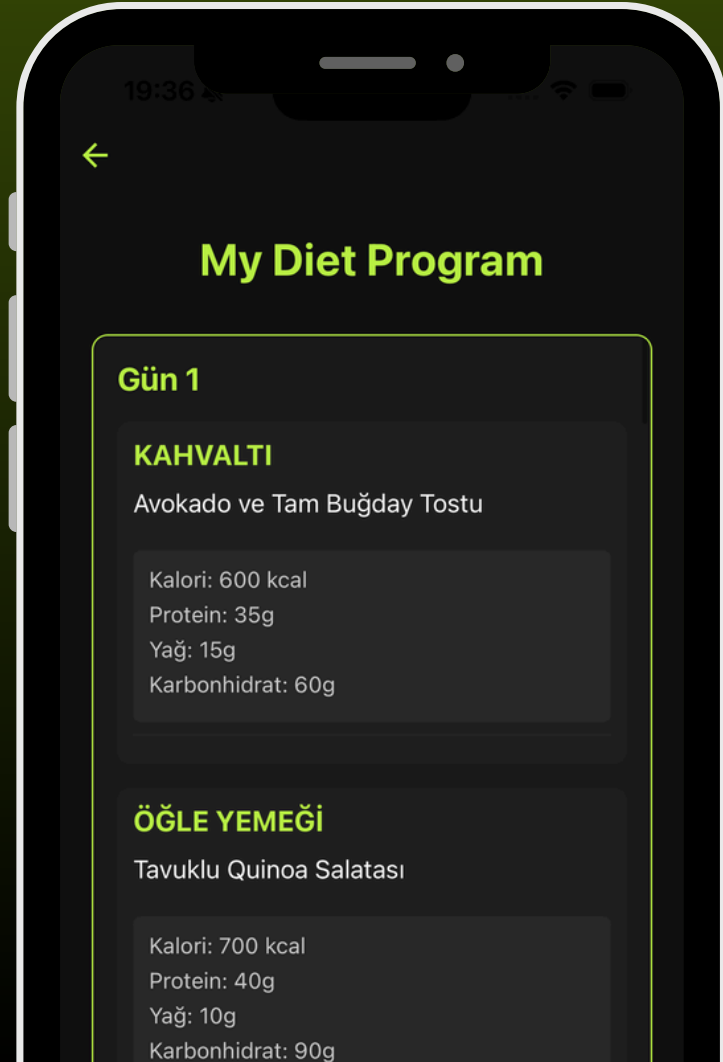
Kullanıcı Dostu ve Minimalist Tasarım

- Siyah arka plan + neon yeşil yazılar, bilgilerin net okunmasını sağlıyor.
- Öğünler ve egzersizler ayrı kutular içinde listelenmiş, böylece kolay anlaşılır bir yapı oluşturulmuştur.

04

Kullanıcının Motivasyonunu Artıran Yapı

- Kullanıcının beslenme programını takip edebilmesi için kalori değerleri gösteriliyor, böylece diyet hedefleri netleşiyor.
- Antrenman planı adım adım verildiği için, kullanıcı hangi gün hangi egzersizi yapacağını kolayca görebiliyor.





FIT AI

Teşekkürler