Idé till databas

**Träning**

Min databas ska handla om träning eventuellt kost. Styrkeövningar för respektive muskelgrupp, mage, rygg, bröst, rygg, ben, armar och axlar. Men dessutom skillnader mellan olika cardioformer, t.ex. Hiit samt lågintensitets och om deras fördelar/nackdelar.

**Kost**

Bulk/Deff, kosttillskott, metabolism.