

# ЗОЖесть

## веб-приложение для ведения здорового образа жизни

Выполнили обучающиеся группы 6301-020302D:

Тамбовцев Александр

Козлов Анатолий

Куприянов Роман

Фриз Максим



# Введение

## Актуальность

С 2021 года интерес россиян к здоровому образу жизни (ЗОЖ) растёт на 20% ежегодно. Однако отсутствие интегрированных решений, объединяющих все аспекты ЗОЖ, создаёт барьеры для системного подхода. Существующие платформы, такие как «Gym Up» (тренировки) и «FatSecret» (питание), фокусируются на узких задачах, что вынуждает пользователей использовать несколько сервисов одновременно.

# Введение

## Значимость проекта

### Коммерческий потенциал

Партнёрства с фитнес-центрами, нутрициологами и рекламодателями для генерации дохода, доступность генерации планов питания и тренировок по подписке

### Удобство для пользователей

Централизация функций (тренировки, питание, мониторинг здоровья) экономит время и повышает эффективность усилий

### Решение проблемы фрагментации

Сайт «ЗОЖЕСТЬ» объединяет все необходимые инструменты в одной платформе, обеспечивая доступность и простоту использования

# Цель

Разработка многофункционального сайта «ЗОЖЕСТЬ»

Предоставляет персонализированные планы тренировок и рационов

---

Интегрирует данные о питании через API «FatSecret»

---

Включает интерактивные калькуляторы (ИМТ, калории, вода, сон)

---

Использует современные технологии (Java, Spring, MySQL) для обеспечения надёжности и безопасности

---

# Этапы проектирования

/01

## Предпроектное исследование

Анализ рынка, выбор  
технологий

/03

## Дизайн и вёрстка

Создание интуитивного  
интерфейса с использованием  
HTML, CSS, JavaScript.

/05

## Релиз

Публикация многостраничного  
сайта

/02

## Разработка функциональности

Серверная часть: Java (Spring Boot, Spring  
Security, Spring Data JPA).

База данных: MySQL.

Интеграция с API «FatSecret».

/04

## Тестирование

Проверка безопасности,  
производительности, удобства.



# Веб-сайт должен содержать:

- Главную страницу с навигацией по ключевым сервисам
- Личный кабинет пользователя с историей активности
- Разделы по категориям
- Страницу авторизации/регистрации
- Интеграцию с API «FatSecret» для доступа к данным о продуктах.



# Используемые технологии

## Java + Spring:

- Spring Boot - ускоренная разработка серверной части.
- Spring Security - защита данных пользователей
- Spring Data JPA - взаимодействие с базой данных.

## База данных

MySQL — надёжное хранение и управление данными.

## Интеграция



API «FatSecret» для доступа к информации о продуктах

## Frontend

HTML, CSS, JavaScript, Chart.js  
(визуализация данных)

# Используемые программные продукты



## GitHub

Платформа для совместной работы над кодом, позволяющая хранить, отслеживать и управлять проектами с использованием системы контроля версий Git.



## IntelliJ IDEA

Среда разработки для Java.



## VS Code

Бесплатный и открытый редактор кода, предоставляющий инструменты для разработки программного обеспечения, включая подсветку синтаксиса, отладку и автодополнение кода.

# Используемые программные продукты



## Postman

Инструмент для разработки и тестирования API, позволяющий отправлять запросы, просматривать ответы и управлять документацией API.



## MySQL Workbench

Бесплатный инструмент с открытым исходным кодом для администрирования баз данных PostgreSQL, позволяющий управлять базами данных, таблицами, пользователями и другими объектами.

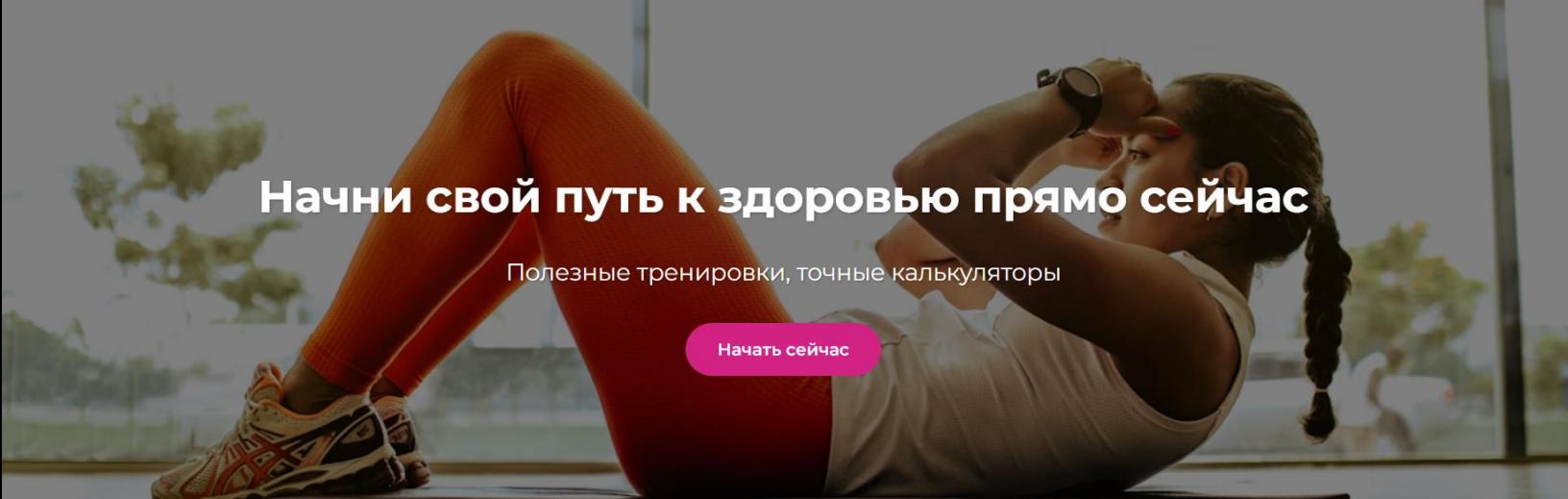
# Результаты

❤️ ZОЖесть

Калькуляторы

Тренировки

Генератор



Начни свой путь к здоровью прямо сейчас

Полезные тренировки, точные калькуляторы

Начать сейчас



# Результаты

❤ ZOЖесть

Калькуляторы

Тренировки

Генератор



## Калькуляторы здоровья



Калькулятор индекса  
массы тела

Подробнее



Калькулятор нормы  
калорий

Подробнее



Калькулятор нормы  
воды

Подробнее



# Результаты



Калькуляторы

Тренировки

Генератор



## Калькулятор индекса массы тела (ИМТ)

Рост (см):

185

Вес (кг):

85

Рассчитать ИМТ

Ваш ИМТ:

24.8

Интерпретация:

Нормальный вес. Продолжайте поддерживать здоровый образ жизни!

### Что такое ИМТ?

Индекс массы тела (ИМТ) — это величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста.

### Интерпретация результатов:

- Менее 18.5 - Недостаточный вес
- 18.5 - 24.9 - Нормальный вес

# Результаты

❤️ ZOЖесть

Калькуляторы

Тренировки

Генератор



## Программы тренировок

Все типы тренировок

Все уровни



Кардио

### Бег для начинающих

⌚ 30 минут

Идеальная тренировка для тех, кто только начинает заниматься бегом. Помогает укрепить сердечно-



Силовая

### Фулл-бэди с гантелями

⌚ 45 минут

Комплексная тренировка на все группы мышц с использованием гантелей. Подходит для среднего



Гибкость

### Утренняя йога

⌚ 25 минут

Комплекс простых асан для пробуждения тела, улучшения гибкости и мобильности суставов.

# Результаты



Калькуляторы

Тренировки

Генератор



## Генератор плана питания на неделю

### Фильтры

#### Тип диеты

- Нет диеты
- Вегетарианская
- Веганская
- Безглютеновая
- Безлактозная

Сгенерировать план

### Понедельник

#### Завтрак

Овсянка с орехами и медом. Напиток: Свежевыжатый сок

Калории: **450** Белки: **15г** Углеводы: **60г** Жиры: **20г**

#### Обед

Фалафель с хумусом. Напиток: Чай

Калории: **480** Белки: **20г** Углеводы: **45г** Жиры: **25г**

#### Ужин

Овощная запеканка. Напиток: Кофе

Калории: **320** Белки: **20г** Углеводы: **30г** Жиры: **15г**

### Вторник

# Результаты

❤️ ZOЖесть

**Вход в личный кабинет**

Email

Введите ваш email

Пароль

Пароль

**Войти**

Нет аккаунта? [Зарегистрироваться](#)

Соглашаюсь с условиями передачи данных



# Результаты

Регистрация в личном кабинете

Ваш email

Введите пароль (минимум 6 символов)

Подтвердите пароль

Дата рождения

Пол

**Зарегистрироваться**

Соглашаюсь с условиями передачи данных

Уже есть аккаунт? [Войти](#)

# Результаты

## Личный кабинет

Здесь вы можете управлять своими данными

Адрес электронной почты

++ddd@mail.ru

Вес (кг)

88

Дата рождения

19.05.2018

Пол

Мужской

Рост (см)

189

Уровень активности

Профессиональные спортсмены

Редактировать данные

Показать историю ИМТ

➡ Выход

✖ Удалить личный кабинет

# Результаты

♥ ZOЖесть

Калькуляторы

Тренировки

Генератор



## Калькулятор нормы воды

Уровень физической активности:

Умеренный (легкие тренировки 1-3 раза в неделю)

Вес (кг):

Введите вес

Климат:

Выберите климат

Рассчитать норму воды

Загрузить данные из профиля

Базовая норма воды:

С учетом активности:

Рекомендуемая норма воды:

Как рассчитывается норма воды?

Вы можете загрузить данные из профиля

# Результаты



Калькуляторы

Тренировки

Генератор



## Генератор плана питания на неделю

### Фильтры

#### Тип диеты

- Нет диеты
- Вегетарианская
- Веганская
- Безглютеновая
- Безлактозная

Сгенерировать план

### Понедельник

#### Завтрак

Гречневая каша с фруктами. Напиток: Морс

Калории: 320 Белки: 15г Углеводы: 45г Жиры: 10г

#### Обед

Куриное филе с рисом. Напиток: Чай

Калории: 520 Белки: 40г Углеводы: 55г Жиры: 15г

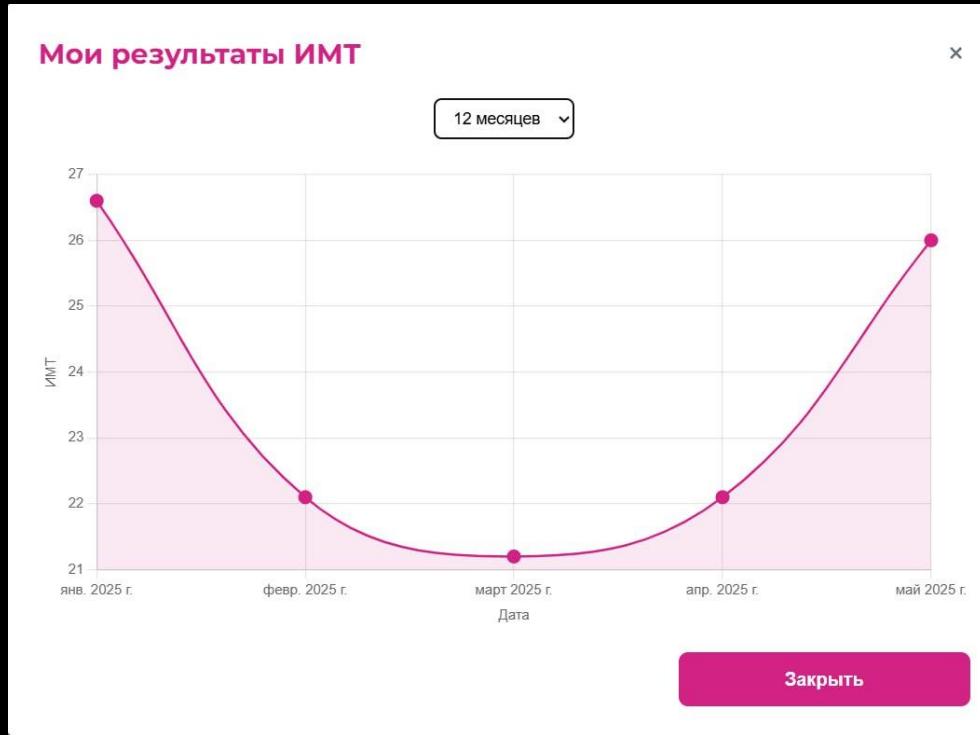
#### Ужин

Яйца пашот с авокадо. Напиток: Морс

Калории: 380 Белки: 25г Углеводы: 15г Жиры: 30г

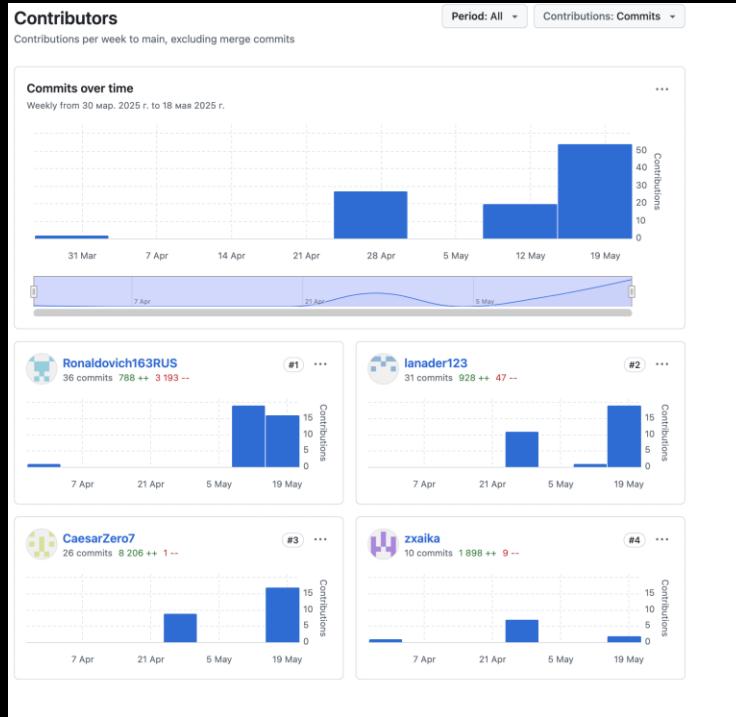
### Вторник

# Результаты

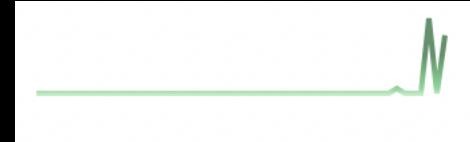


# Работа в GitHub

## Contributions

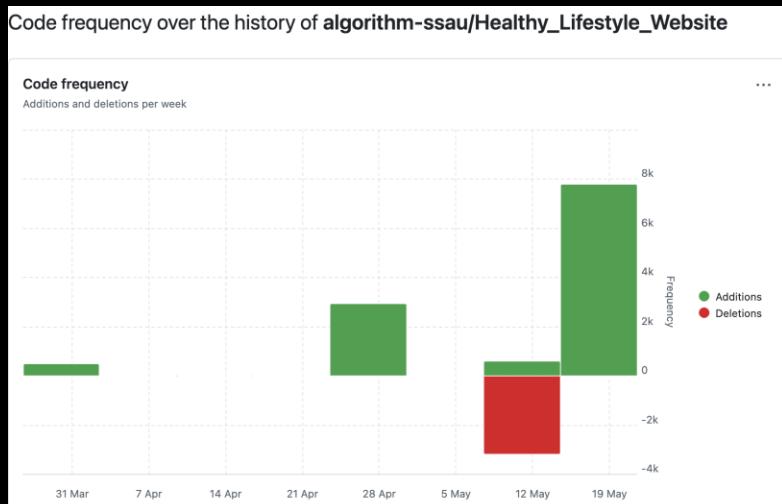


## Пульс проекта

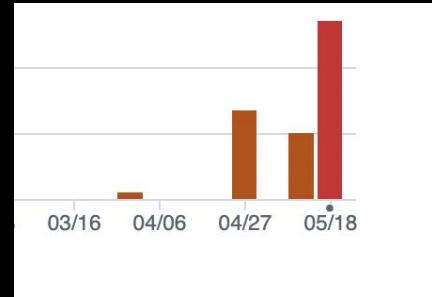


# Работа в GitHub

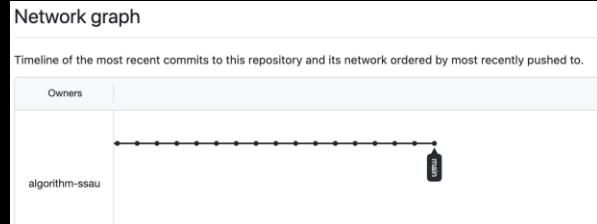
## Code frequency



## Commits



## Network graph

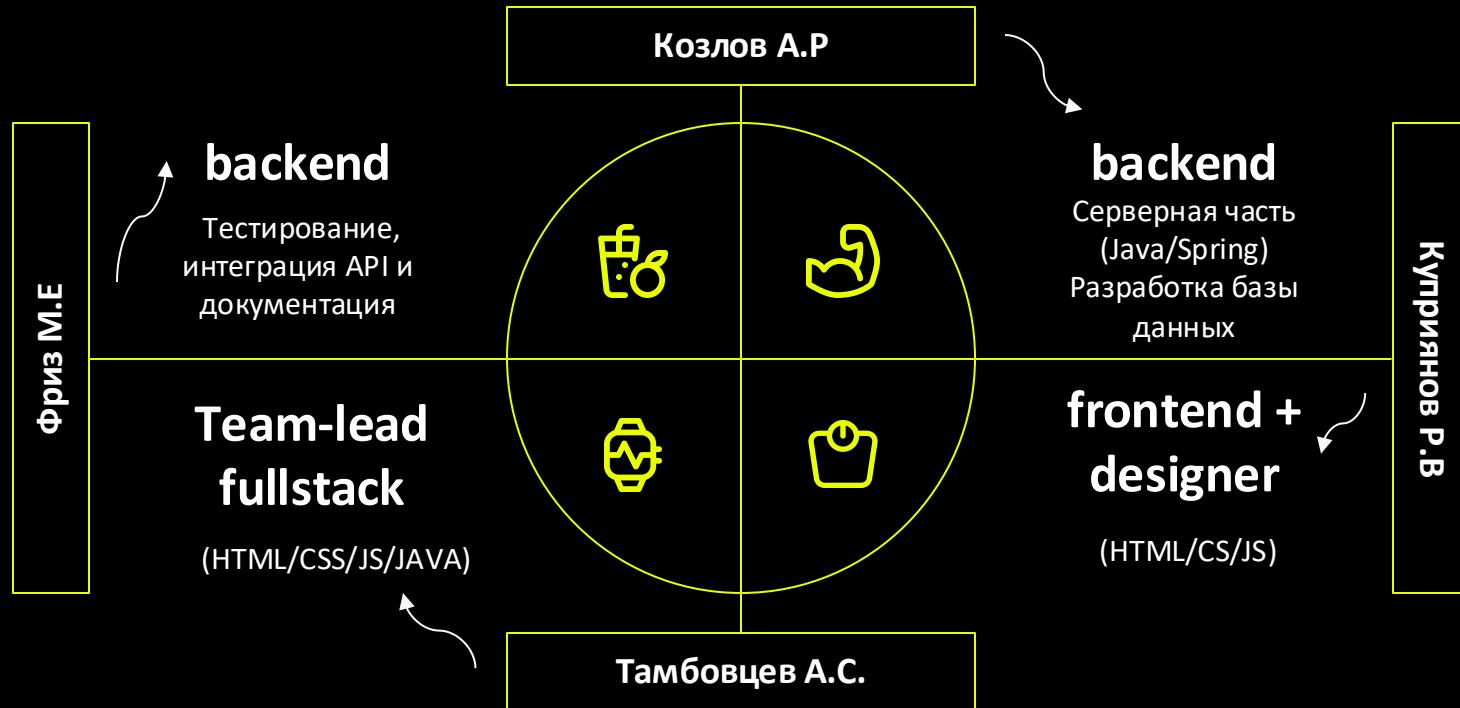


# Работа в команде

## Функции капитана в команде

- Team-lead
- Full-stack разработчик
- Формирование команды
- Вдохновение команды
- Распределение задач
- Контроль за выполнением задач
- Разрешение конфликтов

# Распределение ролей



# Опыт работы в качестве Full-stack разработчика

**В нашей команде были четко распределены роли, но все ребята приходили друг другу на помощь и разбирались в новых для себя вещах в ходе проекта.**

# Трудности взаимопонимания в команде

В самом начале предпроектного исследования мы столкнулись с недопониманием и небольшими спорами касательно выбора темы будущего сайта, однако спустя какое-то время пришли к общему решению. Но и в процессе разработки возникали неоднократные споры, которые в итоге заканчивались разумным решением. Был вынесен хороший урок, что любую проблему можно решить путём мирных переговоров и благодаря умению идти на компромиссы.

# Заключение

В процессе данного проекта была проделана колоссальная работа. Мы не просто спроектировали сайт, а получили бесценный опыт в данном направлении. Каждый из нас попробовал себя в роли Full-stack разработчика, изучил новые программные продукты, которые потом можно будет использовать в других проектах. Так же мы улучшили свои знания и умения в оформлении статей и, конечно, смогли выстроить продуктивную работу в команде.

Спасибо за  
внимание!

