

StayFit

Ваш надійний помічник у
контролі харчування

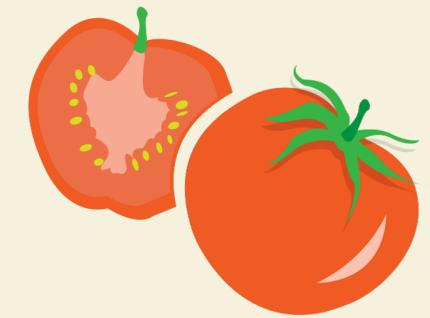
Відстежуйте.
Аналізуйте.
Процвітайте.

Легка реєстрація
та персоналізація

Автоматичний
підрахунок

Зручне додавання
продуктів

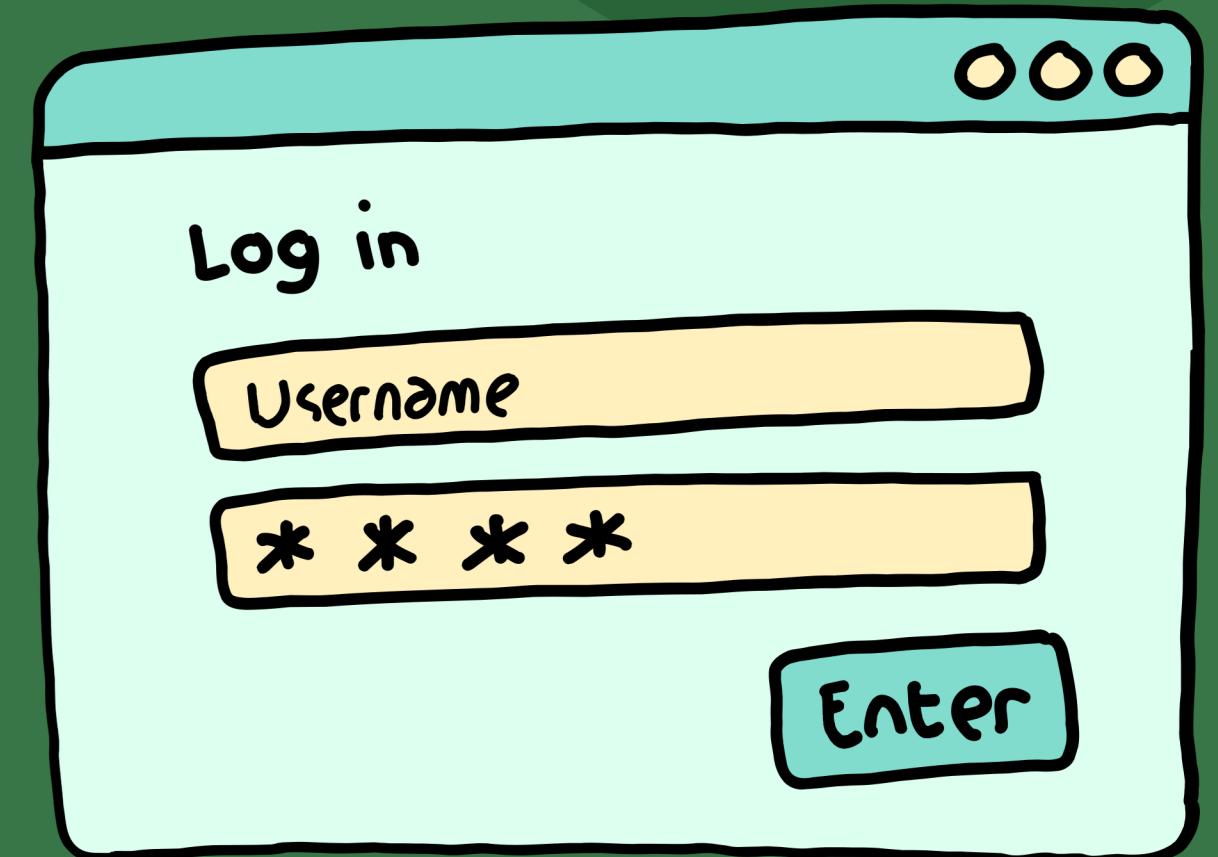
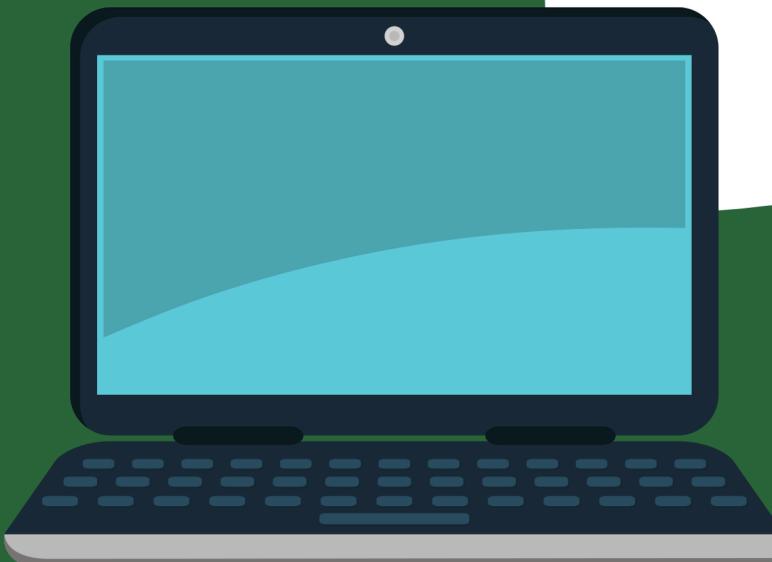
Візуальний прогрес.



Ваш профіль: ключ до персоналізації

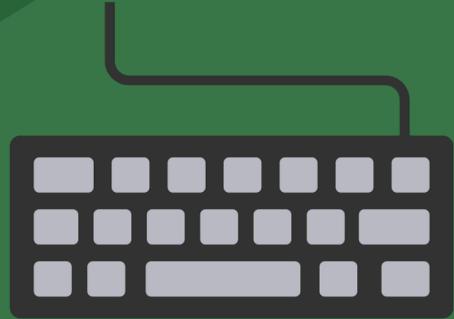
У StayFit, ваш шлях до здоров'я починається зі створення персоналізованого профілю.

- Створення акаунту: швидкий процес реєстрації, який дозволяє миттєво зберігати ваші дані.
- Збереження інформації: безпечно зберігання історії споживання та налаштованих цілей.



Легкість додавання продуктів

StayFit робить процес внесення продуктів до щоденника харчування максимально простим та швидким.



Ручний ввід
точний контроль над кожним інгредієнтом завдяки функції ручного введення.

Ідеально для унікальних страв.



Вибір зі списку
економте час, обираючи продукти з обширної, попередньо заповненої бази даних StayFit.



Швидкий пошук
миттєво знаходите потрібні продукти за назвою, що спрощує щоденне використання.



Розумний Підрахунок Калорій та БЖВ

Жири

StayFit непросто рахує калорії; він надає вам глибокий аналіз вашого раціону, допомагаючи збалансувати споживання білків, жирів та вуглеводів.

- **Миттєві розрахунки:** отримуйте дані про калорії та макронутрієнти сразу після введення.
- **Щоденні підсумки:** зручний огляд вашого споживання за день для кращого контролю.
- **Візуалізація дієти:** інтерактивні графіки показують ваш прогрес та допомагають коригувати цілі.
- **Налаштування таргетів:** встановлюйте власні норми калорій та БЖВ для досягнення бажаних результатів.

Протеїн

Вода

Вуглеводи



Аналіз Прогресу

- **Аналіз прогресу:** візуалізуйте свій шлях до успіху за допомогою інтерактивних графіків і діаграм.
- **Персоналізовані звіти:** отримуйте детальні звіти, які допоможуть вам зrozуміти ваші харчові звички.
- **Зрозумілий дизайн:** насолоджуйтесь легким переміщенням по додатку завдяки його інтуїтивному інтерфейсу.

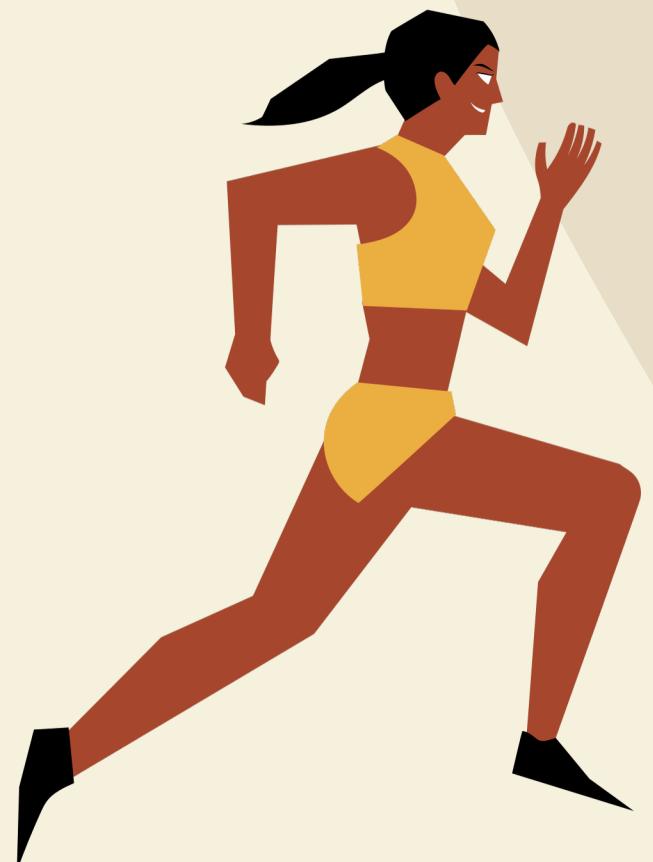


Розрахунок спеціалізованого харчування на довготривалі активності

На основі ваших даних таких як: маса, досвід, тривалість активності і тд.

StayFit розрахує кількість вуглеводів на годину які ви повинні споживати.

Також ви отримаєте повноцінний список з рекомендованих продуктів та графік їх споживання.



Мета та аналіз ринку

Мета аплікації StayFit

- Допомога користувачам у контролі харчування та формуванні здорових звичок.
- Вирішення проблем: хаотичне харчування, відсутність контролю калорій, труднощі з балансом БЖВ.
- Типи користувачів: спортсмени, люди для схуднення, користувачі для підтримки здоров'я.
- Основні вимоги: простий інтерфейс, точний підрахунок калорій, персоналізація під індивідуальні цілі.

Аналіз ринку

MyFitnessPal

- ✓ Велика база продуктів, інтеграція з гаджетами.
- ✗ Перевантажений інтерфейс, багато функцій платні.

Yazio

- ✓ Гарний дизайн, простота у використанні.
- ✗ Обмежений безкоштовний функціонал.

Lifesum

- ✓ Різні дієтичні плани, рекомендації.
- ✗ Менша база локальних продуктів.

Frontend

- **Razor Pages** або **Blazor Server**
- **Chart.js** — графіки прогресу
- **TailwindCSS** або **Bootstrap**

Backend

- **ASP.NET Core 8 Web API**
- **Entity Framework Core + PostgreSQL**
- **SignalR** — real-time під час тренування
- **JWT** — авторизація
- **Hangfire** — фонові задачі (нагадування, статистика)

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ