CODEY-HEALTH

Készítette: Gilián Erik, Pető Bálint László

# A program célja

A codey-health a főként IT-val foglalkozó, fogyni kívánó embereknek nyújt segítséget, de bárki más által is használható. Mivel a munkakörben dolgozóknál általában mindig van egy laptop vagy mobil, könnyen felvihetik és nyomon követhetik tevékenységeiket. Legfőbb célkitűzése a gyors és egyszerű kezelhetőség. A kalóriák és tápanyagok nyilvántartását átfogó étel és sport adatbázissal támogatja, melyet a felhasználók maguk is bővíthetnek önmaguk számára. A fogyasztott ételek és elvégzett testmozgások elmenthetőek, ezáltal a kalóriák útja nyomon követhető. A célbeállítási kalkulátora segítségével a felhasználók maguk állíthatják be fogyási tervüket. Ennek kivitelezését az oldal napról napra grafikonokkal, diagramokkal és szöveges értékelésekkel segíti.

# Jogosultságok

* admin
* felhasználó

# Bejelentkezés

A felhasználó bejelentkezhet, ha van egy létező fiókja vagy létrehozhat egyet a Regisztráció link alatt.

# Főoldal

## Utolsó étel megadása

A felhasználó kiválaszthatja a tárolt ételek közül az utolsó fogyasztást, mikor fogyasztott (Reggeli, Ebéd, Vacsora, Egyéb), mennyit fogyasztott (g, dkg, kg). Ezek alapján visszakapja a napi étrendjét. A felhasználó létrehozhat új menüt.

## Napi étrend

Egy lista az aznap fogyasztott ételek megnevezéseivel, étkezések szerint csoportosítva, ételenként és étkezésenként megadott kalória értékekkel. A felhasználó törölhet, másolhat vagy lekérhet egy részletes tápanyag listát az ételről. A lista éjfélkor törlődik.

## Utolsó testmozgás megadása

A felhasználó meg tudja adni, hogy az adott napon mennyi és milyen testmozgást végzett. Az oldal az így kapott adatok alapján kiszámolja, hogy a felhasználó mennyi kalóriát égetett el. A felhasználó létrehozhat új testmozgást. A lista éjfélkor törlődik.

## Napi folyadék fogyasztás bevitele

A felhasználó rögzítheti, hogy mennyi vizet iszik, és az oldal jelzi, ha elérte a naponta fogyasztandó ajánlott (2l) folyadék mennyiséget.

## Napi tápanyag javaslat

Egy sáv diagram, ami megadja az aznapi tápanyag fogyasztás ajánlott arányait. A felhasználó kiválaszthatja módszerét (pl.: sportoló, fogyókúra, egyéni stb.) ami alapján a diagram számol.

## Napi tápanyag eloszlás

Egy kördiagram, ami megadja az aznapi tápanyag fogyasztás százalékos arányait (fehérje, szénhidrát, zsír).

## Napi kalória keret

Egy sáv, ami az aznapra kiszámolt maximum kalória bevitelt és az addig bevitt kalória mennyiséget követi.

# Eszközök

## Cél meghatározása

A felhasználó az adatai megadása után az oldal meghatározza az egészséges testi adatait. A felhasználó megadhatja a jelenlegi testsúlyát, a cél testsúlyát, valamint, hogy hetente vagy naponta mennyi kalóriát szeretne bevinni. Az oldal ez alapján kiszámolja, hogy kb. mikorra fogja a felhasználó elérni a kívánt testsúlyt, valamint a kalória keretek megjelenítését is ezekhez fogja szabni.

## Étkezési napló

A felhasználó által bevitt kalória és vízmennyiségek fognak megjelenni. A felhasználó megtekintheti az időpontot, a bevitt kalóriát és hogy miket evett az adott időpontban.

## Grafikonok

A felhasználó visszakövetheti az eddigi teljesítményeit grafikonok segítségével.

* Testsúly diagram – Kezdéstől a mai napig a minden nap eltárolt testsúlyt tartalmazza időrendi sorrendben. Figyeli a cél testsúlyt és az eltelt időt, cél testsúly elérésén túl a felhasználó tovább jegyezheti testsúlyát cél nélkül.
* Tápanyag diagram - Kezdéstől a mai napig a minden nap eltárolt tápanyag bevitelt tartalmazza időrendi sorrendben (fehérje, zsír, szénhidrát).

## Kalória táblázat

Egy részletes, interaktív táblázat az oldal által tárolt egész ételekről, amely a fő tápanyagokon kívül tartalmaz néhány egyéb tápanyagot és vitamint.

## Saját Ételek

A felhasználó a tárolt alapanyagokból összeállíthat egy komplex menüt vagy ételt, ami meg fog jelenni a kiválasztható ételek között, felgyorsítva az utolsó étkezés bevitelét.

## Beállítások

A felhasználó megváltoztathatja:

* e-mail címét
* jelszavát
* felhasználó nevét
* az oldal témáját
* főoldali statisztikák megjelenjenek-e
  + Napi tápanyag eloszlás
  + Napi tápanyag javaslat
  + Napi kalória keret

# Információ

* Blog
* GYIK
* Kalóriaszámlálásról
* Rólunk

# Admin

Az admin képes a felhasználók adatait módosítani, valamint törölni őket a rendszerből. A blogok felügyeletét is ő végzi. Külön admin felületen felvihet a rendszerbe új hozzávalókat.

# Adatbázis

## Felhasználók

* Id
* Név
* Email
* Jelszó
* Status
* Magasság - null
* Súly - null
* Cél súly - null
* Adag – null

## Étkezések

* Id
* Étel\_Id - null
* Egesz\_etel\_Id – null
* Időpont
* Étkezés\_típus
* Kalória

## Egész ételek

* Id
* Név
* Kalória
* Tömeg
* Mennyiség
* Fehérje
* Zsír
* Szénhidrát
* Vitaminok (csak a vitaminok neve, érték nélkül)

## Ételek

* Id
* Név
* Kalória
* Felhasználó\_Id
* Egész\_étel\_Id

## Blog

* Id
* Cím
* Tartalom
* Felhasználó\_Id
* Időpont
* Status

