

# FITTRACK - FITNESS NYOMON KÖVETŐ RENDSZER

A modern életstílus támogatása a FitTrack alkalmazás segítségével.

FITTRACK FUNKCIÓK

The image displays a collection of screenshots from the FitTrack mobile application. At the top left is a large blue leaf icon. To its right is a screenshot of the app's main dashboard featuring a line graph with two overlapping curves (blue and teal) and several horizontal bars. Below this are three rows of icons: a user profile, a checkmark in a box, an empty box, another checkmark in a box, an empty box, and a checkmark in a box. Further down are sections for 'TECHNOLÓGIAI STACK ÉS INTEGRÁCIÓK' (Technological stack and integrations) and 'AZ EGÉSZÉGES ÉLETMÓD ELŐHÝEI' (Healthy lifestyle tips). On the far left, there's a small screenshot of a presentation slide titled 'FITTRACK PROJEKT ÜTEMZÉS ÉS MÉRÍTŐDRÖVÉK' (FitTrack project timeline and metrics) with a timeline from 2020.09 to 2021.03. On the far right, there's a section titled 'A SZÖDERHÉLT KIHÍVÁSAI' (Challenges of Szöderhely) with a large blue wavy graphic. The overall theme is health and fitness, represented by the blue color scheme and the leaf icon.

# AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓD ÉS TESTMOZGÁS NÖVEKVŐ JELENTŐSÉGE

A mai világban, ahol a stresszes életmód és az ülő tevékenységek dominálnak, elengedhetetlen, hogy fokozott figyelmet fordítsunk az egészséges életmódra és a rendszeres testmozgásra. Ezek nemcsak a testi egészség megőrzésében játszanak kulcsszerepet, hanem a mentális jólét fenntartásában is.



# A FITTRACK WEBALKALMAZÁS CÉLJA

A FitTrack projekt célja egy olyan webalkalmazás fejlesztése, amely segíti a felhasználókat az egészséges életmód kialakításában. Az alkalmazás átfogó támogatást nyújt, lehetőséget ad a felhasználók számára, hogy nyomon követhessék egészségi állapotukat és táplálkozási szokásaikat, valamint személyre szabott edzéstervezeteket és étrendi ajánlásokat kapjanak.



# FITTRACK FUNKCIÓI:

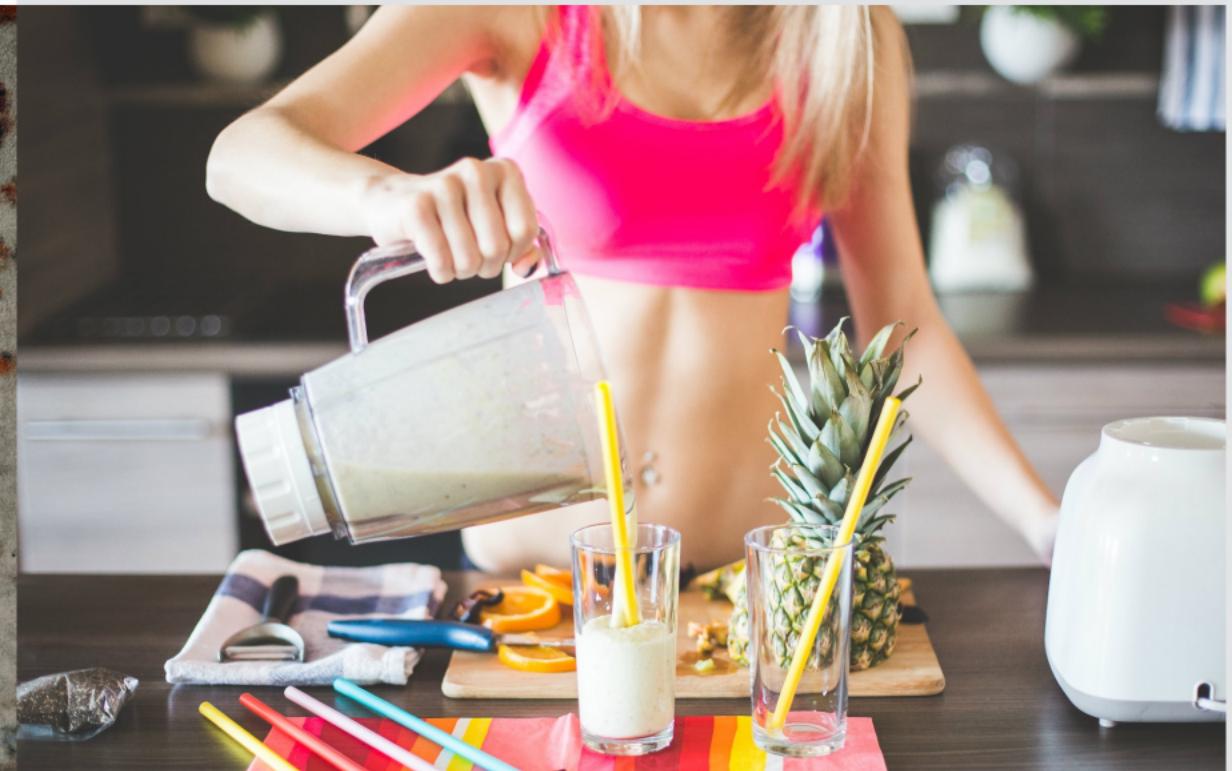
## BMI ÉS TESTSÚLY NYOMON KÖVETÉS

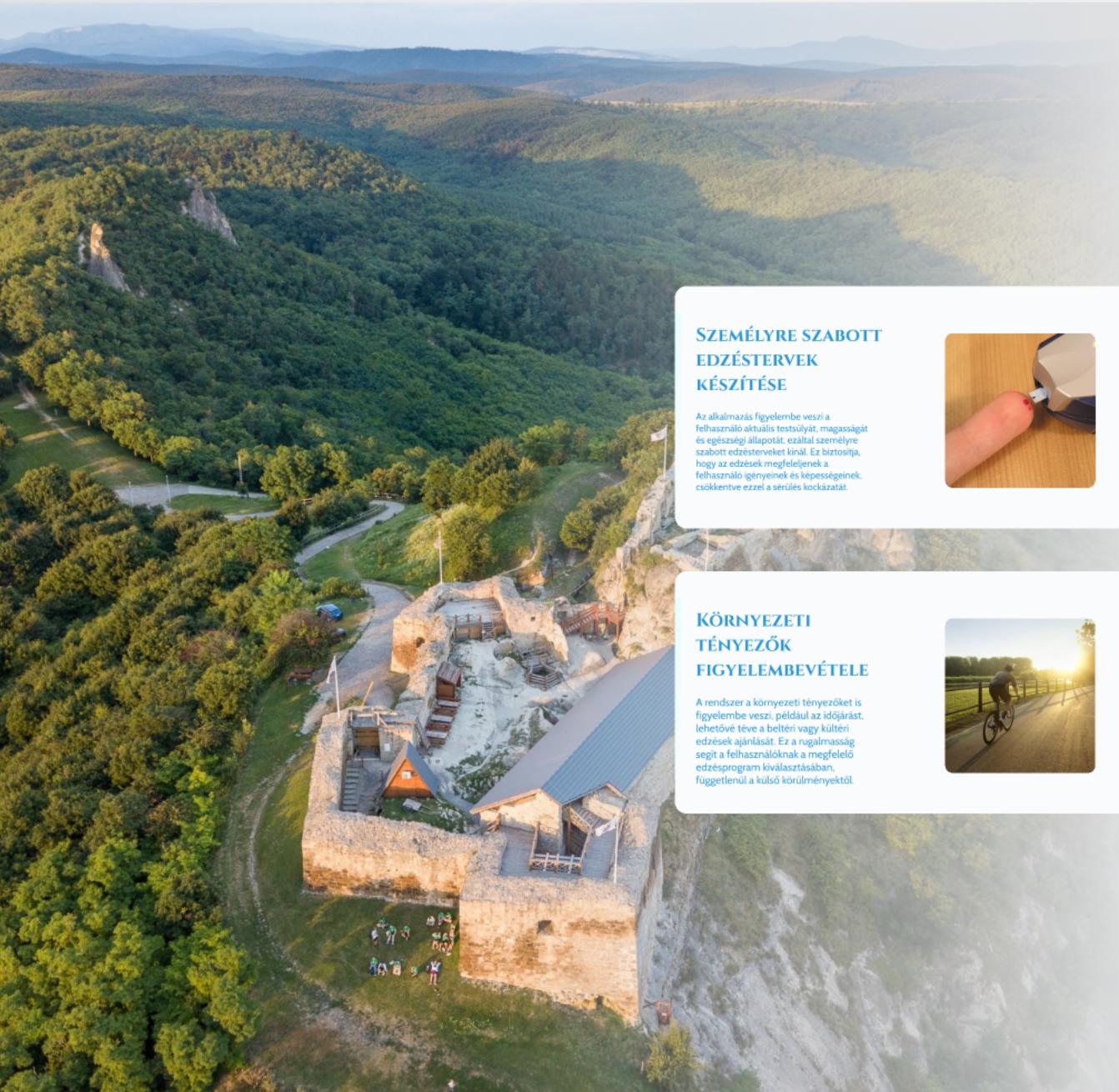
A FitTrack webalkalmazás lehetőséget biztosít a felhasználók számára a BMI és testsúly folyamatos nyomon követésére, támogatva ezzel az egészséges életmódra való törekést.



## SZEMÉLYRE SZABOTT EDZÉSTERVEK ÉS RECEPTEK

Emellett az alkalmazás személyre szabott edzésterveket és egészséges recepteket ajánl, figyelembe véve a felhasználók egyéni igényeit és preferenciáit.





### SZEMÉLYRE SZABOTT EDZÉSTERVEK KÉSZÍTÉSE

Az alkalmazás figyelembe veszi a felhasználó aktuális testülyét, magasságát és egészségi állapotát, ezáltal személyre szabott edzésterveket kínál. Ez biztosítja, hogy az edzések megfelejtenek a felhasználó igényeinek és képességeinek. Csökkentve ezzel a sértés kockázatát.



### KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK FIGYELEMBEVÉTELE

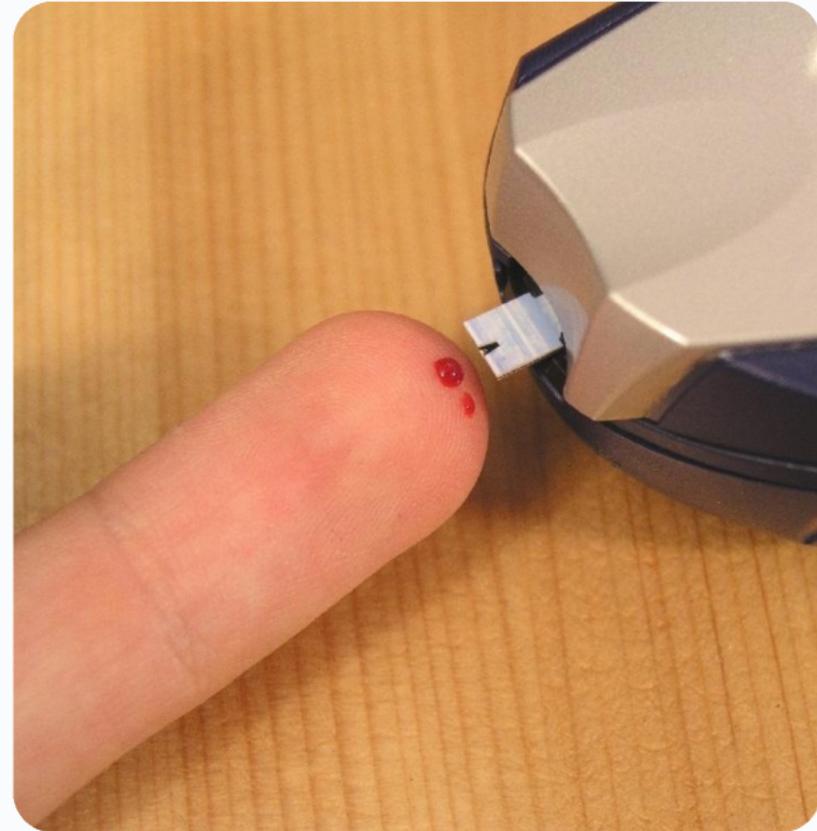
A rendszer a környezeti tényezőket is figyelembe veszi, például az időjárást, lehetővé téve a beltéri vagy kültéri edzések ajánlását. Ez a rugalmasság segít a felhasználóknak a megfelelő edzésterprogram kiválasztásában, függetlenül a különböző körülményektől.



# SZEMÉLYRE SZABHATÓ

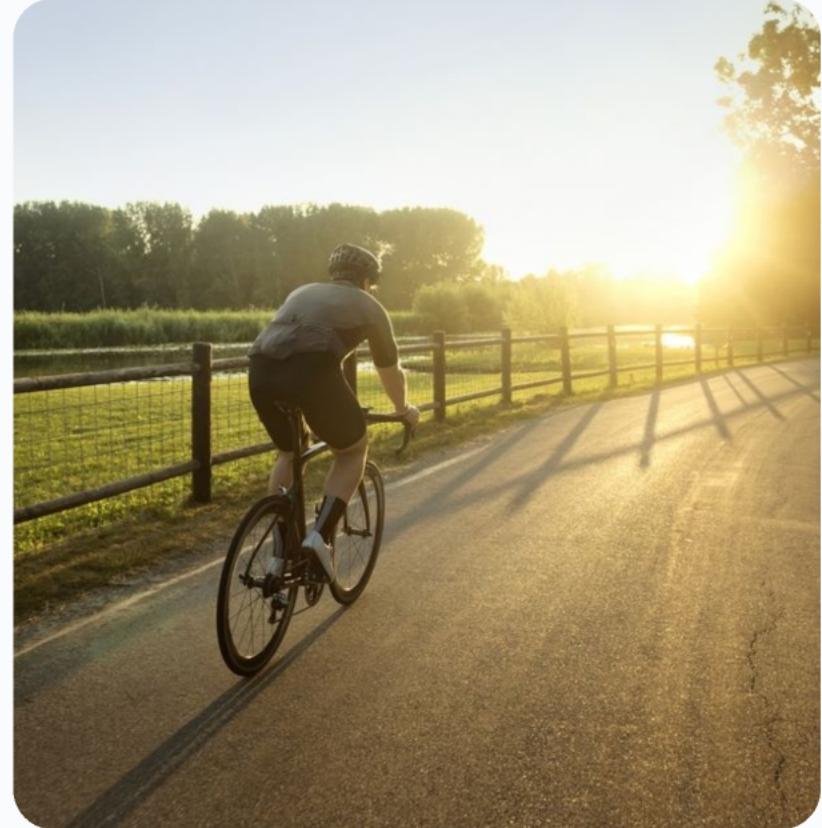
# SZEMÉLYRE SZABOTT EDZÉSTERVEK KÉSZÍTÉSE

Az alkalmazás figyelembe veszi a felhasználó aktuális testsúlyát, magasságát és egészségi állapotát, ezáltal személyre szabott edzésterveket kínál. Ez biztosítja, hogy az edzések megfeleljenek a felhasználó igényeinek és képességeinek, csökkentve ezzel a sérülés kockázatát.



# KÖRNYEZETI TÉNYEZŐK FIGYELEMBEVÉTELE

A rendszer a környezeti tényezőket is figyelembe veszi, például az időjárást, lehetővé téve a beltéri vagy kültéri edzések ajánlását. Ez a rugalmasság segít a felhasználóknak a megfelelő edzésprogram kiválasztásában, függetlenül a külső körülményektől.



## RECEPTADATBÁZIS A FELHASZNÁLÓK SZÁMÁRA

A receptadatbázis segítségével a felhasználók könnyedén megtalálhatják a számukra legmegfelelőbb ételeket, figyelembe véve a kalóriabevitelt, allergiás reakciókat, vagy akár a diétás preferenciákat, mint például vegán vagy gluténmentes étrend.



# ÉTELTERVEZÉS ÉS RECEPTAJÁNLÁS

# RECEPTADATBÁZIS A FELHASZNÁLÓK SZÁMÁRA

A receptadatbázis segítségével a felhasználók könnyedén megtalálhatják a számukra legmegfelelőbb ételeket, figyelembe véve a kalóriabevitelt, allergiás reakciókat, vagy akár a diétás preferenciákat, mint például vegán vagy gluténmentes étrend.

# SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK KÖNNYEN, ELÉRHETŐEN

es út

Kerülethatár - Budapest-Vác-Szob vasútvonal

VV kerület M3

# SPORTOLÁSI LEHETŐSÉGEK KÖNNYEN, ELÉRHETŐEN



A Google Maps API integráció lehetővé teszi a felhasználók számára, hogy gyorsan megtalálják a közelükben lévő sportolási lehetőségeket, mint edzőtermek, parkok és futópályák, ezáltal segítve őket a rendszeres testmozgásra való ösztönzésben.





# TECHNOLÓGIAI STACK ÉS INTEGRÁCIÓK

A FitTrack projekt során alkalmazott technológiák és integrációk bemutatása.

1.

A projekt kezdetén a technológiai stack kiválasztása során a Google Maps API és az OpenWeatherMap API integrálása mellett döntöttünk, hogy a felhasználók számára a legjobb élményt nyújtsuk.

2.

A rendszer folyamatos fejlesztése során további API-k integrálása, mint például étkezési és időjárási adatok a felhasználói élmény fokozása érdekében.

3.

A projekt végén a teljes technológiai stack optimalizálása és tesztelése az integrált rendszerek zökkenőmentes működése érdekében.

# 1.

A projekt kezdetén a technológiai stack kiválasztása során a Google Maps API és az OpenWeatherMap API integrálása mellett döntöttünk, hogy a felhasználók számára a legjobb élményt nyújtsuk.

## 2.

A rendszer folyamatos fejlesztése során további API-k integrálása, mint például étkezési és időjárási adatok a felhasználói élmény fokozása érdekében.

# 3.

A projekt végén a teljes  
technológiai stack  
optimalizálása és tesztelése  
az integrált rendszerek  
zökkenőmentes működése  
érdekében.



# TECHNOLÓGIAI STACK ÉS INTEGRÁCIÓK

A FitTrack projekt során alkalmazott technológiák és integrációk bemutatása.

1.

A projekt kezdetén a technológiai stack kiválasztása során a Google Maps API és az OpenWeatherMap API integrálása mellett döntöttünk, hogy a felhasználók számára a legjobb élményt nyújtsuk.

2.

A rendszer folyamatos fejlesztése során további API-k integrálása, mint például étkezési és időjárási adatok a felhasználói élmény fokozása érdekében.

3.

A projekt végén a teljes technológiai stack optimalizálása és tesztelése az integrált rendszerek zökkenőmentes működése érdekében.

# FITTRACK PROJEKT ÜTEMEZÉS ÉS MÉRFÖLDKÖVEK

A FitTrack projekt főbb időpontjainak és mérföldköveinek áttekintése.

**2025.09.09.**

A FitTrack projekt kezdete, a tervezési fázis.

**2025.10.13.**

A projektterv bemutatása a megrendelőnek.

**2025.11.30.**

A FitTrack projekt befejezése és a végleges termék átadása.

# 2025.09.09.

A FitTrack projekt kezdete, a  
tervezési fázis.

# 2025.10.13.

A projektterv bemutatása a  
megrendelőnek.

2025.11.30.

A FitTrack projekt befejezése  
és a végleges termék  
átadása.

# FITTRACK PROJEKT ÜTEMEZÉS ÉS MÉRFÖLDKÖVEK

A FitTrack projekt főbb időpontjainak és mérföldköveinek áttekintése.

**2025.09.09.**

A FitTrack projekt kezdete, a tervezési fázis.

**2025.11.30.**

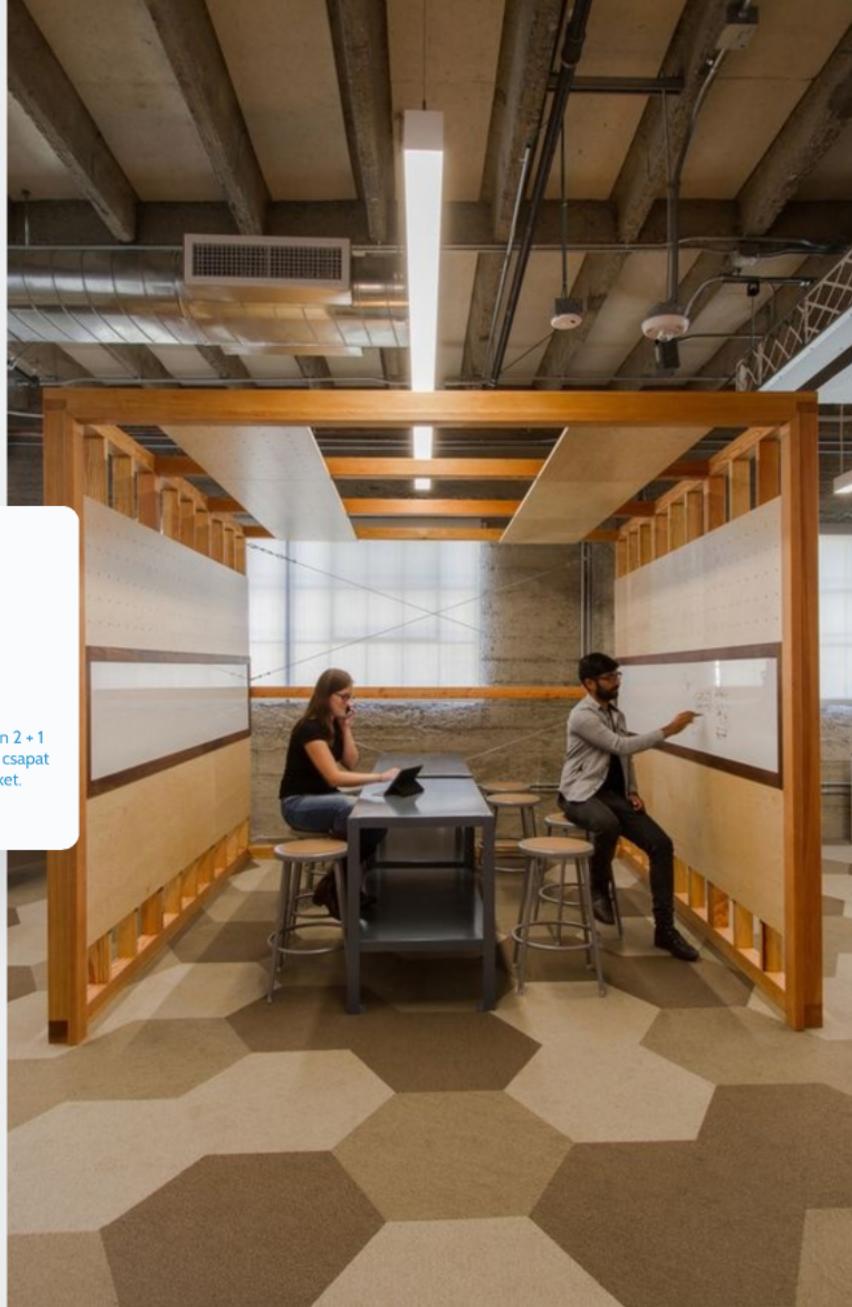
A FitTrack projekt befejezése és a végleges termék átadása.

**2025.10.13.**

A projektterv bemutatása a megrendelőnek.

## HÁROM FEJLESZTŐ A PROJEKT SORÁN

A FitTrack projekt során három fejlesztő dolgozik együtt a feladatok elvégzésén, amelyeket a projekt előrehaladásának biztosítása érdekében 2 + 1 alkalommal prezenternek megrendelnek. Az együttműködés során a csapat tagjai folyamatosan nyomon követik a feladatak állapotát és a határidőket.



# FELADATLISTA ÉS FELELŐSÖK

# HÁROM FEJLESZTŐ A PROJEKT SORÁN

A FitTrack projekt során három fejlesztő dolgozik együtt a feladatok elvégzésén, amelyeket a projekt előrehaladásának biztosítása érdekében 2 + 1 alkalommal prezentálnak a megrendelőnek. Az együttműködés során a csapat tagjai folyamatosan nyomon követik a feladatok állapotát és a határidőket.

# KÖNNYEN HASZNÁLHATÓ ÉS MOTIVÁLÓ PLATFORM KIALAKÍTÁSA



# KÖNNYEN HASZNÁLHATÓ ÉS MOTIVÁLÓ PLATFORM KIALAKÍTÁSA



A FitTrack célja egy olyan felület létrehozása, amely támogatja a felhasználókat fitness céljaik elérésében, ösztönözve őket a rendszeres testmozgásra és egészséges táplálkozásra.



# FITTRACK - FITNESS NYOMON KÖVETŐ RENDSZER

A modern életstílus támogatása a FitTrack alkalmazás segítségével.

