

# Sağlıklı Yaşam Sistemi Veri Tabanı Projesi Raporu

Sueda Onur 230260145

Ece Aydın 220260063

Ahmet Emre Irmak 220260041

Sağlıklı Yaşam Sistemi için tasarladığımız veritabanı projesinde bulunan tablolar, açıklamaları, öz nitelikleri ve içerisine eklenen verilerin resimleri:

**Users:** Kullanıcıların ve ilgili bilgilerin tutulduğu tablo.

- KullanıcıID (PK)
- Ad
- Soyad
- Eposta
- Sifre
- DogumTarihi
- Boy
- Kilo
- Cinsiyet
- VücutTipi
- KanDegerleri
- TansiyonSeviyesi
- DigerSaglikNotlari
- KayitTarihi

DESKTOP-007A2E8\\...sambd - dbo.Users												
KullanıcıID	Ad	Soyad	Eposta	Sifre	DogumTarihi	Boy	Kilo	Cinsiyet	VucutTipi	KanDegerl...	TansiyonSe...	DigerSagli...
1	Ahmet	Yilmaz	ahmet2@g...	12345	1990-01-01	180,00	75,00	Erkek	Atletik	Normal	120/80	Sağlıklı
2	Ayşe	Kaya	ayse@gmail...	54321	1992-05-10	165,00	60,00	Kadın	Zayıf	Normal	115/75	Düzenli spo...
3	Mehmet	Demir	mehmet@i...	abcdedf	1985-12-15	170,00	85,00	Erkek	Kilolu	Normal	130/85	Kolesterol y...
4	Fatma	Çelik	fatma@gm...	pass123	1995-07-20	160,00	55,00	Kadın	Zayıf	Normal	110/70	Sağlıklı
5	Ali	Can	ali@gmail...	password	1988-03-30	175,00	70,00	Erkek	Atletik	Normal	120/80	Sağlıklı
6	Deniz	Acar	deniz@gma...	deniz123	1991-04-12	182,00	78,00	Erkek	Atletik	Yüksek	125/85	Düzenli spo...
7	Zeynep	Şahin	zeynep@...	zeynep2023	1996-06-25	162,00	52,00	Kadın	Zayıf	Normal	110/70	Vegan diyet...
8	Hakan	Koç	hakan@gm...	123abc	1993-10-05	178,00	80,00	Erkek	Kaslı	Normal	120/80	Ağırık çalı...
9	Gizem	Özkan	gizem@gm...	gizem456	1999-07-15	158,00	54,00	Kadın	Normal	Normal	115/75	Yoga yapıyor
10	Emre	Yıldız	emre@gma...	emre321	1990-08-30	183,00	90,00	Erkek	Kilolu	Yüksek	130/90	Diyet planı ...
11	Seda	Eren	seda@gmai...	seda789	1997-11-20	165,00	59,00	Kadın	Atletik	Normal	115/70	Düzenli koç...
12	Okan	Deniz	okan@gmai...	pass2022	1984-09-17	176,00	92,00	Erkek	Kilolu	Düşük	140/95	Kolesterol y...
13	Burcu	Kurt	burcu@gma...	burcu367	1991-12-01	170,00	62,00	Kadın	Normal	Normal	118/75	Sağlıklı besl...
14	Murat	Taş	murat@gm...	mt1234	1987-03-14	174,00	77,00	Erkek	Atletik	Normal	120/85	Fitness yap...
15	Elif	Çetin	elif@gmai...	elif987	1992-02-02	160,00	50,00	Kadın	Zayıf	Normal	110/70	Düzenli yüz...
16	Barış	Kılıç	baris@gma...	baris456	1985-01-19	181,00	85,00	Erkek	Normal	Yüksek	130/85	Kardiyo yap...
17	Bahar	Güzel	bahar@gm...	bahar12	1998-05-05	166,00	60,00	Kadın	Normal	Normal	115/75	Düzenli pila...
18	Tolga	Yılmaz	tolga@gma...	tolga001	1992-07-22	172,00	81,00	Erkek	Kilolu	Normal	120/85	Yağ kaybı h...
19	Serpil	Özdemir	serpil@gma...	serpilpass	1996-09-10	162,00	58,00	Kadın	Normal	Normal	115/75	Spor yapma...
20	Koray	Demir	koray@gma...	koray123	1986-06-06	179,00	88,00	Erkek	Atletik	Normal	120/80	Spor salonu...
21	Ece	Aydın	ece@gmail...	ecepwd	1999-12-12	155,00	47,00	Kadın	Zayıf	Normal	110/70	Düşük kalori...
22	Melih	Turan	melih@gma...	melihpass	1983-11-11	185,00	95,00	Erkek	Kaslı	Yüksek	135/90	Ağırık kaldı...
23	Sevil	Yıldız	sevil@gmai...	sevil001	1994-04-04	168,00	62,00	Kadın	Normal	Normal	118/75	Yoga eğitimi...
24	Halil	Gür	halil@gmai...	halil2019	1982-02-14	178,00	80,00	Erkek	Kaslı	Normal	120/80	Kardiyo çalı...
25	Yasemin	Kara	yasemin@g...	yasemin999	1990-10-10	160,00	53,00	Kadın	Normal	Düşük	115/70	Günlük yürü...
26	Kemal	Şen	kemal@gm...	kemal078	1995-07-23	172,00	75,00	Erkek	Atletik	Normal	120/80	Sağlıklı besl...
27	Funda	Karakaya	funda@gm...	fundapass	1998-03-30	167,00	59,00	Kadın	Normal	Normal	118/75	Fitness eğit...
28	Cenk	Polat	cenk@gmai...	cenkpwd	1984-08-08	183,00	85,00	Erkek	Atletik	Yüksek	125/85	Antrenman ...
29	Melek	Sezer	melek@gm...	melek654	1989-01-07	164,00	55,00	Kadın	Zayıf	Normal	110/70	Plates eğit...
30	Mehmet	Kaya	mehmet.kay...	password123	1990-01-01	175,00	80,00	Erkek	Normal	Normal	120/80	Sağlıklı

**Admins:** Yöneticilerin ve ilgili bilgilerin tutulduğu tablo.

- AdminID (PK)
- Ad
- Soyad
- Eposta
- Sifre

DESKTOP-007A2E8\\...mdb - dbo.Admins					
	AdminID	Ad	Soyad	Eposta	Sifre
▶	1	Elif	Öztürk	admin3@g...	admin123
	2	Deniz	Yıldız	admin2@g...	admin456
*	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL

**Staff:** Çalışanların ve ilgili bilgilerin tutulduğu tablo.

- CalisanID (PK)
- AdminID (FK) -Admins Tablosundan
- Ad
- Soyad
- Pozisyon
- Telefon
- Eposta
- UzmanlikAlani

DESKTOP-007A2E8\\...sambd - dbo.Staff							
	CalisanID	AdminID	Ad	Soyad	Pozisyon	Telefon	UzmanlikAla...
▶	1	NULL	Emre	Sarı	Antrenör	555-1234567	Fitness
	2	NULL	Zeynep	Polat	Diyetisyen	555-2345678	Diyet ve Bes...
*	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL

**FitnessMovements:** Spor Hareketlerinin ve ilgili bilgilerin tutulduğu tablo. Görevi antrenör olan çalışan düzenler.

- HareketID (PK)
- CalisanID (FK) -Staff Tablosundan
- HareketAdi
- HareketTuru
- EkipmanGereksinimi
- KasGrubu
- KaloriYakimi

DESKTOP-007A2E8\\...FitnessMovements							
	HareketID	CalisanID	HareketAdi	HareketTuru	EkipmanGe...	KasGrubu	KaloriYakimi
▶	1	1	Şınav	Güç	Yok	Goğuş	5,00
	2	1	Koşu	Kardiyo	Koşu Bandı	Bacak	10,00
	3	1	Plank	Esneklik	Yok	Karın	3,00
	4	1	Halter Kaldı...	Güç	Halter	Sırt	8,00
	5	1	Bisiklet	Kardiyo	Statik Bisiklet	Bacak	7,00
*	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL

**Diets:** Diyetlerin ve ilgili bilgilerin tutulduğu tablo. Görevi diyetisyen olan çalışan düzenler

- DiyetID (PK)
- CalisanID (FK) -Staff Tablosundan
- DiyetAdi
- DiyetTuru
- KaloriMiktari
- ProteinOrani
- KarbonhidratOrani
- YagOrani

	DiyetID	CalisanID	DiyetAdi	DiyetTuru	KaloriMiktari	ProteinOrani	Karbonhidr...	YagOrani
▶	1	2	Keto	Keto	1500,00	60,00	5,00	35,00
	2	2	Vegan	Vegan	1800,00	50,00	45,00	25,00
	3	2	Akdeniz	Akdeniz	2000,00	40,00	40,00	20,00
	4	2	Paleo	Paleo	1600,00	55,00	35,00	25,00
	5	2	Düşük Karb...	Low Carb	1700,00	55,00	30,00	25,00
*	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL

**ExercisePrograms:** Egzersiz programlarının ve ilgili bilgilerin tutulduğu tablo. Görevi antrenör olan çalışan düzenler.

- ProgramID (PK)
- CalisanID (FK) -Staff Tablosundan
- ProgramAdi
- ProgramTuru
- GunlukEgzersizSuresi

	ProgramID	CalisanID	ProgramAdi	ProgramTu...	GunlukEgz...
▶	1	1	Başlangıç S...	Başlangıç	30
	2	1	Orta Seviye ...	Orta Seviye	45
	3	1	İleri Seviye ...	İleri Seviye	60
*	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL

**UserDiets:** Kullanıcı Diyetlerinin ve ilgili bilgilerin tutulduğu tablo.

- KullaniciDiyetID (PK)
- KullaniciID (FK) -Users Tablosundan
- DiyetID (FK) -Diets Tablosundan
- BaslangicTarihi
- BitisTarihi

	KullaniciID...	KullaniciID	DiyetID	BaslangicT...	BitisTarihi
▶	1	1	1	2024-01-01	2024-01-31
	2	2	2	2024-02-01	2024-02-28
	3	3	3	2024-03-01	2024-03-31
	4	4	1	2024-02-05	2024-02-25
	5	5	2	2024-02-12	2024-03-05
	6	6	3	2024-02-19	2024-03-10
	7	7	4	2024-03-25	2024-03-15
	8	8	5	2024-03-01	2024-03-20
	9	9	1	2024-03-05	2024-03-25
	10	10	2	2024-03-10	2024-03-30
	11	11	3	2024-03-15	2024-04-05
	12	12	4	2024-03-20	2024-04-10
	13	13	5	2024-03-25	2024-04-15
	14	14	1	2024-03-30	2024-04-20
	15	15	2	2024-04-01	2024-04-21
	16	16	3	2024-04-05	2024-04-25
	17	17	4	2024-04-10	2024-04-30
	18	18	5	2024-04-15	2024-05-05
	19	19	1	2024-04-20	2024-05-10
	20	20	2	2024-04-25	2024-05-15
	21	21	3	2024-04-30	2024-05-20
	22	22	4	2024-05-05	2024-05-25
	23	23	5	2024-05-10	2024-05-30
	24	24	1	2024-05-15	2024-06-04
	25	25	2	2024-05-20	2024-06-09
	26	26	3	2024-05-25	2024-06-14
	27	27	4	2024-06-01	2024-06-21
	28	28	5	2024-06-05	2024-06-25
	29	29	1	2024-06-10	2024-06-30

**UserExercises:** Kullanıcı Egzersizlerinin ve ilgili bilgilerin tutulduğu tablo.

- KullaniciEgzersizID (PK)
- KullaniciID (FK) -Users Tablosundan
- HareketID (FK) -FitnessMovements Tablosundan
- EgzersizSuresi
- Tarih

	KullaniciEg...	KullaniciID	HareketID	EgzersizSur...	Tarih
▶	1	1	1	15	2024-01-10
	2	2	2	20	2024-02-15
	3	3	3	30	2024-03-20
	4	4	1	15	2024-02-05
	5	5	2	20	2024-02-12
	6	6	3	25	2024-02-19
	7	7	4	30	2024-02-25
	8	8	5	35	2024-03-01
	9	9	1	20	2024-03-05
	10	10	2	25	2024-03-10
	11	11	3	30	2024-03-15
	12	12	4	35	2024-03-20
	13	13	5	40	2024-03-25
	14	14	1	15	2024-03-30
	15	15	2	20	2024-04-01
	16	16	3	25	2024-04-05
	17	17	4	30	2024-04-10
	18	18	5	35	2024-04-15
	19	19	1	20	2024-04-20
	20	20	2	25	2024-04-25
	21	21	3	30	2024-04-30
	22	22	4	35	2024-05-05
	23	23	5	40	2024-05-10
	24	24	1	15	2024-05-15
	25	25	2	20	2024-05-20
	26	26	3	25	2024-05-25
	27	27	4	30	2024-06-01
	28	28	5	35	2024-06-05
	29	29	1	20	2024-06-10

## ProgressTracking: İlerleme Takibinin ve ilgili bilgilerin tutulduğu tablo.

- İlerlemeID (PK)
- KullaniciID (FK) -Users Tablosundan
- Kilo
- VucutYagOrani
- KasKutlesi
- Tarih

İlerlemeID	KullaniciID	Kilo	VucutYagO.	KasKutlesi	Tarih
1	1	74,00	15,50	34,00	2024-01-15
2	2	59,00	18,20	28,00	2024-02-20
3	3	84,00	20,00	32,00	2024-03-25
4	4	54,00	16,30	25,00	2024-02-10
5	5	69,50	14,00	30,00	2024-02-18
6	6	77,50	18,50	33,00	2024-03-05
7	7	53,00	17,50	24,00	2024-03-10
8	8	81,50	19,00	38,00	2024-03-20
9	9	75,00	21,00	35,00	2024-03-28
10	10	59,50	15,50	28,00	2024-04-02
11	11	77,00	20,20	32,00	2024-04-08
12	12	81,00	18,00	34,00	2024-04-12
13	13	88,00	22,00	36,00	2024-04-18
14	14	70,00	15,00	31,00	2024-04-22
15	15	72,00	16,50	33,00	2024-05-02
16	16	88,00	19,50	34,00	2024-05-07
17	17	80,00	18,80	36,00	2024-05-13
18	18	90,00	20,50	37,00	2024-05-18
19	19	72,50	16,00	32,00	2024-06-01
20	20	64,00	17,20	30,00	2024-06-07
21	21	78,50	19,00	33,00	2024-06-12
22	22	82,00	20,00	35,00	2024-06-15
23	23	68,00	18,00	29,00	2024-06-20
24	24	75,00	19,50	31,00	2024-06-23
25	25	80,50	21,00	32,00	2024-06-25
26	26	83,00	20,00	36,00	2024-06-28
27	27	77,50	18,20	34,00	2024-07-05
28	28	84,00	19,50	35,00	2024-07-07
29	29	76,00	17,00	33,00	2024-07-10

## BodyMeasurements: Vücut Ölçülerinin ve ilgili bilgilerin tutulduğu tablo.

- OlcumID (PK)
- KullaniciID (FK) -Users Tablosundan
- GogusCevresi
- BelCevresi
- KalcaCevresi
- KolCevresi
- Tarih

OlcumID	KullaniciID	GogusCevr.	BelCevresi	KalcaCevresi	KolCevresi	Tarih
1	1	98,00	80,00	95,00	35,00	2024-01-20
2	2	90,00	70,00	88,00	30,00	2024-02-25
3	3	100,00	85,00	98,00	37,00	2024-03-30
4	4	100,00	80,00	95,00	37,00	2024-02-05
5	5	102,00	94,00	98,00	38,00	2024-02-12
6	6	99,00	79,00	94,00	36,00	2024-02-19
7	7	101,00	81,00	96,00	37,50	2024-02-25
8	8	103,00	85,00	97,00	38,00	2024-03-01
9	9	98,00	78,00	93,00	36,00	2024-03-05
10	10	104,00	96,00	99,00	38,50	2024-03-10
11	11	105,00	87,00	100,00	39,00	2024-03-15
12	12	97,00	75,00	92,00	35,50	2024-03-20
13	13	106,00	88,00	101,00	39,50	2024-03-25
14	14	95,00	74,00	91,00	35,00	2024-03-30
15	15	98,00	77,00	94,00	36,00	2024-04-01
16	16	99,00	76,00	95,00	36,50	2024-04-05
17	17	97,50	75,50	92,50	35,80	2024-04-10
18	18	100,00	80,00	95,50	37,20	2024-04-15
19	19	102,00	82,00	97,00	37,80	2024-04-20
20	20	104,00	84,00	98,50	38,00	2024-04-25
21	21	103,00	83,00	98,00	37,50	2024-04-30
22	22	95,00	74,50	91,50	35,20	2024-05-05
23	23	100,00	80,50	95,20	37,10	2024-05-10
24	24	101,00	81,00	96,00	37,30	2024-05-15
25	25	99,00	79,50	94,50	36,40	2024-05-20
26	26	100,50	80,00	95,00	37,00	2024-05-25
27	27	102,50	81,50	96,50	37,70	2024-06-01
28	28	104,50	83,00	97,00	38,20	2024-06-05
29	29	98,50	77,00	93,50	36,10	2024-06-10

## Goals: Kullanıcıların Hedeflerinin ve ilgili bilgilerin tutulduğu tablo.

- HedefID (PK)
- KullaniciID (FK) -Users Tablosundan.
- HedefTuru
- BaslangicTarihi
- BeklenenBitisTarihi

HedefID	KullaniciID	HedefTuru	BaslangicT...	BeklenenBi...
1	1	Kilo Verme	2024-01-01	2024-03-01
2	2	Kas Kazanımı	2024-02-01	2024-05-01
3	3	Yağ Kaybı	2024-03-01	2024-06-01
*	NULL	NULL	NULL	NULL

## ProgramMovements: Program ve Hareketlerin birleşiminin ve ilgili bilgilerin tutulduğu tablo.

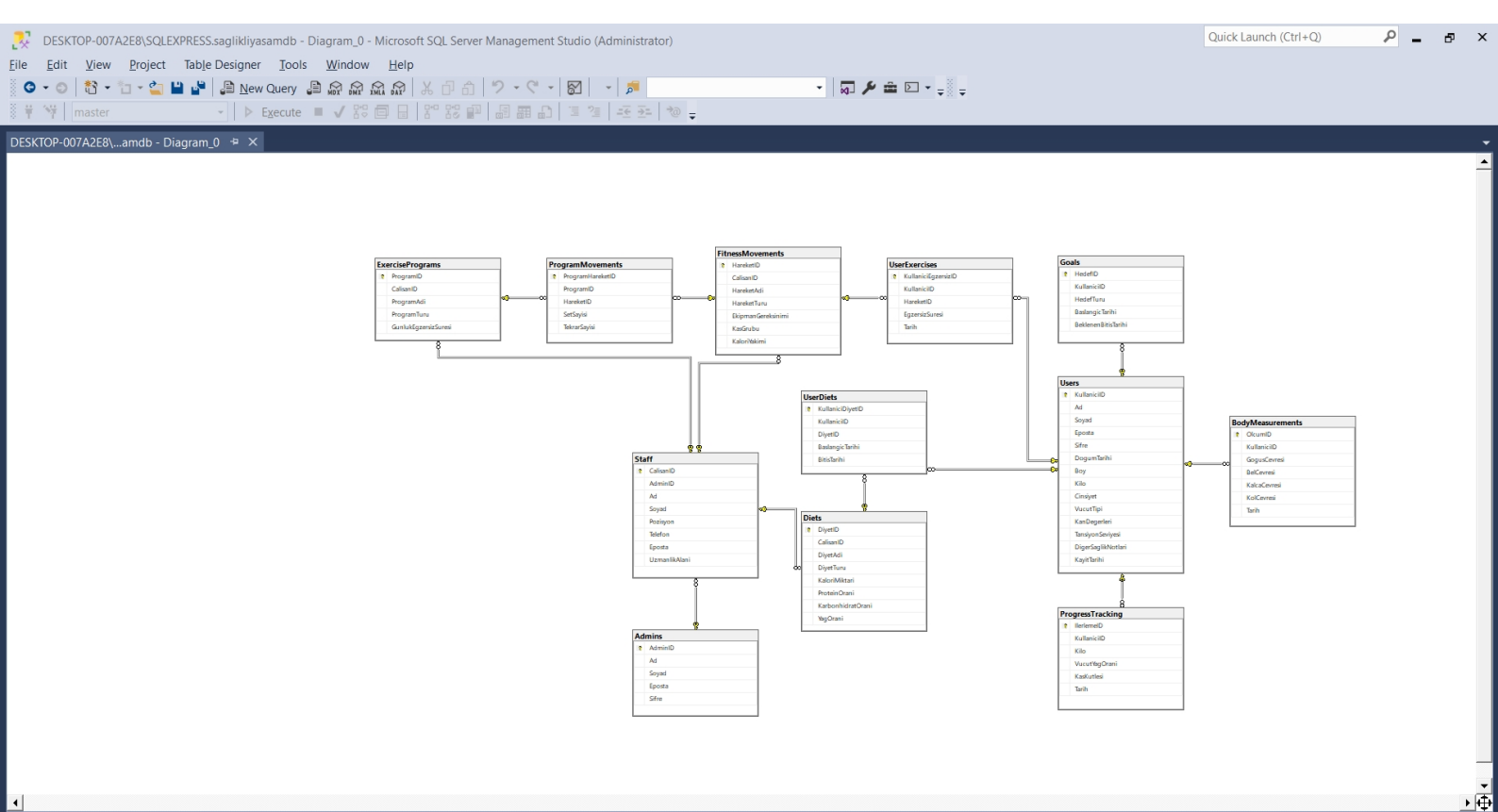
- ProgramHareketID (PK)
- ProgramID (FK) -ExercisePrograms Tablosundan.
- HareketID (FK)
- SetSayisi
- TekrarSayisi

ProgramHa...	ProgramID	HareketID	SetSayisi	TekrarSayisi
1	1	1	3	15
2	2	2	4	20
3	3	3	5	25
*	NULL	NULL	NULL	NULL

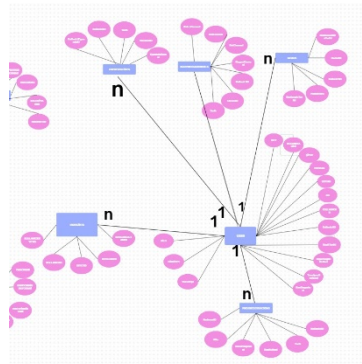
## Varlıklar Arası İlişkiler:

- Users-UserExercises 1:n
- Users-Goals 1:n
- Users-ProgressTracking 1:n
- Users-BodyMeasurements 1:n
- Users-UserDiets 1:n
- Admins-Staff 1:n
- Staff-Diets 1:n
- Staff-FitnessMovements 1:n
- Staff-ExercisePrograms 1:n
- FitnessMovements-ProgramMovements 1:n
- ProgramMovements-ExercisePrograms n:1
- FitnessMovements-UserExercises 1:n
- Diets-UserDiets 1:n

## SQL Server MANAGEMENT STUDIO ile oluşturduğumuz ilişki şeması:



## ER DİYAGRAMI:



**Tüm bu tabloları içindeki verileri ve gerekli rollback , commit vb işlemlerin yapıldığı komutlar ve komutların bulunduğu github linkleri (isterseniz github sayfasından hepsine toplu halde bakabilirsiniz) :**

**Tüm tabloların oluşturulduğu (create işlemi) SQLQuery1 dosyasının komutları:**

**(<https://github.com/suedaonur/saglikliyasamdb/blob/main/SQLQuery1.sql>)**

-- Kullanıcılar tablosu

```
CREATE TABLE Users (  
    KullaniciID INT PRIMARY KEY IDENTITY(1,1),  
    Ad NVARCHAR(50) NOT NULL,  
    Soyad NVARCHAR(50) NOT NULL,  
    Eposta NVARCHAR(100) UNIQUE NOT NULL,  
    Sifre NVARCHAR(100) NOT NULL,  
    DogumTarihi DATE,  
    Boy DECIMAL(5,2),  
    Kilo DECIMAL(5,2),  
    Cinsiyet NVARCHAR(10),  
    VucutTipi NVARCHAR(50),  
    KanDegerleri NVARCHAR(MAX),  
    TansiyonSeviyesi NVARCHAR(50),  
    DiGerSaglikNotlari NVARCHAR(MAX),  
    KayitTarihi DATETIME DEFAULT GETDATE()  
);
```

-- Yöneticiler tablosu

```
CREATE TABLE Admins (  
    AdminID INT PRIMARY KEY IDENTITY(1,1),  
    Ad NVARCHAR(50) NOT NULL,  
    Soyad NVARCHAR(50) NOT NULL,  
    Eposta NVARCHAR(100) UNIQUE NOT NULL,  
    Sifre NVARCHAR(100) NOT NULL  
);
```

-- Çalışanlar tablosu

```
CREATE TABLE Staff (  
    CalisanID INT PRIMARY KEY IDENTITY(1,1),  
    AdminID INT FOREIGN KEY REFERENCES Admins(AdminID) ON DELETE CASCADE,  
    Ad NVARCHAR(50) NOT NULL,  
    Soyad NVARCHAR(50) NOT NULL,  
    Pozisyon NVARCHAR(50),  
    Telefon NVARCHAR(15),  
    Eposta NVARCHAR(100) UNIQUE,  
    UzmanlikAlani NVARCHAR(100)  
);
```

-- Spor hareketleri tablosu

```
CREATE TABLE FitnessMovements (  
    HareketID INT PRIMARY KEY IDENTITY(1,1),  
    CalisanID INT FOREIGN KEY REFERENCES Staff(CalisanID) ON DELETE SET NULL,  
    HareketAdi NVARCHAR(100) NOT NULL,  
    HareketTuru NVARCHAR(50),  
    EkipmanGereksinimi NVARCHAR(100),  
    KasGrubu NVARCHAR(100),  
    KaloriYakimi DECIMAL(7,2)  
);
```

-- Diyetler tablosu

```
CREATE TABLE Diets (  
    --
```

```

DiyetID INT PRIMARY KEY IDENTITY(1,1),
CalisanID INT FOREIGN KEY REFERENCES Staff(CalisanID) ON DELETE SET NULL,
DiyetAdi NVARCHAR(100) NOT NULL,
DiyetTuru NVARCHAR(50),
KaloriMiktari DECIMAL(7,2),
ProteinOrani DECIMAL(5,2),
KarbonhidratOrani DECIMAL(5,2),
YagOrani DECIMAL(5,2)
);

-- Egzersiz programları tablosu
CREATE TABLE ExercisePrograms (
    ProgramID INT PRIMARY KEY IDENTITY(1,1),
    CalisanID INT FOREIGN KEY REFERENCES Staff(CalisanID) ON DELETE SET NULL,
    ProgramAdi NVARCHAR(100) NOT NULL,
    ProgramTuru NVARCHAR(50),
    GunlukEgzersizSureci INT
);

-- Kullanıcı diyetleri tablosu
CREATE TABLE UserDiets (
    KullaniciDiyetID INT PRIMARY KEY IDENTITY(1,1),
    KullaniciID INT FOREIGN KEY REFERENCES Users(KullaniciID) ON DELETE CASCADE,
    DiyetID INT FOREIGN KEY REFERENCES Diets(DiyetID) ON DELETE CASCADE,
    BaslangicTarihi DATE,
    BitisTarihi DATE
);

-- Kullanıcı egzersizleri tablosu
CREATE TABLE UserExercises (
    KullaniciEgzersizID INT PRIMARY KEY IDENTITY(1,1),
    KullaniciID INT FOREIGN KEY REFERENCES Users(KullaniciID) ON DELETE CASCADE,
    HareketID INT FOREIGN KEY REFERENCES FitnessMovements(HareketID) ON DELETE CASCADE,
    EgzersizSureci INT,
    Tarih DATE
);

-- İlerleme takibi tablosu
CREATE TABLE ProgressTracking (
    IlerlemeID INT PRIMARY KEY IDENTITY(1,1),
    KullaniciID INT FOREIGN KEY REFERENCES Users(KullaniciID) ON DELETE CASCADE,
    Kilo DECIMAL(5,2),
    VucutYagOrani DECIMAL(5,2),
    KasKutlesi DECIMAL(5,2),
    Tarih DATE
);

-- Vücut ölçümleri tablosu
CREATE TABLE BodyMeasurements (
    OlcumID INT PRIMARY KEY IDENTITY(1,1),
    KullaniciID INT FOREIGN KEY REFERENCES Users(KullaniciID) ON DELETE CASCADE,
    GogusCevresi DECIMAL(5,2),
    BelCevresi DECIMAL(5,2),
    KalcaCevresi DECIMAL(5,2),
    KolCevresi DECIMAL(5,2),
    Tarih DATE
);

-- Kullanıcı hedefleri tablosu
CREATE TABLE Goals (
    HedefID INT PRIMARY KEY IDENTITY(1,1),
    KullaniciID INT FOREIGN KEY REFERENCES Users(KullaniciID) ON DELETE CASCADE,
    HedefTuru NVARCHAR(50),
    BaslangicTarihi DATE,
    BeklenenBitisTarihi DATE
);

-- Program hareket tablosu
CREATE TABLE ProgramMovements (

```

```
ProgramHareketID INT PRIMARY KEY IDENTITY(1, 1),
ProgramID INT FOREIGN KEY REFERENCES Exerci sePrograms(ProgramID) ON DELETE CASCADE,
HareketID INT FOREIGN KEY REFERENCES Fi tnessMovements(HareketID) ON DELETE CASCADE,
SetSayisi INT,
TekrarSayisi INT
```

```
);
```

## Tüm verilerin eklendiği SQLQuery2 dosyasının komutları:

(<https://github.com/suedaonur/saglikliyasamdb/blob/main/SQLQuery2.sql>)

-- Users Tablosuna Veri Ekleme

INSERT INTO Users (Ad, Soyad, Eposta, Sifre, DogumTarihi, Boy, Kilo, Cinsiyet, VucutTipi, KanDegerleri, TansiyonSeviyesi, DigerSaglikNotlari)

VALUES

('Ahmet', 'Yılmaz', 'ahmet2@gmail.com', '12345', '1990-01-01', 180.00, 75.00, 'Erkek', 'Atletik', 'Normal', '120/80', 'Sağlıklı'),

('Ayşe', 'Kaya', 'ayse@gmail.com', '54321', '1992-05-10', 165.00, 60.00, 'Kadın', 'Zayıf', 'Normal', '115/75', 'Düzenli spor yapıyor'),

('Mehmet', 'Demir', 'mehmet@gmail.com', 'abcdef', '1985-12-15', 170.00, 85.00, 'Erkek', 'Kilolu', 'Normal', '130/85', 'Kolesterol yüksek'),

('Fatma', 'Çelik', 'fatma@gmail.com', 'pass123', '1995-07-20', 160.00, 55.00, 'Kadın', 'Zayıf', 'Normal', '110/70', 'Sağlıklı'),

('Ali', 'Can', 'ali@gmail.com', 'password', '1988-03-30', 175.00, 70.00, 'Erkek', 'Atletik', 'Normal', '120/80', 'Sağlıklı'),

('Deniz', 'Acar', 'deniz@gmail.com', 'deniz123', '1991-04-12', 182.00, 78.00, 'Erkek', 'Atletik', 'Yüksek', '125/85', 'Düzenli spor yapıyor'),

('Zeynep', 'Şahin', 'zeynep@gmail.com', 'zeynep2023', '1996-06-25', 162.00, 52.00, 'Kadın', 'Zayıf', 'Normal', '110/70', 'Vegan diyet yapıyor'),

('Hakan', 'Koç', 'hakan@gmail.com', '123abc', '1993-10-05', 178.00, 80.00, 'Erkek', 'Kaslı', 'Normal', '120/80', 'Ağırılık çalışıyor'),

('Gizem', 'Özkan', 'gizem@gmail.com', 'gizem456', '1999-07-15', 158.00, 54.00, 'Kadın', 'Normal', 'Normal', '115/75', 'Yoga yapıyor'),

('Emre', 'Yıldız', 'emre@gmail.com', 'emre321', '1990-08-30', 183.00, 90.00, 'Erkek', 'Kilolu', 'Yüksek', '130/90', 'Diyet planı üzerinde'),

('Seda', 'Eren', 'seda@gmail.com', 'seda789', '1997-11-20', 165.00, 59.00, 'Kadın', 'Atletik', 'Normal', '115/70', 'Düzenli koşu yapıyor'),

('Okan', 'Deniz', 'okan@gmail.com', 'pass2022', '1984-09-17', 176.00, 92.00, 'Erkek', 'Kilolu', 'Düşük', '140/95', 'Kolesterol yüksek'),

('Burcu', 'Kurt', 'burcu@gmail.com', 'burcu567', '1991-12-01', 170.00, 62.00, 'Kadın', 'Normal', 'Normal', '118/75', 'Sağlıklı besleniyor'),

('Murat', 'Taş', 'murat@gmail.com', 'mt1234', '1987-03-14', 174.00, 77.00, 'Erkek', 'Atletik', 'Normal', '120/85', 'Fitness yapıyor'),

('Elif', 'Çetin', 'elif@gmail.com', 'elif987', '1993-02-02', 160.00, 50.00, 'Kadın', 'Zayıf', 'Normal', '110/70', 'Düzenli yüzme yapıyor'),

('Barış', 'Kılıç', 'baris@gmail.com', 'baris456', '1985-01-19', 181.00, 85.00, 'Erkek', 'Normal', 'Yüksek', '130/85', 'Kardiyo yapıyor'),

('Bahar', 'Güzel', 'bahar@gmail.com', 'bahar12', '1998-05-05', 166.00, 60.00, 'Kadın', 'Normal', 'Normal', '115/75', 'Düzenli pilates yapıyor'),

('Tolga', 'Yılmaz', 'tolga@gmail.com', 'tolga001', '1992-07-22', 172.00, 81.00, 'Erkek', 'Kilolu', 'Normal', '120/85', 'Yağ kaybı hedefliyor'),

('Serpil', 'Özdemir', 'serpil@gmail.com', 'serpilpass', '1996-09-10', 162.00, 58.00, 'Kadın', 'Normal', 'Normal', '115/75', 'Spor yapmayı seviyor'),

('Koray', 'Demir', 'koray@gmail.com', 'koray123', '1986-06-06', 179.00, 88.00, 'Erkek', 'Atletik', 'Normal', '120/80', 'Spor salonunda çalışıyor'),

('Ece', 'Aydın', 'ece@gmail.com', 'ecepwd', '1999-12-12', 155.00, 47.00, 'Kadın', 'Zayıf', 'Normal', '110/70', 'Düşük kalorili diyet yapıyor'),

('Melih', 'Turan', 'melih@gmail.com', 'melihpass', '1983-11-11', 185.00, 95.00, 'Erkek', 'Kaslı', 'Yüksek', '135/90', 'Ağırılık kaldırıyor'),

('Sevil', 'Yıldız', 'sevil@gmail.com', 'sevil001', '1994-04-04', 168.00, 62.00, 'Kadın', 'Normal', 'Normal', '118/75', 'Yoga eğitmeni'),

('Halil', 'Gür', 'halil@gmail.com', 'halil2019', '1982-02-14', 178.00, 80.00, 'Erkek', 'Kaslı', 'Normal', '120/80', 'Kardiyo çalışıyor'),

('Yasemin', 'Kara', 'yasemin@gmail.com', 'yasemin999', '1990-10-10', 160.00, 53.00, 'Kadın', 'Normal', 'Düşük', '115/70', 'Günlük yürüyüş yapıyor'),

('Kemal', 'Şen', 'kemal@gmail.com', 'kemal678', '1995-07-23', 172.00, 75.00, 'Erkek', 'Atletik', 'Normal', '120/80', 'Sağlıklı besleniyor'),

('Funda', 'Karakaya', 'funda@gmail.com', 'fundapass', '1998-03-30', 167.00, 59.00, 'Kadın', 'Normal', 'Normal', '118/75', 'Fitness eğitimi alıyor'),

('Cenk', 'Polat', 'cenk@gmail.com', 'cenkpwd', '1984-08-08', 183.00, 85.00, 'Erkek', 'Atletik', 'Yüksek', '125/85', 'Antrenman yapıyor'),

('Melek', 'Sezer', 'melek@gmail.com', 'melek654', '1989-01-07', 164.00, 55.00, 'Kadın', 'Zayıf', 'Normal', '110/70', 'Pilates eğitimi alıyor');

-- Admins Tablosuna Veri Ekleme

INSERT INTO Admins (Ad, Soyad, Eposta, Sifre)

VALUES

('Elif', 'Öztürk', 'admin3@gmail.com', 'admin123'),

('Deniz', 'Yıldız', 'admin2@gmail.com', 'admin456');

-- Staff Tablosuna Veri Ekleme

INSERT INTO Staff (Ad, Soyad, Pozisyon, Telefon, Eposta, UzmanlikAlani)

VALUES

('Emre', 'Sarı', 'Antrenör', '555-1234567', 'emre2@spor.com', 'Fitness'),

('Zeynep', 'Polat', 'Diyetisyen', '555-2345678', 'zeynep@diyet.com', 'Diyet ve Beslenme');

-- FitnessMovements Tablosuna Veri Ekleme

INSERT INTO FitnessMovements (HareketAdi, HareketTuru, EkipmanGereksinimi, KasGrubu, KaloriYakimi, CalisanID)

VALUES

('Şınav', 'Güç', 'Yok', 'Göğüs', 5.00, 1),

('Koşu', 'Kardiyo', 'Koşu Bandı', 'Bacak', 10.00, 1),

('Plank', 'Esneklik', 'Yok', 'Karın', 3.00, 1),

('Halter Kaldırma', 'Güç', 'Halter', 'Sırt', 8.00, 1),

('Bisiklet', 'Kardiyo', 'Statik Bisiklet', 'Bacak', 7.00, 1);

-- Diets Tablosuna Veri Ekleme

INSERT INTO Diets (DiyetAdi, DiyetTuru, KaloriMiktari, ProteinOrani, KarbonhidratOrani, YagOrani, CalisanID)

VALUES

('Keto', 'Keto', 1500, 60, 5, 35, 2),

('Vegan', 'Vegan', 1800, 50, 45, 25, 2),

('Akdeniz', 'Akdeniz', 2000, 40, 40, 20, 2),

('Paleo', 'Paleo', 1600, 55, 35, 25, 2),

('Düşük Karbonhidrat', 'Low Carb', 1700, 55, 30, 25, 2);

-- ExercisePrograms Tablosuna Veri Ekleme

INSERT INTO ExercisePrograms (ProgramAdi, ProgramTuru, GunlukEgzersizSuresi, CalisanID)

VALUES

('Başlangıç Seviye Programı', 'Başlangıç', 30, 1),

('Orta Seviye Programı', 'Orta Seviye', 45, 1),

('İleri Seviye Programı', 'İleri Seviye', 60, 1);



-- UserDiets Tablosuna Veri Ekleme

INSERT INTO UserDiets (KullaniciID, DiyetID, BaslangicTarihi, BitisTarihi)

VALUES

(1, 1, '2024-01-01', '2024-01-31'),  
(2, 2, '2024-02-01', '2024-02-28'),  
(3, 3, '2024-03-01', '2024-03-31'),  
(4, 1, '2024-02-05', '2024-02-25'),  
(5, 2, '2024-02-12', '2024-03-05'),  
(6, 3, '2024-02-19', '2024-03-10'),  
(7, 4, '2024-02-25', '2024-03-15'),  
(8, 5, '2024-03-01', '2024-03-20'),  
(9, 1, '2024-03-05', '2024-03-25'),  
(10, 2, '2024-03-10', '2024-03-30'),  
(11, 3, '2024-03-15', '2024-04-05'),  
(12, 4, '2024-03-20', '2024-04-10'),  
(13, 5, '2024-03-25', '2024-04-15'),  
(14, 1, '2024-03-30', '2024-04-20'),  
(15, 2, '2024-04-01', '2024-04-21'),  
(16, 3, '2024-04-05', '2024-04-25'),  
(17, 4, '2024-04-10', '2024-04-30'),  
(18, 5, '2024-04-15', '2024-05-05'),  
(19, 1, '2024-04-20', '2024-05-10'),  
(20, 2, '2024-04-25', '2024-05-15'),  
(21, 3, '2024-04-30', '2024-05-20'),  
(22, 4, '2024-05-05', '2024-05-25'),  
(23, 5, '2024-05-10', '2024-05-30'),  
(24, 1, '2024-05-15', '2024-06-04'),  
(25, 2, '2024-05-20', '2024-06-09'),  
(26, 3, '2024-05-25', '2024-06-14'),  
(27, 4, '2024-06-01', '2024-06-21'),  
(28, 5, '2024-06-05', '2024-06-25'),  
(29, 1, '2024-06-10', '2024-06-30');

-- UserExercises Tablosuna Veri Ekleme

INSERT INTO UserExercises (KullaniciID, HareketID, EgzersizSuresi, Tarih)

VALUES

(1, 1, 15, '2024-01-10'),

(2, 2, 20, '2024-02-15'),  
(3, 3, 30, '2024-03-20'),  
(4, 1, 15, '2024-02-05'),  
(5, 2, 20, '2024-02-12'),  
(6, 3, 25, '2024-02-19'),  
(7, 4, 30, '2024-02-25'),  
(8, 5, 35, '2024-03-01'),  
(9, 1, 20, '2024-03-05'),  
(10, 2, 25, '2024-03-10'),  
(11, 3, 30, '2024-03-15'),  
(12, 4, 35, '2024-03-20'),  
(13, 5, 40, '2024-03-25'),  
(14, 1, 15, '2024-03-30'),  
(15, 2, 20, '2024-04-01'),  
(16, 3, 25, '2024-04-05'),  
(17, 4, 30, '2024-04-10'),  
(18, 5, 35, '2024-04-15'),  
(19, 1, 20, '2024-04-20'),  
(20, 2, 25, '2024-04-25'),  
(21, 3, 30, '2024-04-30'),  
(22, 4, 35, '2024-05-05'),  
(23, 5, 40, '2024-05-10'),  
(24, 1, 15, '2024-05-15'),  
(25, 2, 20, '2024-05-20'),  
(26, 3, 25, '2024-05-25'),  
(27, 4, 30, '2024-06-01'),  
(28, 5, 35, '2024-06-05'),  
(29, 1, 20, '2024-06-10');

-- ProgressTracking Tablosuna Veri Ekleme

INSERT INTO ProgressTracking (KullaniciID, Kilo, VucutYagOrani, KasKutlesi, Tarih)

VALUES

(1, 74.00, 15.5, 34.00, '2024-01-15'),  
(2, 59.00, 18.2, 28.00, '2024-02-20'),  
(3, 84.00, 20.0, 32.00, '2024-03-25'),  
(4, 54.00, 16.3, 25.00, '2024-02-10'),  
(5, 69.50, 14.0, 30.00, '2024-02-18'),

(6, 77.50, 18.5, 33.00, '2024-03-05'),  
(7, 53.00, 17.5, 24.00, '2024-03-10'),  
(8, 81.50, 19.0, 38.00, '2024-03-20'),  
(9, 75.00, 21.0, 35.00, '2024-03-28'),  
(10, 59.50, 15.5, 28.00, '2024-04-02'),  
(11, 77.00, 20.2, 32.00, '2024-04-08'),  
(12, 81.00, 18.0, 34.00, '2024-04-12'),  
(13, 88.00, 22.0, 36.00, '2024-04-18'),  
(14, 70.00, 15.0, 31.00, '2024-04-22'),  
(15, 72.00, 16.5, 33.00, '2024-05-02'),  
(16, 85.00, 19.5, 34.00, '2024-05-07'),  
(17, 80.00, 18.8, 36.00, '2024-05-13'),  
(18, 90.00, 20.5, 37.00, '2024-05-18'),  
(19, 72.50, 16.0, 32.00, '2024-06-01'),  
(20, 64.00, 17.2, 30.00, '2024-06-07'),  
(21, 78.50, 19.0, 33.00, '2024-06-12'),  
(22, 82.00, 20.0, 35.00, '2024-06-15'),  
(23, 68.00, 18.0, 29.00, '2024-06-20'),  
(24, 75.00, 19.5, 31.00, '2024-06-23'),  
(25, 80.50, 21.0, 32.00, '2024-06-25'),  
(26, 83.00, 20.0, 36.00, '2024-06-28'),  
(27, 77.50, 18.2, 34.00, '2024-07-05'),  
(28, 84.00, 19.5, 35.00, '2024-07-07'),  
(29, 76.00, 17.0, 33.00, '2024-07-10');

-- BodyMeasurements Tablosuna Veri Ekleme

INSERT INTO BodyMeasurements (KullaniciID, GogusCevresi, BelCevresi, KalcaCevresi, KolCevresi, Tarih)

VALUES

(1, 98.00, 80.00, 95.00, 35.00, '2024-01-20'),  
(2, 90.00, 70.00, 88.00, 30.00, '2024-02-25'),  
(3, 100.00, 85.00, 98.00, 37.00, '2024-03-30'),  
(4, 100.00, 80.00, 95.00, 37.00, '2024-02-05'),  
(5, 102.00, 84.00, 98.00, 38.00, '2024-02-12'),  
(6, 99.00, 79.00, 94.00, 36.00, '2024-02-19'),  
(7, 101.00, 81.00, 96.00, 37.50, '2024-02-25'),  
(8, 103.00, 85.00, 97.00, 38.00, '2024-03-01'),  
(9, 98.00, 78.00, 93.00, 36.00, '2024-03-05'),  
(10, 104.00, 86.00, 99.00, 38.50, '2024-03-10'),

(11, 105.00, 87.00, 100.00, 39.00, '2024-03-15'),  
(12, 97.00, 75.00, 92.00, 35.50, '2024-03-20'),  
(13, 106.00, 88.00, 101.00, 39.50, '2024-03-25'),  
(14, 95.00, 74.00, 91.00, 35.00, '2024-03-30'),  
(15, 98.00, 77.00, 94.00, 36.00, '2024-04-01'),  
(16, 99.00, 78.00, 95.00, 36.50, '2024-04-05'),  
(17, 97.50, 75.50, 92.50, 35.80, '2024-04-10'),  
(18, 100.00, 80.00, 95.50, 37.20, '2024-04-15'),  
(19, 102.00, 82.00, 97.00, 37.80, '2024-04-20'),  
(20, 104.00, 84.00, 98.50, 38.00, '2024-04-25'),  
(21, 103.00, 83.00, 98.00, 37.50, '2024-04-30'),  
(22, 95.00, 74.50, 91.50, 35.20, '2024-05-05'),  
(23, 100.00, 80.50, 95.20, 37.10, '2024-05-10'),  
(24, 101.00, 81.00, 96.00, 37.30, '2024-05-15'),  
(25, 99.00, 79.50, 94.50, 36.40, '2024-05-20'),  
(26, 100.50, 80.00, 95.00, 37.00, '2024-05-25'),  
(27, 102.50, 81.50, 96.50, 37.70, '2024-06-01'),  
(28, 104.50, 83.00, 97.00, 38.20, '2024-06-05'),  
(29, 98.50, 77.00, 93.50, 36.10, '2024-06-10');

-- Goals Tablosuna Veri Ekleme

INSERT INTO Goals (KullaniciID, HedefTuru, BaslangicTarihi, BeklenenBitisTarihi)

VALUES

(1, 'Kilo Verme', '2024-01-01', '2024-03-01'),  
(2, 'Kas Kazanımı', '2024-02-01', '2024-05-01'),  
(3, 'Yağ Kaybı', '2024-03-01', '2024-06-01');

-- ProgramMovements Tablosuna Veri Ekleme

INSERT INTO ProgramMovements (ProgramID, HareketID, SetSayisi, TekrarSayisi)

VALUES

(1, 1, 3, 15),  
(2, 2, 4, 20),  
(3, 3, 5, 25);

**Yeni bir kullanıcı eklendiğinde hedef kaydı oluşturulması için Procedure oluşturduğumuz SQLQuery3 dosyasının komutları:**

<https://github.com/suedaonur/saglikliyasamdb/blob/main/SQLQuery3.sql>

--Prosedürü tanımladık ve parametreleri ekledik  
CREATE PROCEDURE AddUserWithGoal

```

@Ad NVARCHAR(50),
@Soyad NVARCHAR(50),
@Eposta NVARCHAR(100),
@SiFre NVARCHAR(100),
@DogumTarihi DATE,
@Boy DECIMAL(5,2),
@Kilo DECIMAL(5,2),
@Cinsiyet NVARCHAR(10),
@VucutTipli NVARCHAR(50),
@KanDegerleri NVARCHAR(MAX),
@TansiyonSeviyesi NVARCHAR(50),
@DiğerSaglikNotlari NVARCHAR(MAX),
@HedefTuru NVARCHAR(50)
AS
BEGIN
-- Kullanıcı tablosuna yeni kullanıcıyı ekleme
INSERT INTO Users (Ad, Soyad, Eposta, SiFre, DogumTarihi, Boy, Kilo, Cinsiyet, VucutTipli, KanDegerleri,
TansiyonSeviyesi, DiğerSaglikNotlari)
VALUES (@Ad, @Soyad, @Eposta, @SiFre, @DogumTarihi, @Boy, @Kilo, @Cinsiyet, @VucutTipli, @KanDegerleri,
@TansiyonSeviyesi, @DiğerSaglikNotlari);

DECLARE @KullaniciID INT; --Yeni eklenen kullanıcının IDsini saklamak için değişken tanımlama
SET @KullaniciID = SCOPE_IDENTITY(); --Scope komutu son eklenen satırın kimliğini döndürür

-- Yeni eklenen kullanıcı için hedef kaydı oluşturma ve hedefle ilgili bilgileri goals tablosuna ekleme
INSERT INTO Goals (KullaniciID, HedefTuru, BaslangicTarihi, BeklenenBitisTarihi)
VALUES (@KullaniciID, @HedefTuru, GETDATE(), DATEADD(MONTH, 3, GETDATE()));
END;

```

**Yeni bir kullanıcı egzersiz kaydı eklendiğinde son ilerleme bilgilerini alıp yeni ilerleme kaydı eklenmesi için Procedure oluşturduğumuz SQLQuery4 dosyasının komutları:**

<https://github.com/suedaonur/saglikliyasamdb/blob/main/SQLQuery4.sql>

```

--Prosedür tanımladık ve parametreleri ekledik
CREATE PROCEDURE AddUserExercise
    @KullaniciID INT,
    @HareketID INT,
    @EgzersizSuresi INT,
    @Tarih DATE
AS
BEGIN
-- Kullanıcı egzersiz kaydı ekleme
INSERT INTO UserExercises (KullaniciID, HareketID, EgzersizSuresi, Tarih)
VALUES (@KullaniciID, @HareketID, @EgzersizSuresi, @Tarih);

-- Kullanıcının ilerleme bilgilerini tutmak için değişken tanımlama
DECLARE @Kilo DECIMAL(5,2);
DECLARE @VucutYagOrani DECIMAL(5,2);
DECLARE @KasKutlesi DECIMAL(5,2);

-- Kullanıcının son ilerleme bilgilerini alır
SELECT TOP 1 @Kilo = Kilo, @VucutYagOrani = VucutYagOrani, @KasKutlesi = KasKutlesi --top1 sadece en son kaydı
getirir değişkenlere değer atar
FROM ProgressTracking
WHERE KullaniciID = @KullaniciID
ORDER BY Tarih DESC;

-- Kullanıcının kaydettiğimiz yeni ilerleme kaydını ProgressTracking tablosuna ekler
INSERT INTO ProgressTracking (KullaniciID, Kilo, VucutYagOrani, KasKutlesi, Tarih)
VALUES (@KullaniciID, @Kilo, @VucutYagOrani, @KasKutlesi, @Tarih);
END;

```

**UserDiets tablosuna diyet kaydı eklendiğinde tetiklenen ve eğer kullanıcının hedefi varsa güncelleyen yoksa yeni hedef oluşturan SQLQuery5 dosyasının komutları:**

<https://github.com/suedaonur/saglikliyasamdb/blob/main/SQLQuery5.sql>

```

--UserDiets tablosuna yeni bir diyet kaydı eklendiğinde kullanıcı hedeflerini günceller veya yeni bir hedef oluşturur
CREATE TRIGGER UpdateUserGoalsOnNewDiet
ON UserDiets
AFTER INSERT
AS
BEGIN
DECLARE @KullaniciID INT, @DiyetID INT;

```

```

-- Birden fazla satır için işlem yapabilmek için cursor kullanıyoruz
DECLARE cur CURSOR FOR
    SELECT Kul lani ci ID, Di yetID
    FROM INSERTED;

OPEN cur;
FETCH NEXT FROM cur INTO @Kul lani ci ID, @Di yetID;

-- Cursor ile her kullanıcı için işlem yapıyoruz
WHILE @@FETCH_STATUS = 0
BEGIN
    -- Diyet kaydı eklenirse, kullanıcının hedeflerini günceller
    IF EXISTS (SELECT 1 FROM Goal s WHERE Kul lani ci ID = @Kul lani ci ID)
    BEGIN
        -- Eğer kullanıcının hedefi varsa, günceller
        UPDATE Goal s
        SET HedefTuru = 'Beslenme Düzeni Değiştirildi',
            BeklenenBitestarihi = DATEADD(MONTH, 3, GETDATE())
        WHERE Kul lani ci ID = @Kul lani ci ID;
    END
    ELSE
    BEGIN
        -- Eğer daha önce hedef yoksa, yeni bir hedef oluşturur
        INSERT INTO Goal s (Kul lani ci ID, HedefTuru, Baslangictarihi, BeklenenBitestarihi)
        VALUES (@Kul lani ci ID, 'Beslenme Düzeni Değiştirildi', GETDATE(), DATEADD(MONTH, 3, GETDATE()));
    END

    FETCH NEXT FROM cur INTO @Kul lani ci ID, @Di yetID;
END

CLOSE cur;
DEALLOCATE cur;

END;

```

UserExercises tablosuna yeni bir egzersiz kaydı eklendiğinde Kullanıcının ProgressTracking tablosundaki verilerini Egzersiz süresine bağlı olarak kilo düşer, yağ oranı azalır, ve kas kütlesi artar olacak şekilde güncelleyen, eğer kaydı yoksa da yeni kayıt oluşturan SQLQuery6 dosyasının komutları:

(<https://github.com/suedaonur/saglikliyasamdb/blob/main/SQLQuery6.sql>)

```

--UserExercises tablosuna yeni bir egzersiz kaydı eklendiğinde çalışacak ve ProgressTracking tablosundaki ilgili kullanıcı verilerini güncelleyecektir.
--Ayrıca, eğer kullanıcı için ProgressTracking tablosunda bir veri yoksa, yeni bir kayıt ekleyecektir.
CREATE TRIGGER trg_UpdateProgressTracking
ON UserExercises
AFTER INSERT
AS
BEGIN
    DECLARE @Kul lani ci ID INT, @EgzersizSuresi INT;

    -- Yeni eklenen egzersizin Kul lani ci ID ve EgzersizSuresi'ni al
    SELECT @Kul lani ci ID = Kul lani ci ID, @EgzersizSuresi = EgzersizSuresi
    FROM INSERTED;

    -- Kullanıcının ilerleme takibini güncelle
    UPDATE ProgressTracking
    SET Kilo = Kilo - (@EgzersizSuresi * 0.04), -- Egzersiz süresi kadar kilo kaybı
        VucutYagOrani = VucutYagOrani - (@EgzersizSuresi * 0.02), -- Vücut yağ oranında bir azalma
        KasKutl esi = KasKutl esi + (@EgzersizSuresi * 0.01) -- Kas kütlesi artışı
    WHERE Kul lani ci ID = @Kul lani ci ID;

    -- Eğer ProgressTracking tablosunda o kullanıcıya ait veri yoksa yeni bir kayıt ekle
    IF NOT EXISTS (SELECT 1 FROM ProgressTracking WHERE Kul lani ci ID = @Kul lani ci ID)
    BEGIN
        INSERT INTO ProgressTracking (Kul lani ci ID, Kilo, VucutYagOrani, KasKutl esi, Tarih)
        VALUES (@Kul lani ci ID, 70.00, 20.00, 30.00, GETDATE()); -- Varsayılan değerler eklenebilir
    END
END;

END;

```

Users tablosuna kullanıcı eklenirken eğer hata olursa ROLLBACK ile işlemin geri alınmasını eğer hata yoksa da COMMIT ile kalıcı hale gelmesini sağlayan ve test eden SQLQuery7 dosyasının komutları:

(<https://github.com/suedaonur/saglikliyasamdb/blob/main/SQLQuery7.sql>)

--Kullanıcı verilerini Users tablosuna ekler. Eğer işlem sırasında bir hata oluşursa, işlem geri alınır ve hata mesajı yazdırılır.

--Eğer işlem başarılı olursa, yapılan değişiklikler kalıcı hale getirilir.

BEGIN TRANSACTION; -- Transaction başlat

BEGIN TRY

-- Veritabanına veri ekleme işlemi

INSERT INTO Users (Ad, Soyad, Eposta, Sifre, DogumTarihi, Boy, Kilo, Cinsiyet, VucutTipi, KanDegerleri, TansiyonSeviyesi, Di gerSaglikNotlari)

VALUES ('Mehmet', 'Kaya', 'mehmet.kaya@gmail.com', 'password123', '1990-01-01', 175.00, 80.00, 'Erkek', 'Normal', 'Normal', '120/80', 'Sağlıklı');

-- Eğer yukarıdaki işlem başarılı olursa commit işlemi yapılır

COMMIT; -- Değişiklikleri kalıcı hale getirir

END TRY

BEGIN CATCH

-- Hata durumunda yapılacak işlemler:

ROLLBACK; -- Hatalı durumda yapılan değişiklikleri geri alır

-- Hata mesajını yazdırır

PRINT 'Bir hata oluştu: ' + ERROR\_MESSAGE();

END CATCH;

**Not:** Tüm bu komutlara github linkimizden toplu halde erişebilirsiniz (<https://github.com/suedaonur/saglikliyasamdb>)

Temel olarak bu projede biz insanların sağlıklı yaşaması için yapılacak bir uygulama ya da sistemde kullanılacak veritabanını tasarladık. Bu veritabanı projesinde: kullanıcılar, yöneticiler, çalışanlar, spor hareketleri, diyetler, egzersiz programları, kullanıcı diyetleri, kullanıcı egzersizleri, ilerleme takibi, vücut ölçümleri, hedefler, program hareketleri olmak üzere 12 adet tablo var. Bu tabloları, gereken komutları ve ilişki şeması tasarımını SQL Server Management Studio'da hazırladık. Bu tabloların içerisine tablo türüne göre çeşitli sayıda rastgele veriler ekledik ve komutlarımızın doğru bir şekilde çalışıp çalışmadığını test ettik.