

# Ideias para Página FitLife (Sem Banco de Dados)

## Seções e Categorias ✓✓✓

- Tipos de Treino: Força, Cardio, Funcional, Flexibilidade, etc. ✓✓✓
- Por Objetivo: Emagrecimento, Hipertrofia, Condicionamento, Saúde. ✓✓✓
- Por Equipamento: Sem equipamento, com halteres, elásticos, academia. ✓✓✓
- Por Tempo: 10 min, 20-30 min, mais de 40 min. ✓✓✓

## Funcionalidades sem Banco de Dados

### Dicas e Conteúdos

- Roleta de treino aleatório. ✓✓✓
- Dicas aleatórias exibidas dinamicamente. ✓✓✓

### Funcionalidade 1: Dicas Aleatórias de Saúde e Motivação

Adicione uma seção que exibe dicas diferentes sempre que o usuário clicar em um botão. ✓✓✓

As dicas podem incluir orientações sobre hidratação, sono, alimentação, disciplina, postura e motivação. ✓✓✓

Exemplo:

- O usuário entra na página e clica em "Nova Dica". ✓✓✓
- Uma frase aleatória aparece, como: "Beba ao menos 2 litros de água por dia." ✓✓✓

## Ideias para Página FitLife (Sem Banco de Dados)

Essa funcionalidade é leve e pode ser feita apenas com JavaScript.

### Funcionalidade 2: Timer de Descanso entre Séries

Adicione um cronômetro simples com botões de iniciar, parar e resetar. ✓✓✓

Ele pode vir com tempo padrão de 30 segundos e ser usado pelos usuários entre os exercícios. ✓✓✓

Exemplo:

- Após completar uma série, o usuário clica em "Iniciar Timer". ✓✓✓
- O tempo começa a contagem regressiva e avisa quando acabar. ✓✓✓

Esse timer pode ajudar iniciantes a seguirem um ritmo mais profissional de treino, sem complicações e sem necessidade de login ou conta. ✓✓✓