**STRENGTH OF MOTIVATION**

**Contextualizando :** A academia surgiu na minha vida no ano de 2020 começo da pandemia, comecei a treinar com meu melhor amigo João, como a pandemia estava piorando tivemos que parar, voltamos em 2021 quando a situação tinha melhorado um pouco, lembro do meu ultimo treino de 2021 no mês de março, me senti muito cansado com o corpo esgotado, pensei que era por causo do treino mas esse cansaço não passava, fui no posto de saúde fiz diversos exames mas não achavam nada, ate que um dia a mãe do João pediu meus exames e levou para um amigo dela do hospital GRAAC, logo no dia seguinte fui ao hospital e fui diagnosticado com leucemia mieloide m3, fiz o tratamento de quimioterapia por 4 meses e em agosto entrei em remissão, entrei no hospital com 56kg e sai com 43kg, não tinha muito animo nem vontade de fazer as coisas, minha autoestima estava bem ruim.

Voltei para escolar presencial voltei a ter contato com meus amigos mas ainda sim não estava muito confortável com minha aparecia e nem estava tão bem mentalmente, lembro de conversar com meus amigos sobre academia no começo não estava tão animado mas voltei a fazer, conversei com meu treinador ele me deu diversas dicas de alimentação e treino, comecei a ir todo dia sem falta, mesmo estando cansado eu não faltava, fui ganhando peso com isso meu animo foi voltando ao normal minha autoestima foi melhorando e dês de lá não parei

de ir na academia, me sinto muito bem fazendo meus treinos, consigo relaxar e colocar minha cabeça no lugar, pensar com calma e além disso cuido da minha saúde mental e física, e quando foi dado o tema de escolher algo que realmente tenha uma importância na minha vida esse foi o primeiro tema que pensei, pois me ajudou a sair de uma fase muito ruim que eu estava passando e me deu vontade de continuar meu caminho.

**Objetivo :** Com esse projeto busco mostrar para todos que a academia é um lugar que além de cuidar fisicamente trata o mental também, explico sobre alguns dos diversos treino que estão presente na academia e um pouco de alimentação saudável, mostrar que é um lugar acolhedor e nesse ambiente você pode fazer diversas amizades com pessoas que estão com as mesma metas que você, é um lugar onde todo mundo ajuda um ao outro falo por experiencia própria já recebi muita ajuda e fiz amizade com muitas pessoas, espero que ao ver esse trabalho desperte um pouco da curiosidade e vontade de ingressar nesse meio da academia para cuidar da sua saúde, estando nesse ambiente os procedimentos certos sua cabeça começa a mudar, começa a pensar em se alimentar melhor reduzir a quantidade de besteiras consumidas pois você terá prazer em ter uma saúde saudável.

**Escopo :** Desenvolver um site de academia que explique sobre treino, alimentação saudável e que tenha calculadoras de imc e gasto de caloria por dia, uma aba para montar seu treino e outra para sortear um treino para o usuário fazer no dia, ter uma tela de dashboard onde indicam quais são os músculos os usuários preferem focar quando estão realizando seus treinos, conectar a tela de cadastro e login no banco de dados para armazenar dados dos usuários.

**Premissa :**

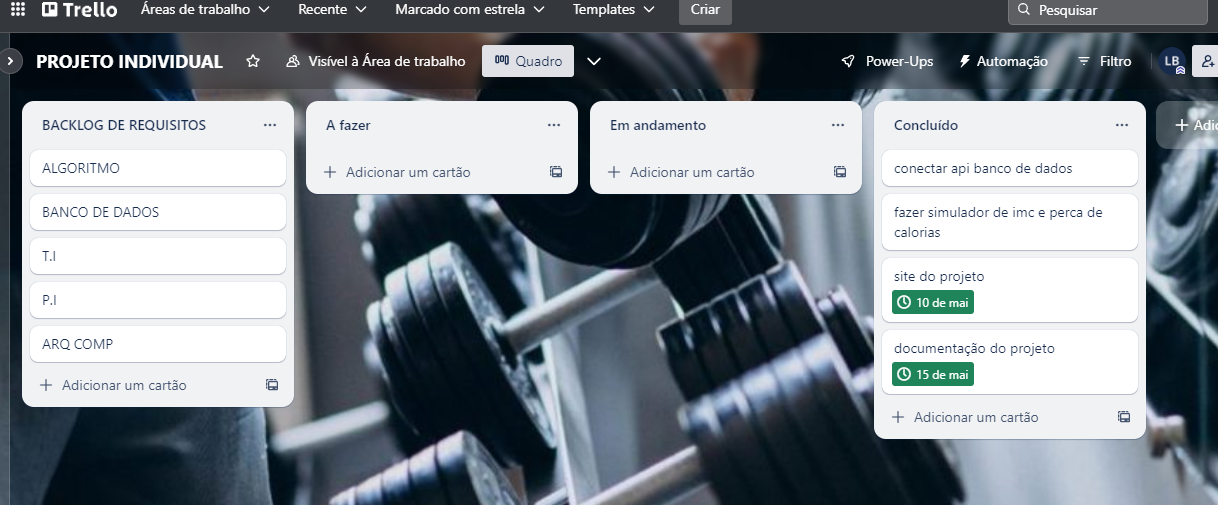
* Site com um bom funcionamento.

**Restrições :**

* Tela de login e cadastro conectadas no banco de dados.
* Usuário deverá fazer login para acessar a dashboard.

**Ferramenta de gestão :**

Ferramenta de gestão utilizada para realizar o projeto foi o Trello pois consigo me organizar com facilidade e determinar datas para entrar as atividades propostas.

****