

MACROFIT

a mudança que você precisa!

Integrantes:

Marcos Martins dos Santos; Deborah Eloise
Mattge; Gabriel Luka de Amaral; Irvig Moreira
Krehan, Thiago Alessandro Batista



Contexto

MUNDO INTERCONECTADO PELA TECNOLOGIA

- Acesso rápido e contínuo a informações sobre alimentação.
- Disseminação de dados incorretos ou enganosos.

NECESSIDADE DE SOLUÇÕES TECNOLÓGICAS CONFIÁVEIS

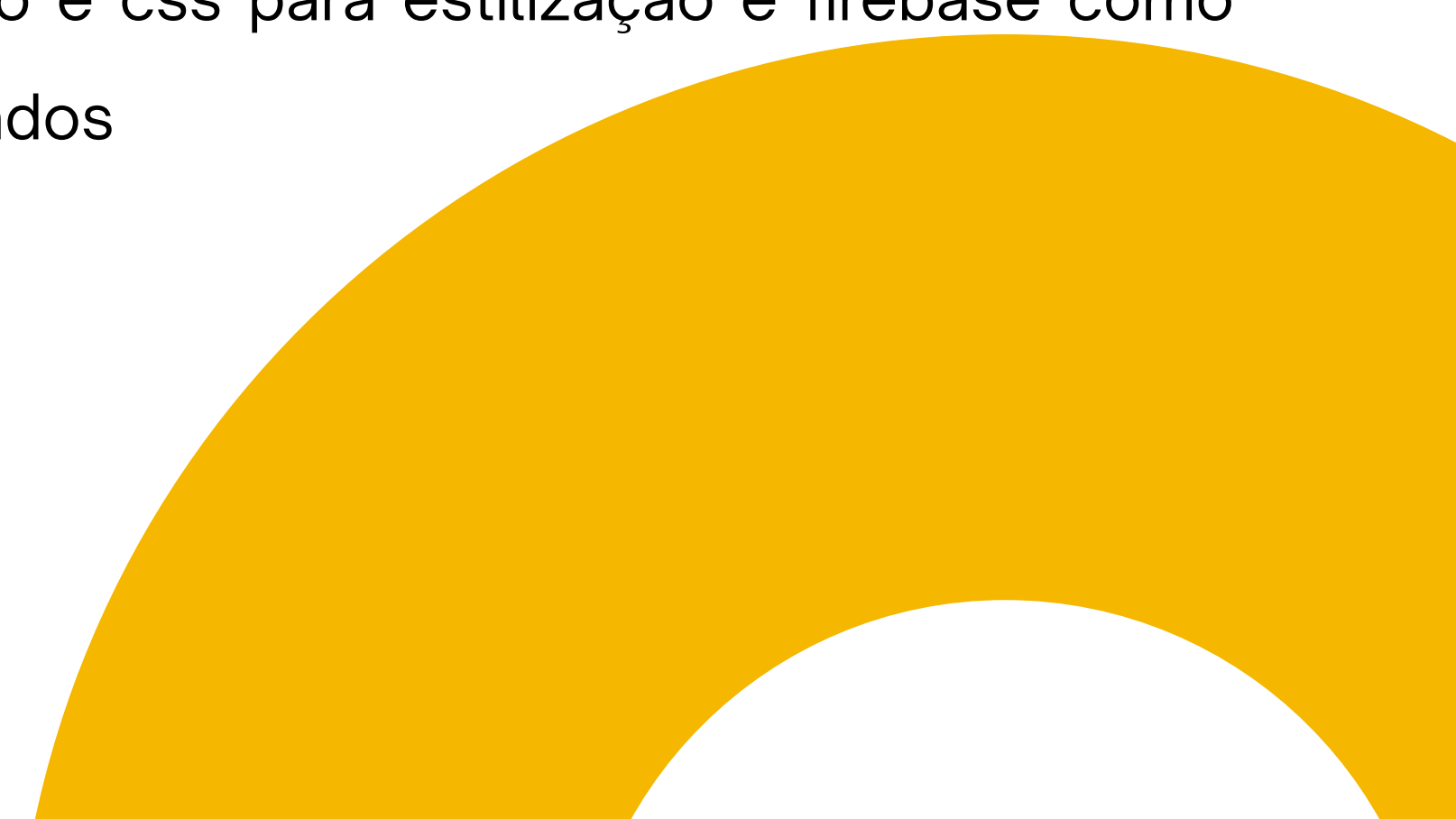
- Demanda por acesso a informações nutricionais de qualidade.
- Garantia de confiabilidade e personalização de dados.

OPORTUNIDADE PARA INOVAÇÕES

- Planejamento nutricional baseado em evidências científicas.
- Aplicação atrativa e intuitiva



OBJETIVO

- aplicação web intuitiva
 - fornecer informações sobre o estado nutricional e necessidades calóricas
 - realizar recomendações nutricionais gerais com base nas características individuais fornecidas
 - Utilizando JavaScript como linguagem de programação e css para estilização e firebase como banco de dados
- 



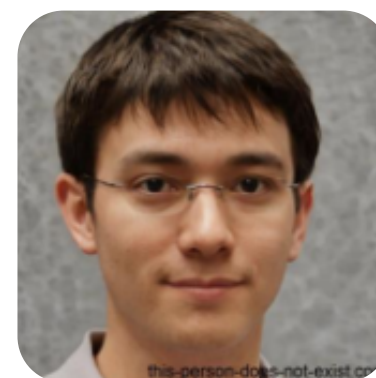
Rodrigo, 41 anos



Juliana, 27 anos



Conceição, 75 anos

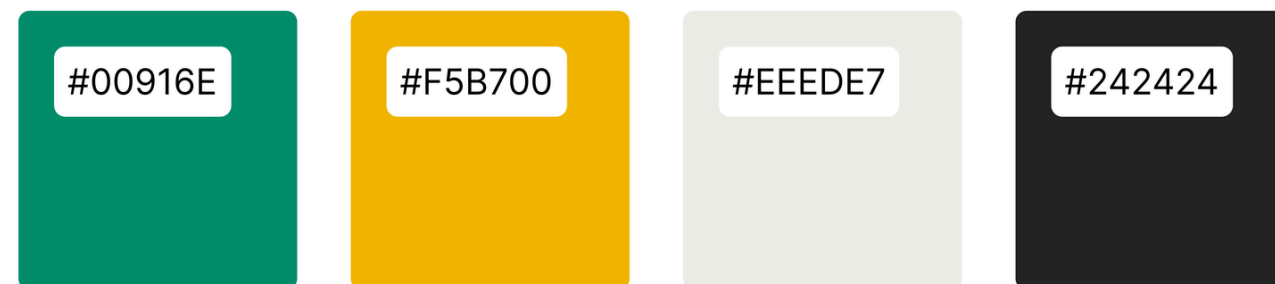


Pedro, 18 anos

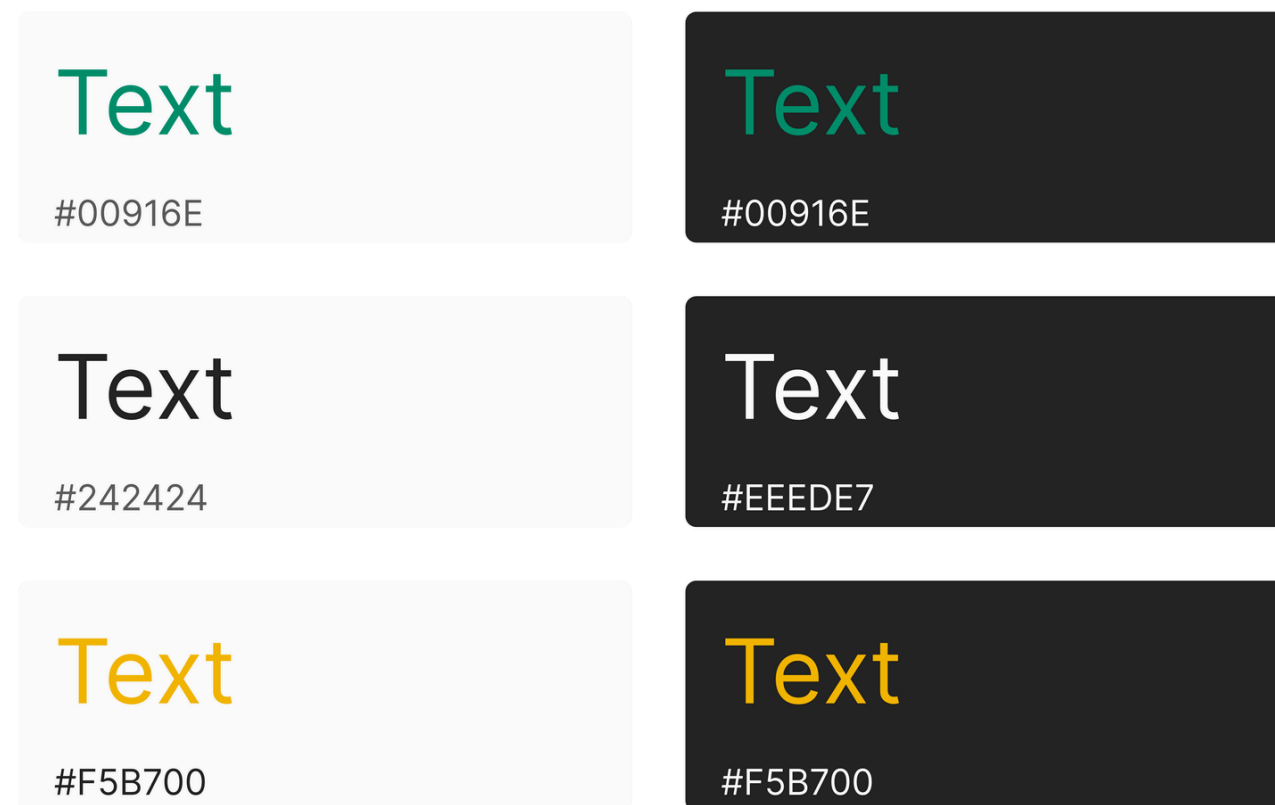
PERSONAS

COLORS

Used Background Colors



Used Font Colors



DESIGN

- A paleta de cores escolhida para o MacroFit foi pensada para refletir uma sensação de saúde, energia e clareza.
- Cada cor desempenha um papel importante tanto no background quanto no texto, mantendo consistência e legibilidade em todas as páginas da aplicação.
-

CADASTRE-SE

Seja bem vindo ao MacroFit, informe seu email e crie uma senha para começar uma vida mais saudável.



Cadastrar



MACROFIT




MACROFIT

LOGIN

Seja bem vindo novamente ao MacroFit, informe seu email e senha para entrar!

 Ex. username@gmail.com

 Ex. secretpass123@

Entrar



 **PERFIL**


 **RESULTADOS**

 **SAIR**

INFORMAÇÕES GERAIS

 Name

 Email


 Password

TEMA

- ☐ Light
- ☐ Dark
- ☒ System

GERAR RESULTADOS

Confirme suas informações e clique no botão abaixo para que possamos te ajudar a ter uma vida mais saudável e consciente.

Gerar Resultados 

ALTURA



183CM



PESO



75KG



GÊNERO



FEMININO



MASCULINO

ATIVIDADE FÍSICA

 **ATIVO**

Você faz exercício quase todos os dias e adora fazer isso!

 **SEDENTÁRIO**

Você quase nunca faz exercícios e não leva jeito para a coisa!

 **NORMAL**

Você quase nunca faz exercícios e não leva jeito para a coisa!

 **MUITO ATIVO**

Você quase nunca faz exercícios e não leva jeito para a coisa!



PERFIL

RESULTADOS

SAIR

GET

2263 KCAL

TMB

1890KCAL

HIDRATAÇÃO IDEAL

RECOMENDAÇÕES

ATIVIDADES FÍSICAS

ALIMENTAÇÃO

"Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt.

IMC

24,5

PESO NORMAL



3L

GET

"Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi."

TMB

"Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi."

IMC

"Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi."

SEJA BEM VINDO AO MACROFIT

Melhore sua saúde com informações personalizadas! Nosso software oferece dados essenciais, como IMC, consumo ideal de água, gasto energético e mais, ajudando você a tomar decisões informadas e alcançar seus objetivos de bem-estar. Tudo em um só lugar, fácil e acessível.

Crie sua conta já!

CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE O MACROFIT!

A FERRAMENTA QUE TE AJUDA!

Nossa ferramenta tem como principal objetivo te deixar informado e cada vez mais atento a sua saúde física, pois para nós, a sua saúde é prioridade. Além de te dar dados como IMC, GET, TMB, também iremos te ajudar a manter sua hidratação no nível certo.

Comece uma vida mais saudável



Nossa ferramenta tem como principal objetivo te deixar informado e cada vez mais atento a sua saúde física, pois para nós, a sua saúde é prioridade. Além de te dar dados como IMC, GET, TMB, também iremos te ajudar a manter sua hidratação no nível certo.

Comece uma vida mais saudável



NOSSAS FUNCIONALIDADES

CÁLCULO DE ÍNDICES NUTRICIONAIS

Nosso sistema calcula de forma precisa diversos índices nutricionais, como o IMC (Índice de Massa Corporal), Taxa Metabólica Basal (TMB) e Gasto Energético Total (GET), com base em suas informações pessoais. Essas métricas ajudam a entender suas necessidades nutricionais diárias, facilitando o planejamento alimentar e o acompanhamento da sua saúde de forma personalizada e eficiente.






RECOMENDAÇÕES

Com base nos seus índices nutricionais e estilo de vida, nosso sistema oferece recomendações personalizadas de alimentação e atividade física. Essas sugestões são desenvolvidas para ajudar você a atingir seus objetivos de saúde, seja perder peso, ganhar massa muscular ou manter uma vida equilibrada. Tudo de forma prática e adaptada às suas necessidades.

HIDRATAÇÃO IDEAL

Nosso sistema fornece recomendações precisas de consumo de água, considerando fatores como seu peso, nível de atividade física e ambiente. Assim, você saberá exatamente quanto deve ingerir para manter-se hidratado e otimizar seu desempenho físico e mental, garantindo uma hidratação adequada ao longo do dia.

DESENVOLVEDORES

-  imlukadev
-  MarcosMartins2003
-  lKrehan
-  Thiago-Alessandro
-  deborah-mattge