1. **Функциональные и нефункциональные требования к продукту**
   1. **Функциональные требования**

Профиль пользователя

* + указание пользовательских данных: возраста, пола, роста, веса для учета в тренировках и питании;
  + возможность указания цели тренировок и питания (похудение, набор массы, поддержание веса);
  + возможность указания доступного времени и уровня физической активности тренировок (низкая, средняя, высокая);
  + отслеживание изменения веса пользователя в зависимости от пожеланий пользователя: ежедневно, еженедельно, помесячно;
  + отображение разницы в весе между первым измерением и последним изменениями, а также между предпоследним и последним измерениями, соответственно;
  + возможность поделиться с другими пользователями достижениями в тренировках, в снижении веса, меню и т. д.

**Калькулятор калорий**

* + расчет рекомендованного суточного потребления калорий на основе пользовательских данных (возраст, пол, рост, вес и т. д.);
  + отслеживание текущего потребления калорий, белков, жиров и углеводов, а также остатка до дневной нормы;
  + вывод отображения потребления калорий, белков, жиров и углеводов в различных форматах;
  + база данных продуктов с информацией о калориях, белках, жирах и углеводах с возможностью добавления продуктов вручную или с помощью сканера штрих-кодов.

**Калькулятор воды**

* + установка дневной нормы потребления воды на основе данных пользователя (вес, активность);
  + отслеживание текущего потребления воды с возможностью ручного ввода количества выпитой воды, а также остатка до дневной нормы;
  + напоминания о необходимости выпить воды.

**Список полезных продуктов**

* + база данных продуктов, рекомендованных для здорового питания, с разделением на категории (фрукты, овощи, крупы, мясо, рыба и т. д.) и с указанием количества калорий, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов;
  + возможность добавления продукта в базу данных вручную или с помощью сканера штрих-кодов;
  + добавление продукта в дневник питания с указанием количества и порции;
  + фильтрация продуктов по категориям и питательным веществам (белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.

**Список диетических блюд**

* + база данных готовых рецептов с возможностью фильтрации по калориям, белкам, жирам и углеводам с перечислением ингредиентов, времени, инструкциями по приготовлению и фотографиями;
  + добавление рецепта в базу данных вручную или с помощью сканера штрих-кодов;
  + оценка и комментирования рецептов других пользователей.
  + фильтрация рецептов по времени приема (завтрак, обед, ужин), типу диеты (веганская, вегетарианская, безглютеновая, безлактозная), калорийности;
  + база данных готовых планов питания с возможностью корректировки пользователем;
  + добавление блюд в дневник питания с указанием количества и порции;

**Персональный план тренировок**

* + создание индивидуального плана тренировок на основе пользовательского ввода с учетом целях тренировки (похудение, набор массы, поддержание формы), уровня физической подготовки (новичок, средний, продвинутый), текущего уровня активности, доступном времени и предпочтениях, который включает рекомендации по видам тренировок (силовые, кардио, йога, пилатес), их продолжительность, интенсивность и частоту;
  + возможность указания вида тренировки с оборудованием или без оборудования;
  + предоставление видеоинструкций по выполнению упражнений, а также
  + отслеживание прогресса пользователя в тренировках;
  1. **Нефункциональные требования**
* высокая скорость и стабильность работы приложения, быстрая загрузка и обработка данных;
* оптимизация работы приложения для мобильных устройств;
* регулярные обновления базы данных продуктов и рецептов, планов тренировок и т. д.;
* простой и интуитивно понятный интерфейс, понятный пользователем с разным навыком обращения с техническими стредствами;
* адаптивный интерфейс для разных устройств; интуитивная навигация по приложению;
* возможность работы в оффлайн-режиме для функций, где не требуется обязательное подключение к интернету;
* локализация приложения на основные языки; основной язык приложения – русский;
* соответствие требованиям политики конфиденциальности и безопасности данных; наличие действующего лицензионного договора с пользователем;
* техническая поддержка и система обратной связи для пользователей; наличие в приложении раздела с ответами на часто задаваемые вопросы; возможность получить техническую поддержки через приложение;
* интеграция инструментов для анализа использования приложения и пользовательских данных.