

TheBestOF-You

O **TheBestOF-You** é um site focado na criação de dietas e treinos personalizados. Seu objetivo é auxiliar os usuários na definição de planos alimentares e rotinas de treino adaptadas às suas necessidades e preferências. O sistema permite que o usuário insira informações pessoais, como peso atual, altura, idade, frequência de atividade física e objetivo (perder peso, ganhar massa muscular ou manter o peso), garantindo um planejamento adequado ao seu perfil.

Funcionalidades Principais

Cadastro e Login

O usuário deverá se cadastrar e fazer login para acessar o sistema. No cadastro, serão solicitadas informações essenciais, como nome, e-mail, senha, peso, altura, idade, nível de atividade física e objetivo.

Planejamento Alimentar

O usuário poderá indicar os alimentos que deseja incluir em sua dieta. Com base nisso, o site montará um plano alimentar personalizado gerado automaticamente sem a presença de nutricionista, ajustando porções e nutrientes conforme as preferências e metas do usuário. Além disso, o sistema permitirá a escolha da fórmula para calcular o metabolismo basal, sugerindo a mais adequada para cada caso.

A partir do cálculo do metabolismo basal, o site estimará o gasto calórico diário multiplicando o valor pelo fator de atividade física correspondente (sedentário, moderado, intenso etc.).

A dieta será ajustada ao longo do tempo para garantir eficiência contínua. Caso o usuário defina um período específico para sua meta (por exemplo, 5 meses de cutting), o site fará ajustes progressivos na alimentação para acompanhar sua evolução.

Planejamento de Treino

O site criará uma divisão de treino personalizada também gerada automaticamente, organizando os exercícios e a quantidade de séries de acordo com o perfil do usuário. Além disso, o usuário poderá:

- Ajustar o treino para dar mais ênfase a grupos musculares específicos;
- Escolher entre diferentes sugestões de divisões de treino (como A/B, full body etc.);
- Personalizar os exercícios conforme sua necessidade.

- Redirecionar o usuário para um link que mostra a execução correta do exercício presente no treino, garantindo que o usuário aprenda a realizar cada exercício corretamente.

Acompanhamento da Evolução

O sistema contará com um recurso para registrar a evolução do usuário ao longo do tempo. Ao inserir seus dados iniciais, o usuário poderá acompanhar suas mudanças e calcular seu progresso.

No final de um período determinado (como um mês), ele poderá inserir novos dados e visualizar as diferenças em relação aos registros anteriores. O sistema calculará as mudanças e exibirá um relatório da evolução.

Estrutura do Sistema

Para o funcionamento adequado, o site contará com as seguintes entidades:

- **Usuário:** armazena informações pessoais essenciais, como nome, e-mail, senha, peso, altura, idade, nível de atividade física, objetivo, metabolismo basal e outras preferências que possam influenciar a dieta e o treino. Cada usuário possui apenas uma dieta e um treino ativos ao mesmo tempo, mas pode atualizá-los sempre que necessário.
- **Dieta:** contém os alimentos escolhidos pelo usuário, com suas respectivas porções e informações nutricionais ajustadas ao objetivo definido. Está relacionada diretamente a um usuário e pode ser atualizada conforme a necessidade.
- **Treino:** armazena a divisão de exercícios do usuário, incluindo os grupos musculares trabalhados, quantidade de séries e possíveis ajustes de ênfase. Relaciona-se diretamente com um usuário e pode ser personalizado.
- **Exercício:** contém informações detalhadas sobre cada exercício disponível, como nome e grupo muscular trabalhado. Relaciona-se com o treino para formar um plano adequado ao usuário.
- **Evolução:** registra o progresso do usuário ao longo do tempo, permitindo comparações periódicas. Armazena dados como peso, medidas corporais e mudanças na composição corporal, sendo associada ao usuário para acompanhar sua trajetória.

Com essas funcionalidades, o **TheBestOF-You** fornecerá um suporte completo para quem deseja otimizar sua alimentação e treinos, garantindo um planejamento contínuo e eficiente.