

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

/02

Разработка функциональности

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

База данных: MySQL.

Интеграция с API «FatSecret».

/03

Дизайн и вёрстка

Создание интуитивного интерфейса с использованием HTML, CSS, JavaScript.

/04

Тестирование

Проверка безопасности, производительности, удобства.

/05

Релиз

Публикация многостраничного сайта



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.

Frontend

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

База данных

MySQL — надёжное хранение и управление данными.

Интеграция

API «FatSecret» для доступа к информации о продуктах



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

[Калькуляторы](#)[Тренировки](#)[Генератор](#)

Начни свой путь к здоровью прямо сейчас

Полезные тренировки, точные калькуляторы

Начать сейчас



Результаты

[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):

Вес (кг):

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

[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-бади с гантелями

⌚ 45 минут

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



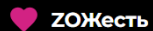
Гибкость

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**

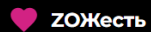
Ужин

Овощная запеканка. Напиток: Кофе

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

Вторник

Результаты



Вход в личный кабинет

Email

Пароль

Войти

Нет аккаунта? [Зарегистрироваться](#)

☐ Соглашаюсь с условиями передачи данных



Результаты

Регистрация в личном кабинете

Ваш email

example@mail.ru

Введите пароль (минимум 6 символов)

Пароль...

Подтвердите пароль

Пароль...

Дата рождения

дд . мм . г г г г



Пол

Выберите пол



Зарегистрироваться

Соглашаюсь с условиями передачи данных

Уже есть аккаунт? [Войти](#)

Результаты

Личный кабинет

Здесь вы можете управлять своими данными

Адрес электронной почты

++dddd@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

[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**

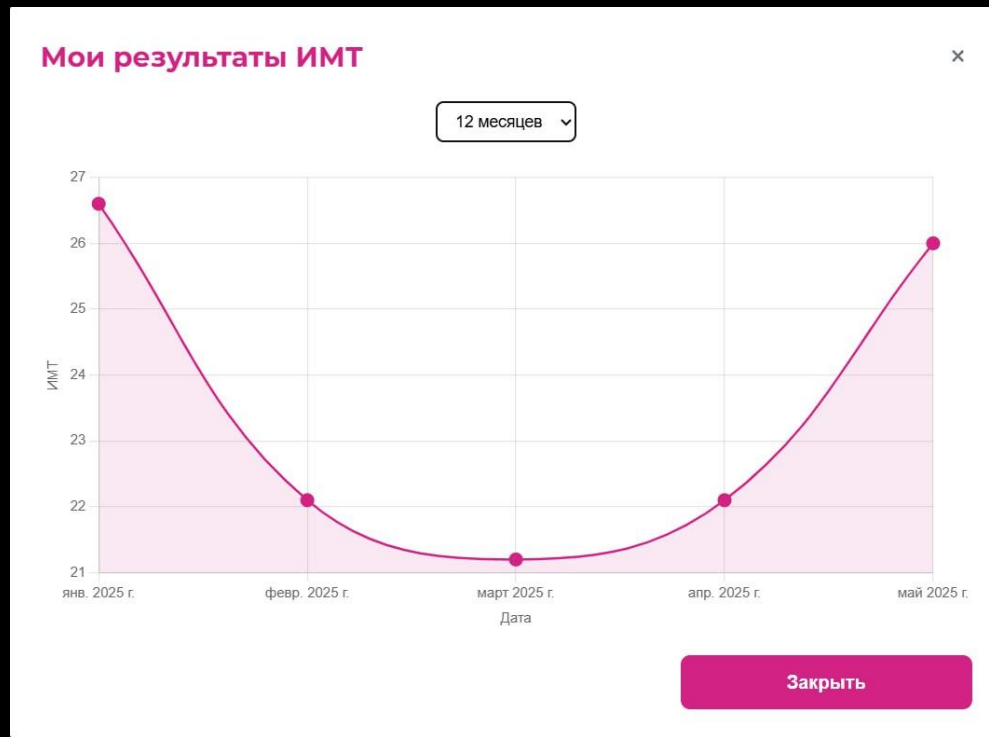
Ужин

Яйца пашот с авокадо. Напиток: Морс

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

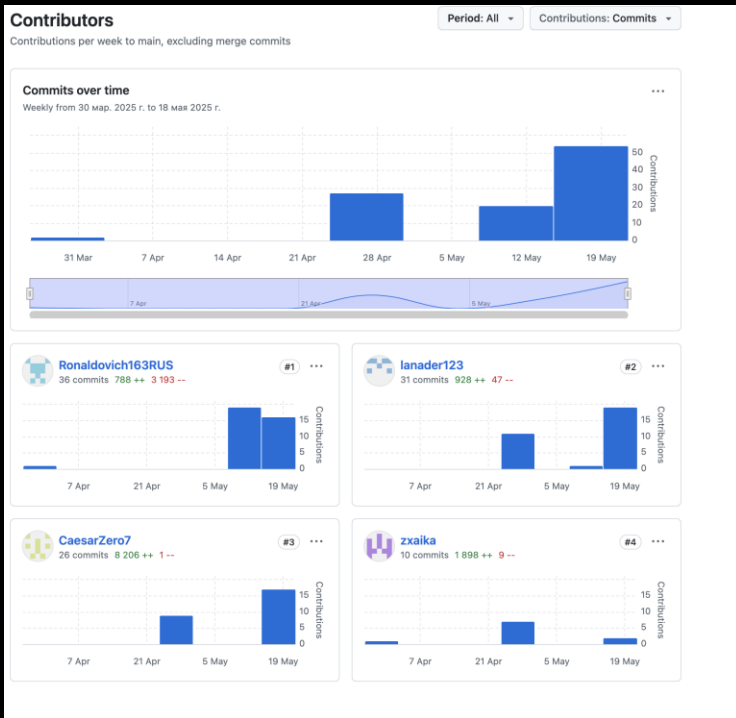
Вторник

Результаты

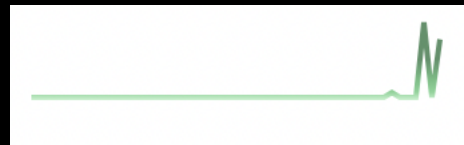


Работа в GitHub

Contributions

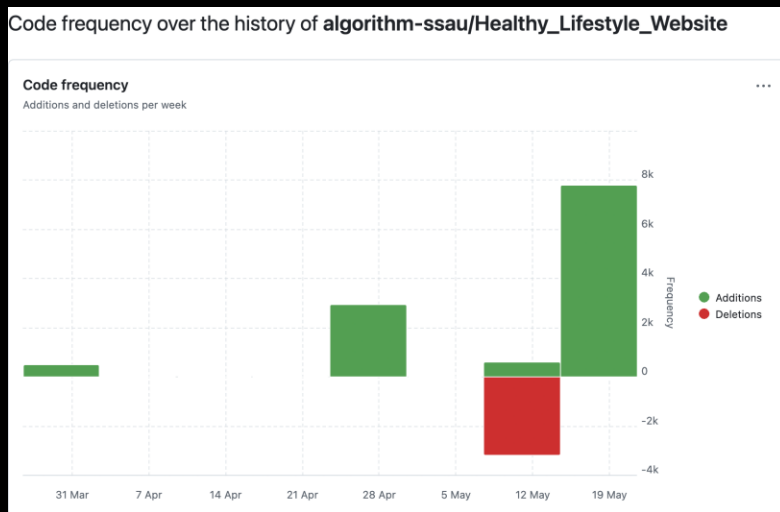


Пульт проекта

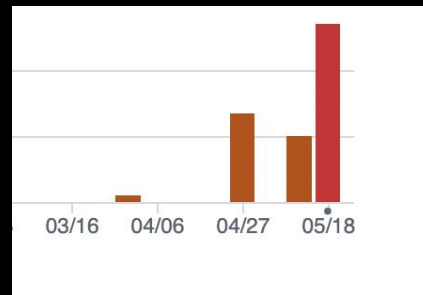


Работа в GitHub

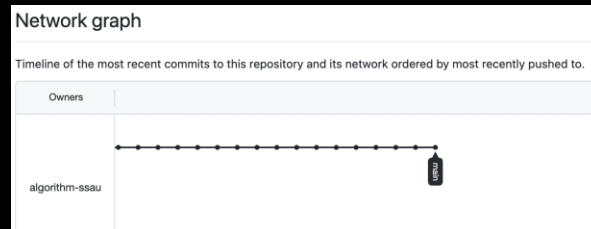
Code frequency



Commits



Network graph

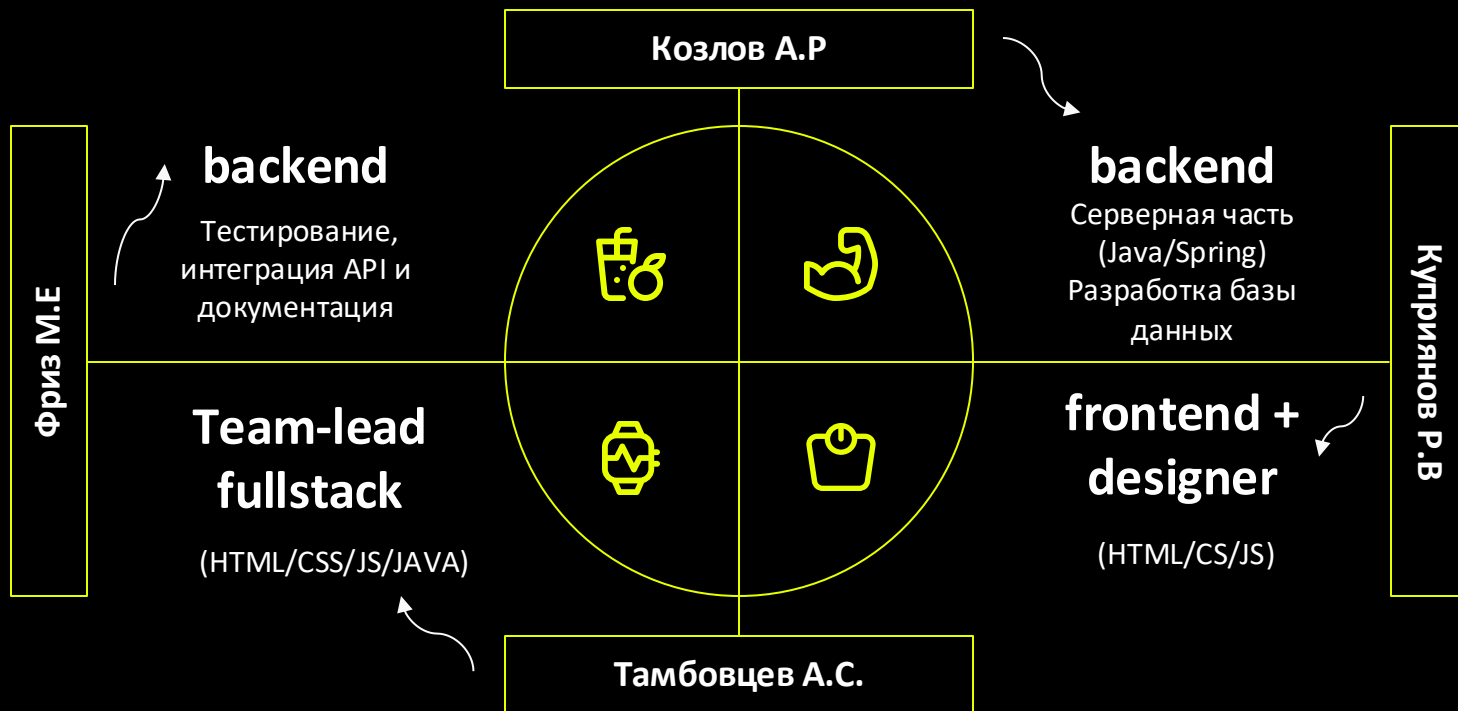


Работа в команде

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!

