**Техническое задание проекта**

**Состояние по умолчанию**

* Выбран мужской пол.
* В полях ввода стоит 0.
* Выбрана «минимальная» физическая активность.
* Кнопка «Рассчитать» неактивна.
* Кнопка сброса данных из полей ввода неактивна.
* Блок с выводом информации о калориях скрыт.

**Кнопка «Рассчитать»**

* Становится активна только когда заполнены все поля ввода.
* По клику на кнопку появляется блок с информацией о калориях, если до этого он не был показан. Если блок уже находится на странице, клик по кнопке обновляет расчёты, выводится актуальная информация.

**Кнопка «Очистить поля и расчёт»**

* Становится активна, когда хотя бы одно числовое поле заполнено.
* При клике все элементы приложения сбрасываются до состояния по умолчанию: числовые поля очищаются (плейсхолдер 0), пол становится мужской, физическая активность «минимальная», блок с информацией о калориях скрывается.

**Формулы**

**Поддержание веса**

**Для женщин:**

N = (10 × вес в килограммах) + (6,25 × рост в сантиметрах) − (5 × возраст в годах) − 161

**Для мужчин:**

N = (10 × вес в килограммах) + (6,25 × рост в сантиметрах) − (5 × возраст в годах) + 5

Полученное значение (N) умножаем на **коэффициент активности**. Результат и будет нормой калорий для поддержания веса.

**Коэффициенты активности**

* Минимальная: 1.2.
* Низкая: 1.375.
* Средняя: 1.55.
* Высокая: 1.725.
* Очень высокая: 1.9.

**Формулы для набора и сброса веса**

* Набор веса: прибавляем 15% от нормы к этой норме.
* Сброс веса: вычитаем 15% от нормы из этой нормы.

**Стартовый шаблон**

Вы можете начинать работу со [стартового шаблона](https://htmlacademy.ru/skills/calories-counter/instruction/user-sources_14-16-11.zip). В него включена готовая вёрстка проекта. Для начала работы вам нужно установить на компьютер удобный редактор кода и открыть в нём стартовый шаблон. У проекта такая структура:

* в файле index.html находится разметка проекта, её можно разбивать на отдельные компоненты;
* в папках css, fonts и img находятся необходимые для оформления статические ресурсы;
* в папке js есть заготовка для будущих скриптов — файл script.js — начинать работу можно в нём.

**Полезные ссылки**

**Подготовка**

* [Обзор редакторов для верстальщика](https://htmlacademy.ru/blog/40-editors-for-the-coders)
* [Что на самом деле происходит, когда пользователь вбивает в браузер адрес google.com](https://htmlacademy.ru/blog/useful/brauzer-google)
* [Принципы работы современных веб-браузеров](https://www.html5rocks.com/ru/tutorials/internals/howbrowserswork/)
* [Софт для программиста на каждый день](https://htmlacademy.ru/blog/boost/tools/soft-for-coders)
* [Введение в Chrome DevTools. Панель Elements](https://htmlacademy.ru/blog/boost/tools/chrome-devtools-1)
* [Введение в Chrome DevTools. Console, Sources, Network](https://htmlacademy.ru/blog/boost/tools/chrome-devtools-2)
* [Полезные команды в консоли Windows](https://htmlacademy.ru/blog/boost/tools/windows-command-line)

**JavaScript**

* [Всё, что вы хотели знать об областях видимости в JavaScript (но боялись спросить)](https://habr.com/ru/post/239863/)
* [Ключевое слово this в JavaScript — учимся определять контекст на практике](https://habr.com/ru/post/149516/)
* [ES6: классы изнутри](https://css-live.ru/articles/es6-klassy-iznutri.html)
* [Регулярные выражения](https://learn.javascript.ru/regular-expressions)
* [Регулярные выражения (англ.)](https://developer.mozilla.org/en-US/docs/Web/JavaScript/Guide/Regular_Expressions)
* [Методы RegExp и String](https://learn.javascript.ru/regexp-methods)