

Body tracking app

Eine App um gesunde Lebensweisen fördern und tracken zu können



6. Februar 2018

HealthyMe

Paul-Ehrlich-Str. 18

Inhalt

[Einleitung 2](#_Toc505717726)

[Komponenten 2](#_Toc505717727)

[Übersichtsseite 2](#_Toc505717728)

[Habittracker 2](#_Toc505717729)

[Routinenplaner 2](#_Toc505717730)

[Habit-To-Routine 2](#_Toc505717731)

[Routinenzeitplaner 2](#_Toc505717732)

[Healthtracker 2](#_Toc505717733)

[Weightlog 2](#_Toc505717734)

[Foodlog 3](#_Toc505717735)

[Traininglog 3](#_Toc505717736)

# Einleitung

Lorem ipsum

# Komponenten

## Übersichtsseite

Es wird die Tagesübersicht angezeigt. Dort sind die geplanten Routinen in zeitlicher Reihenfolge angezeigt und man kann noch seinen Mood für den Tag tracken.

Wenn man auf den Kalender klickt, kommt man zu einer Monatsübersicht, in der man in jeden Tag zur Planung seiner Routinen springen kann. Man kann auch das Jahr wechseln, falls man vergangene Tage nochmal ansehen möchte.

## Habittracker

Es können Habits erstellt werden. Diese haben folgende Attribute:

* Kategorie
* Name
* Beschreibung
* Erwartete Dauer
* Tracking-Art (Ja Nein / Zahl)
* Farbe
* Zielerfüllungstage (Jeden Tag / Manche Tage (Auswahl von Tagen) / Anzahl von Tagen pro Periode (Woche / Monat / Jahr) / Wiederholung (Alle x Tage erfolgreich)
* Anzahl Tage erfolgreich für neues Habit (default = 66d) + Successdatum

Habits können erstellt und bearbeitet werden. Sie können sortiert werden nach Kategorie. Sie können in eine eigene Reihenfolge gebracht werden.

## Routinenplaner

### Habit-To-Routine

Aus den erstellten Habits kann man eine Morgen-/Abend- oder allgemeine Tagesroutine machen.

### Routinenzeitplaner

Die erstellten Routinen können in einen Zeitplan gebracht werden und einer bestimmten Startzeit oder Endzeit zugeordnet werden. Wählt man die Startzeit, wird eine prognostizierte Endzeit angezeigt, wählt man die angepeilte Endzeit, wird angezeigt, wann man die Routine beginnen sollte. Dabei wird der Wert der selbst eingetragenen Zeit genommen, des Weiteren eine „richtige“ Zeit als Option anzeigt, die sich aus den bisher getrackten Dauern der Routine berechnet.

Wenn man die Routine an der Einschlafzeit ausrichtet, wir anhand der sleepyti.me-Methode berechnet, wann man am nächsten Morgen aufstehen soll. Wenn man damit beginnt, eine Aufstehzeit anzugeben, von der bei der Routinenplanung begonnen werden soll, kann man die Schlafdauer angeben, die man gerne erreichen möchte (sleepyti.me-Methode) und die Abendroutine wird anhand der berechneten Schlafdauer in ein Zeitfenster gebracht.

## Healthtracker

### Weightlog

Das Gewicht kann täglich eingegeben werden.

#### Statistik / Durchschnittsgewicht

Es wird das Durchschnittsgewicht der letzten 7 Tage berechnet, mit Abweichungen gegenüber letzter Woche.

#### Datengraph

Man kann seine Gewichtsveränderung anhand eines Graphen visuell verfolgen.

### Foodlog

#### Konsumierte Kalorien

Man kann Kalorien angeben, die man über den Tag konsumiert hat.

#### Durchschnittskalorien

Es werden Durchschnitte der Gesamtkalorien und der einzelnen Makros über 7-Tage und über die letzten 3 Wochen berechnet.

### Traininglog

#### Schritte

Man kann seine getrackten Schritte eintragen.

#### Schlafdauer/Qualität

Man kann seinen getrackten Schlaf eintragen.

#### Gehobenes Gewicht

Man kann sein getracktes Training als Gewicht eintragen. (Funktion in Strong-App)