

# Fountain of fit

## Fountain of fit

# Fountain of life

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Hwang at (310) 794-3000 or email at [mhwang@ucla.edu](mailto:mhwang@ucla.edu).



Opslaan



Opslaan



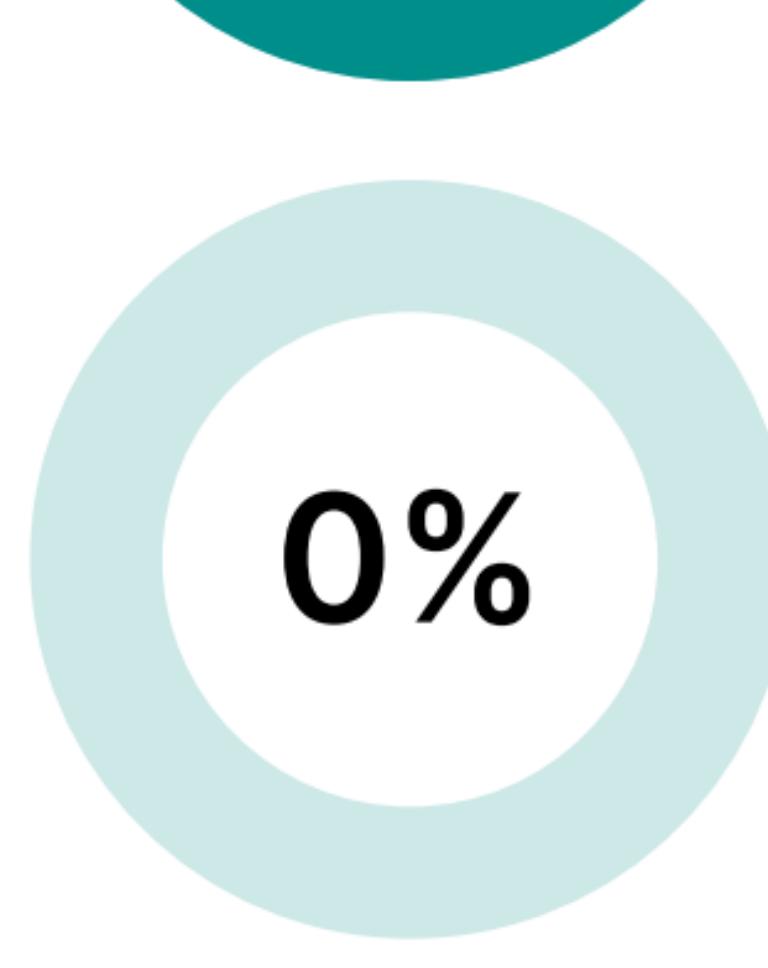
25%



50%



75%



100%



0%

Agenda

X

Profiel

Voortgang

Contact



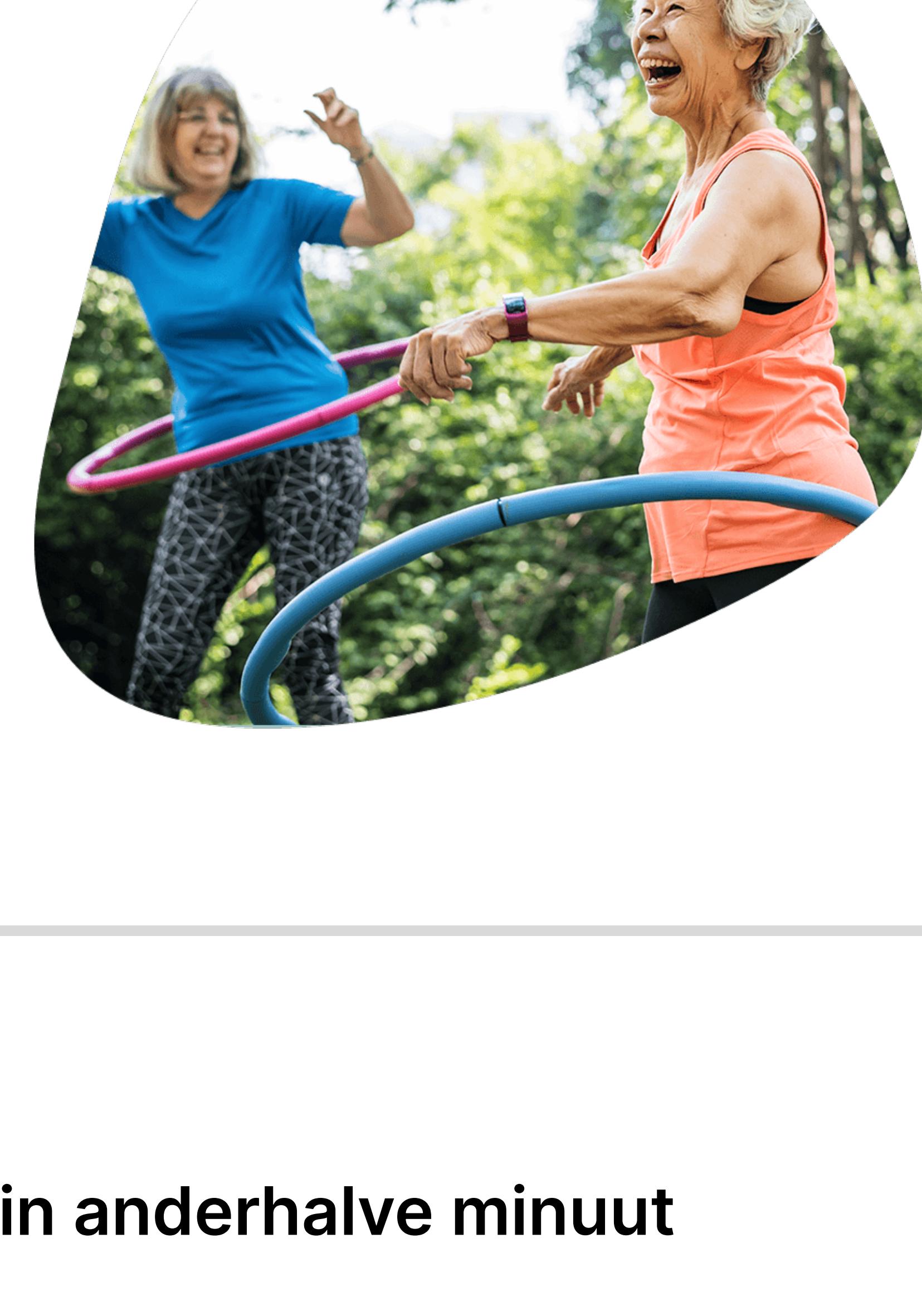
Week

Week

## Welkom bij fountain of fit

Wilt u graag meer in beweging komen maar heeft u daarbij hulp nodig? Dan bent u op de juiste plek.

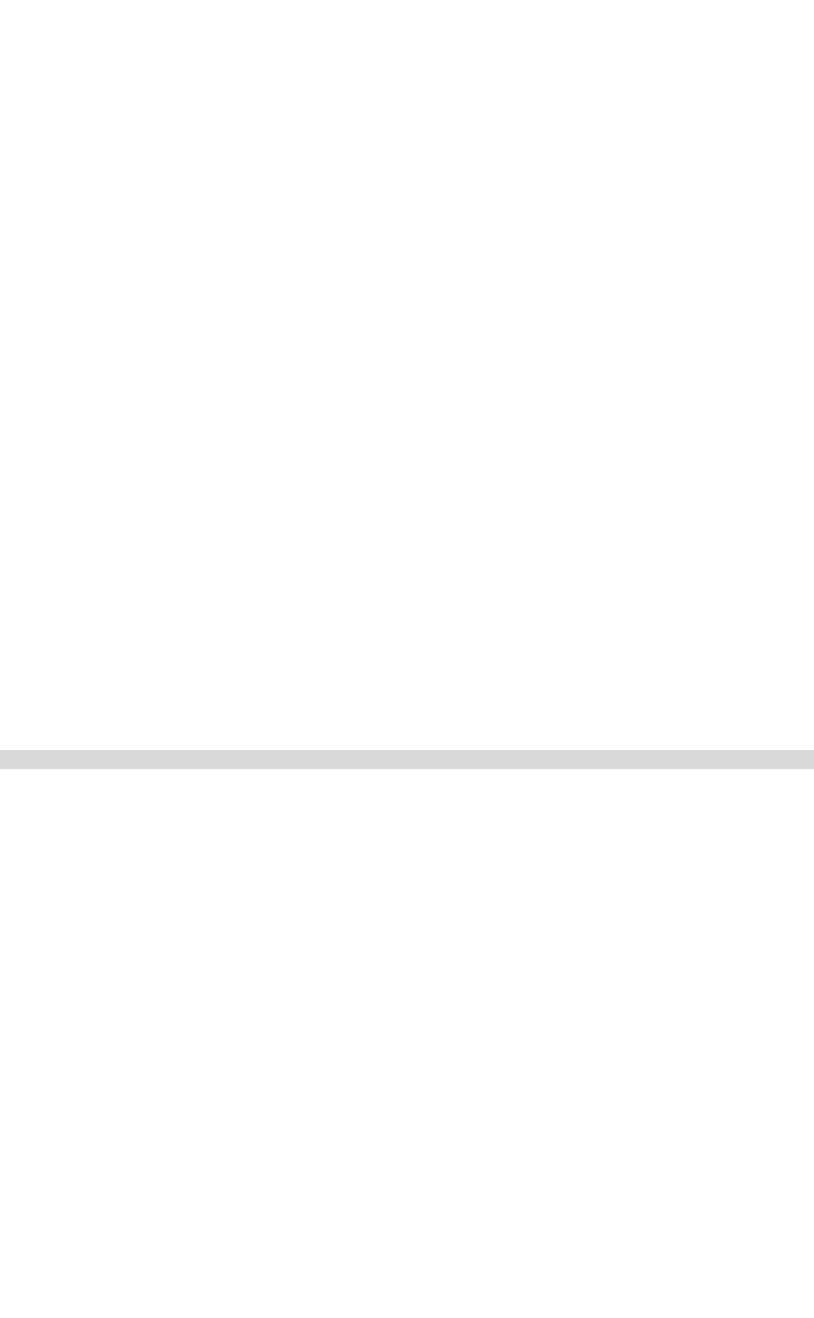
**Inschrijven**



### Alles wat u moet weten in anderhalve minuut

## Wat kunt u verwachten

- ✓ Gepersonaliseerde doelen
- ✓ Motiverende berichten
- ✓ Overzicht van doelen en progressie
- ✓ Beloningen bij het halen van doelen
- ✓ Jaar maand week en dag overzichten
- ✓ Extra oefeningen om je bezig te houden



## Wie zijn wij

### PAD TEAM 2

Wij zijn 6 studenten van Hoge school van Amsterdam. Wij volgen de opleiding Software Engeneering. Deze web applicatie is een project genaamd PAD-SO-NUTS. Hierbij willen wij ouderen mensen fit houden en ze motiveren om hun doelen te bereiken.

## Fountain of fit

### Navigatie

- Home
- Inlog
- Registreren

Medemogelijk gemaakt door

- Joey
- Jayden
- Junior
- Benjamin
- Michelle
- Hanan

# Fountain of fit

## Login

Gebruikersnaam / email

Wachtwoord

Nog geen account? [Klik hier](#)

**Opslaan**

# Fountain of fit

## Registreren

Gebruikersnaam

Email

Wachtwoord

Wachtwoord herhalen

Heeft u al een account? [Klik hier](#)

Opslaan



## Zet hem op

The pain you feel today will be the strength you feel tomorrow

## Dag overzicht

Beweging



Voeding



Anders



Loop 10 km



Opslaan

Drink 3 liter



Opslaan

Eet 2000 calorieën

Opslaan

Type hier hoeveelheid

## Week overzicht

Beweging

Voeding

Anders

100

60

80

40

20





**Naam**

**Woonplaats**

**Geslacht**

**Leeftijd**

**Gewicht**

**Wijzig**

## Week medialles

1



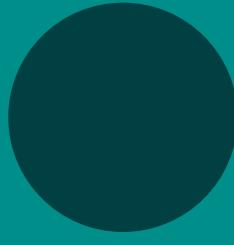
2



3



4



**Alle medailles**

## Extra oefeningen

30 pushups

1 uur wandelen

30 minuten fietsen

# Fountain of fit



Week

Maand

MA  
13

15 minuten wandelen



DI  
14

1 peulvrucht eten



WO  
15

15 minuten wandelen



DO  
16

Salade als lunch



VR  
17

15 minuten wandelen



ZA  
18

1 peulvrucht eten



ZO  
19

15 minuten wandelen



# Fountain of fit

## Intake vragenlijst

Wij willen graag meer over u te weten komen om zo de app zo persoonlijk mogelijk op u af te stellen, hiervoor moet u deze vragenlijst invullen

Hoe veel dagen in de week sport u?

0

7

Welke sport wilt u doen?

Wat is uw geslacht?

Man

Vrouw

Anders

....

# Fountain of fit

Waar heeft u een probleem mee?

- Applicatie loopt vast
- Informatie wordt niet opgeslagen
- Anders

Type hier uw probleem.

Verzenden

# Fountain of fit

## Aanbevelingen



Kies 3 thema's waar je aan wilt werken.

### Balans

Meer informatie



### Spierkracht

Meer informatie

### Botsterkte

Meer informatie

### Cardio

Meer informatie



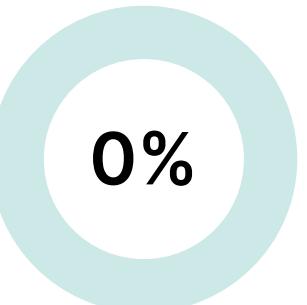
### Voeding

Meer informatie

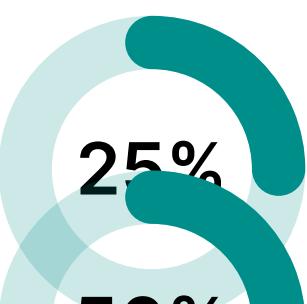


Maand

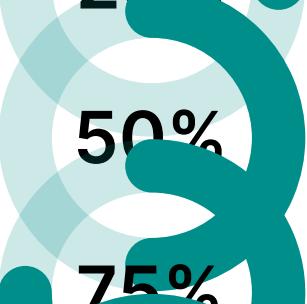
Maand



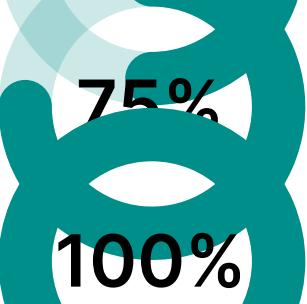
0%



25%



50%



75%



100%



**Joey van der Poel**

Joeywognum@gmail.com

18 Jaar

74 kilo

183 cm

Wijzig

# Fountain of fit

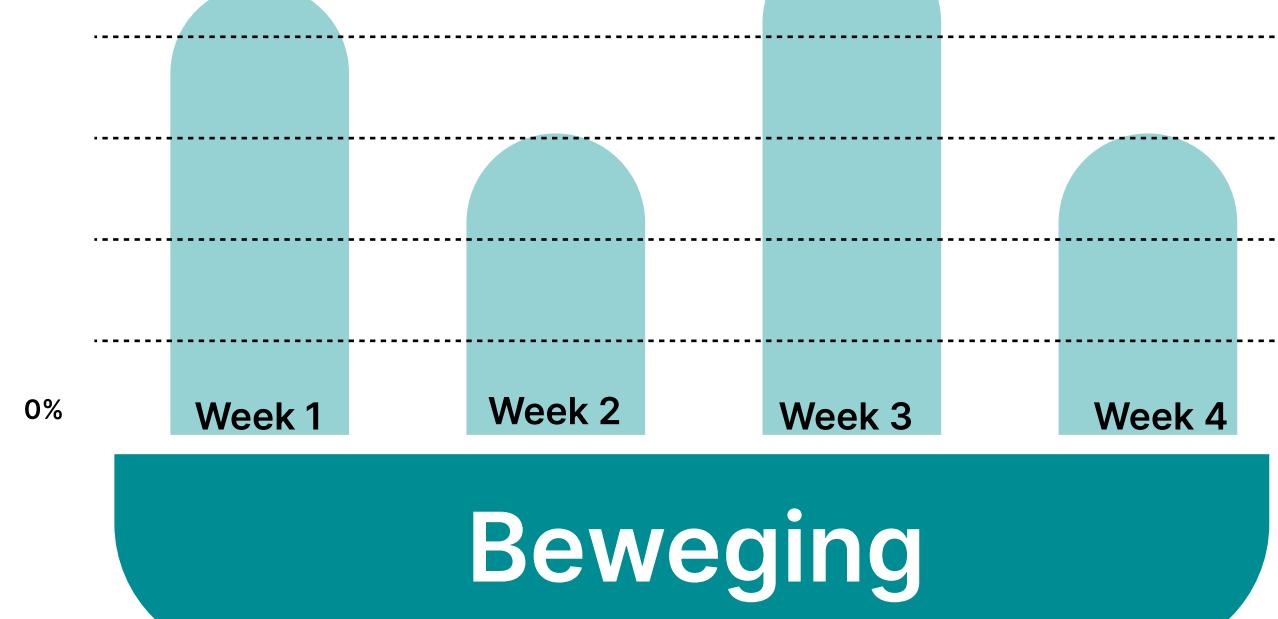


Week

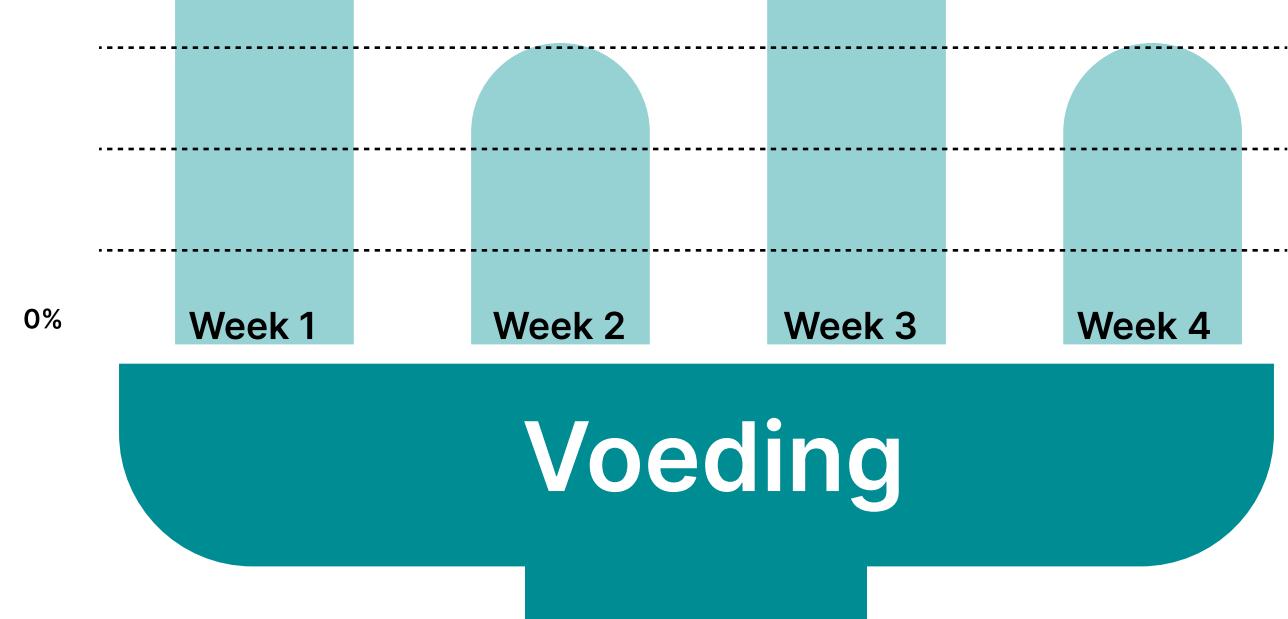
Maand



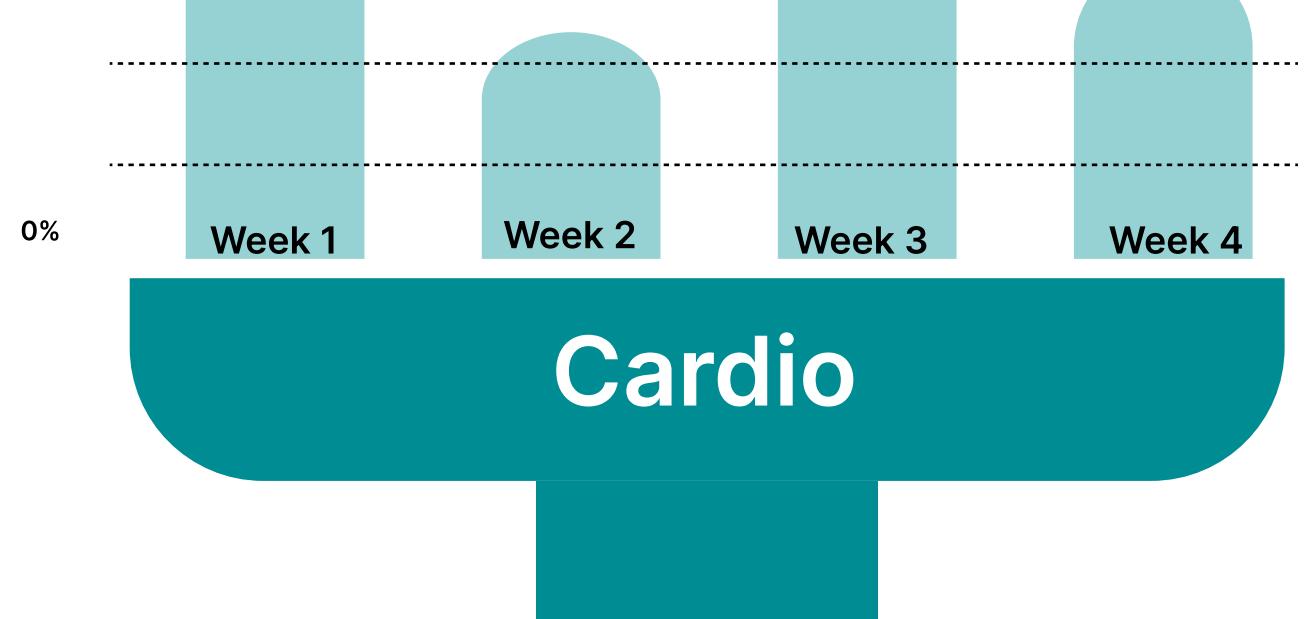
Januari



Beweging



Voeding



Cardio