Структура бота:

Приветствие: Привет Амина! Здесь вся информация о твоих тренировках. Для начала выбери тип тренировки отталкиваясь от своего самочувствия (стрелка вниз)

Дальше две кнопки:

1 - активные тренировки

2 - пассивные тренировки

Нажимаем на кнопку 1:

Выводится текст: Теперь выбери день недели: далее три кнопки

1 - понедельник

2 - среда

3 - пятница

В конце кнопка:

назад (возврат в предыдущее меню)

Нажимаем на день недели: выходит программа тренировки на день недели с видео и описанием на какие моменты обращаем внимание. Текст: сегодня у тебя по плану следующая тренировка

В конце две кнопки:

1 назад (возврат в предыдущее меню)

2 в главное меню

Добавить кнопку ПРОГРЕСС

Будет две кнопки:

1 - добавить результаты

Бот пишет: Амина, запиши результаты своих замеров в следующем порядке (только значения, каждое с новой строки)

Дата (формат)

Вес

Охват груди

Охват талии

Охват бедер

Охват рук

Охват верхней части ног

Кнопка: сохранить. Нажимаешь и далее сообщение: Отлично, результаты сохранены.

2 - отследить результаты. Текст: Амина, посмотри какая ты умница:

Выводится история записей замеров.