**Категория приложения**

Здоровье и фитнес.

**Краткое описание:**

Приложение для занятия спортом, улучшения физической формы и здоровья.

**Полное описание:**

Используя данное приложение, вы сможете правильно заниматься спортом, следить за питанием и режимом сна, а также сравнивать свои результаты.

Приложение состоит из 4 основных модулей:

1. Модуль тренировок. Данный модуль предназначен для занятия тренировками, подходящими именно Вам. Вы сможете смотреть, как правильно сделать то, или иное упражнение, создавать своё расписание тренировок, а также настраивать пользовательские повторы;
2. Модуль питания. Данный модуль разработан для того, чтобы пользователь мог ознакомиться со списком диетически полезных блюд, узнавать их рецепт и сколько в данном блюде содержится БЖДУ. Также пользователь может настраивать расписание питания на целый день;
3. Модуль результатов. Данный модуль предназначен для того, чтобы пользователь мог сравнить свои результаты До и После, а также сравнивать свою статистику;
4. Модуль сна. Данный модуль нужен для того, чтобы пользователь мог настраивать расписание сна на день, узнавать идеальные часы для сна.