

[STAY FIT LOGO]

КОНТРОЛЬ ХАРЧУВАННЯ

ВХІД ДО СИСТЕМИ

EMAIL*

[your.email@example.com]

*Введіть дійсну email адресу

ПАРОЛЬ*

[*****]

*Мінімум 8 символів

☐ ЗАПАМ'ЯТАТИ МЕНЕ

[\[ЗАБУЛИ ПАРОЛЬ?\]](#)

[УВІЙТИ]

АБО

[СТВОРИТИ НОВИЙ АКАУНТ]

ВІКНО: Форма входу (400x600 пікселів)

ПЕРЕВІРКА ФОРМИ:

- Перевірка формату електронної пошти/імені користувача
- Перевірка мінімальної довжини пароля
- Перевірка введених даних у режимі реального часу
- Відображення повідомлень про помилки
- Запобігання надсиланню форми, якщо вона недійсна

ВЗАЄМОДІЇ:

- "Вхід" → Перевірка → Головна панель інструментів
- "Створити обліковий запис" → Вікно реєстрації
- "Забули пароль" → Модальне вікно скидання пароля
- "Запам'ятати мене" → Зберегти облікові дані локально
- Клавіша Enter → Надіслати форму

СТАНИ:

- Стан за замовчуванням (порожня форма)
- Помилки перевірки (червоні рамки, повідомлення про помилки)
- Стан завантаження (вимкнені вводи, спінер)
- Стан успіху (коротке підтвердження перед перенаправленням)
- Стан помилки мережі (параметри повторної спроби)

[STAY FIT LOGO]

КОНТРОЛЬ ХАРЧУВАННЯ

СТВОРИТИ НОВИЙ АКАУНТ

ДАНІ АКАУНТУ

EMAIL*

[your.email@example.com]

*Введіть дійсну email адресу

ПАРОЛЬ*

[*****]

ПІДТВЕРДЖЕННЯ*

[*****]

*Мінімум 8 символів, включаючи цифри

ОСОБИСТІ ДАНІ

ІМ'Я*

[Владислав]

ПРИЗВИЩЕ*

[Яценко]

СТАТЬ*

◯

 ЧОЛОВІЧА

◯

 ЖІНОЧА

ВІК*

[19]

ФІЗИЧНІ ПАРАМЕТРИ

ЗРІСТ* (CM)

[175]

ВАГА* (KG)

[70]

ЦІЛЬОВА ВАГА* (KG)

[68]

РІВЕНЬ АКТИВНОСТІ*

[ОБЕРІТЬ РІВЕНЬ] ▾

РОЗРАХОВАНО АВТОМАТИЧНО:
БАЗАЛЬНИЙ МЕТАБОЛІЗМ (BMR): ~1,680 ККАЛ/ДЕНЬ
ЗАГАЛЬНІ ВИТРАТИ (TDEE): ~2,016 ККАЛ/ДЕНЬ
ІНДЕКС МАСИ ТІЛА (BMI): 22.8 (НОРМА)

☐ Я ПОГОДЖУЮСЬ З УМОВАМИ ВИКОРИСТАННЯ ТА ПОЛІТИКОЮ КОНФІДЕНЦІЙНОСТІ

[<-- ПОВЕРНУТИСЬ ДО ВХОДУ]

[СТВОРИТИ АКАУНТ]

ВІКНО: Реєстраційна форма (500x1000 пікселів)

ПЕРЕВІРКА ФОРМИ:

- Перевірка формату електронної пошти
- Перевірка надійності пароля (8+ символів, цифр)
- Збіг підтвердження пароля
- Обов'язкові поля, позначені *
- Розрахунок BMR/TDEE у режимі реального часу
- Розрахунок IMT та відображення категорії

ВЗАЄМОДІЇ:

- Зміна зросту/ваги → Автоматичний перерахунок IMT
- Зміна рівня активності → Автоматичний перерахунок TDEE
- Надсилання форми → Перевірка → Екран налаштування цілі
- "Назад до входу" → Повернення до вікна входу

РОЗДІЛИ ФОРМИ:

1. Облікові дані облікового запису (електронна пошта, пароль)
2. Персональні дані (ім'я, стать, вік)
3. Фізичні параметри (зріст, вага, активність)
4. Розраховані показники (BMR, TDEE, IMT)
5. Угода про умови та сповіщення

СКИДАННЯ ПАРОЛЮ

1

2

3

ВВЕДІТЬ ВАШУ EMAIL АДРЕСУ

МИ НАДІШЛЕМО ВАМ КОД ПІДТВЕРДЖЕННЯ
ДЛЯ СКИДАННЯ ПАРОЛЮ

EMAIL АДРЕСА*

[your.email@example.com]

*Введіть email, який використовувався при реєстрації

[СКАСУВАТИ]

[НАДІСЛАТИ КОД]



ВВЕДІТЬ КОД ПІДТВЕРДЖЕННЯ

✓

2

3

ПЕРЕВІРТЕ ВАШУ ПОШТУ

МИ НАДІСЛАЛИ КОД НА АДРЕСУ:
your.email@example.com

0

0

0

0

0

0

КОД ДІЙСНИЙ ЩЕ: 04:37

[НЕ ОТРИМАЛИ КОД? НАДІСЛАТИ ЗНОВУ]

[НАЗАД]

[ПІДТВЕРДИТИ КОД]



СТВОРІТЬ НОВИЙ ПАРОЛЬ

✓

✓

3

НОВИЙ ПАРОЛЬ

СТВОРІТЬ НАДІЙНИЙ ПАРОЛЬ ДЛЯ ВАШОГО АКАУНТУ

НОВИЙ ПАРОЛЬ*

[*****]

ПІДТВЕРДІТЬ ПАРОЛЬ*

[*****]

ВИМОГИ ДО ПАРОЛЮ:

☐ Мінімум 8 символів

☐ Паролі співпадають

☐ Принаймні одна цифра

☐ Великі та малі літери

[НАЗАД]

[ЗБЕРЕГТИ ПАРОЛЬ]

ВІКНО: Відновлення пароля (400x430 пікселів)

ПЕРЕВІРКА ФОРМИ:
Формат email обов'язковий user@example.com
Перевірка, чи поле не пусте.
Відображення повідомлення про помилку при
неправильному форматі або відсутності email.

ВЗАЄМОДІЇ:
Поле вводу email → введення пошти.
Кнопка "Надіслати код" → перевірка даних →
повідомлення "Інструкція для відновлення пароля
надіслана на вашу пошту".
Кнопка "Скасувати" → повернення на форму входу.
Кнопка "Надіслати код" → перевірка правильності →
перехід до вікна створення нового паролю

СТАНИ:
Порожня форма (користувач нічого не ввів).
Помилка валідації (червоний текст під полем).
Стан завантаження (наприклад, спінер після
натискання кнопки).
Стан успіху (повідомлення про успішне надсилення).
Стан помилки мережі (немає з'єднання, повторна

StayFit

Профіль

Налаштування


Таблиця

Добавити їжу

Історія


Аналітика

Мета



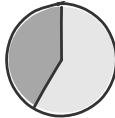
КАЛОРІЇ

1715/2200



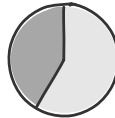
БІЛКИ

107g/110g



ЖИРИ

70g/73g



ВУГЛЕВОДИ

162g/275g

СЬОГОДНІШНІ СТРАВИ

ЧАС	ЇЖА	КАЛОРІЇ	БІЛКИ	ЖИРИ	ВУГЛЕВОДИ	ДІЯ
8:30	Вівсянка з бананом	340	12g	8g	58g	ЗМІНИТИ
13:15	Курка з рисом	520	45g	12g	48g	ЗМІНИТИ
15:00	Волоські горіхи	185	4g	18g	4g	ЗМІНИТИ
18:30	Сьомга с овочами	435	34g	24g	18g	ЗМІНИТИ
20:45	Йогурт	235	12g	8g	34g	ЗМІНИТИ
Загалом		1715	107g	70g	162g	

ШВИДКЕ ДОДАВАННЯ

ПОШУК ЇЖІ...

НЕДАВНІ ПРИЙОМИ ЇЖІ:

Банан - 89 cal

Куряча грудка - 165 cal

Коричневий рис- 130 cal

Грецький йогурт - 59 cal

Мигдаль - 164 cal

RECOMMENDED:

Яблуко - 52 cal

Яйце - 70 cal

Вівсянка - 158 cal

ДОДАТИ ЇЖУ ДО СТРАВИ

ВВЕДІТЬ НАЗВУ ЇЖІ...

КАТЕГОРІЯ



БРЕНД



SEARCH RESULTS

Банан, свіжий

89 ккал/100g

Банан, сушений

346 ккал/100g

Бананові чіпси

519 ккал/100g

Банановий сік

51 ккал/100ml

СКАСУВАТИ

ДЕТАЛІ ПРО ЇЖУ

ОБРАНА ЇЖА:

Банан, свіжий

ХАРЧОВА ЦІННІСТЬ НА 100 г

89g
КАЛОРІЙ

1.1g
БІЛКА

0.3g
ЖИРИ

22.8g
ВУГЛЕВОДИ

КІЛЬКІСТЬ (g):

120

РОЗРАХОВАНО НА 120 г:

107
КАЛОРІЙ

1.3g
БІЛКИ

0.4g
ЖИРИ

27.4g
ВУГЛЕВОДИ

ТИП СТРАВИ:



СНІДАНОК



ОБІД



ВЕЧЕРЯ



ПЕРЕКУС

ДОДАТИ