

PROJETO DE CONCLUSÃO

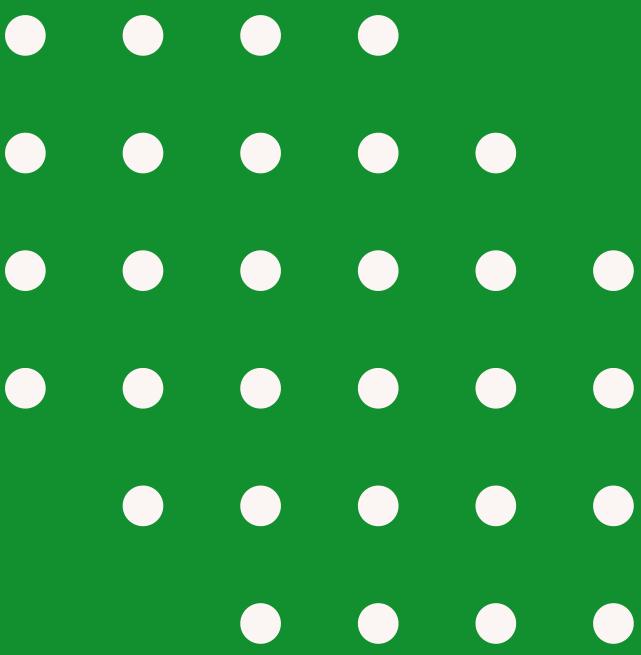
Desenvolvimento web, HTML5, javascript,
css e PHP

NUTRIFACIL

Nutrifacil é uma plataforma que permite o usuário se cadastrar e acessar dietas específicas para o objetivo designado

TECNOLOGIAS UTILIZADAS

- HTML5
- PHP
- Bootstrap
- CSS
- SQLite
- Javascript



Nutrição prática para uma vida mais saudável



PÁGINA HOME



Na home nós temos a um carrossel feito com bootstrap que exibe imagens e mensagens que procura apresentar o objetivo da plataforma de forma direta



Perder Peso

Para quem deseja reduzir medidas e atingir seu peso ideal de forma saudável. Nossa dieta de emagrecimento é equilibrada e adaptada às suas necessidades nutricionais, proporcionando saciedade e energia ao longo do dia. Ela inclui alimentos ricos em fibras, proteínas e nutrientes essenciais que ajudam a acelerar o metabolismo e manter a saúde em primeiro lugar.

DIETAS

clicando em “Dietas” o usuário é redirecionado para as opções de dietas disponível na plataforma, assim pode escolher a que mais se adequa as suas necessidades.



Quem somos?

Somos um grupo de estudantes de Tecnologia da Informação (T.I.) que criou o NutriFácil como parte de um projeto de faculdade. Nosso objetivo é oferecer dietas personalizadas e acessíveis, ajudando você a alcançar seus objetivos de forma simples e saudável.



Por que usar a NutriFácil?

NutriFácil oferece uma maneira prática e eficiente de seguir uma alimentação saudável. Com planos alimentares personalizados, você pode alcançar seus objetivos de forma descomplicada. Nossa plataforma foi criada para tornar a nutrição mais acessível a todos, sem perder a qualidade e a precisão necessárias.

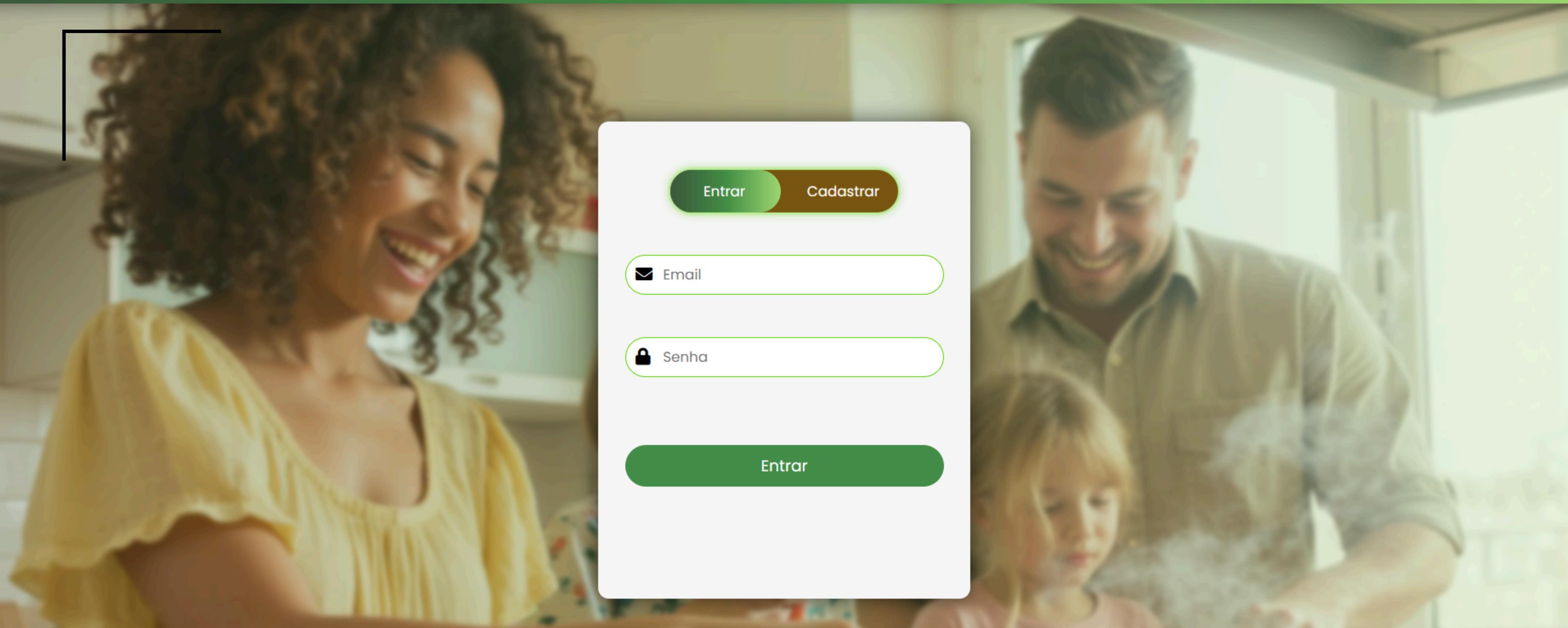


Como funciona?

O NutriFácil oferece planos alimentares de acordo com os seus objetivos, seja para ganhar peso, perder peso ou manter a saúde. Com um cardápio balanceado e fácil de seguir, você tem tudo que precisa para manter uma alimentação saudável no seu dia a dia, adaptado ao seu estilo de vida.

DÚVIDAS

Clicando em dúvidas, o usuário será direcionado para as dúvidas mais frequentes. Um resumo de questões resume nossos serviços para melhor entendimento.



[Entrar](#) [Cadastrar](#)

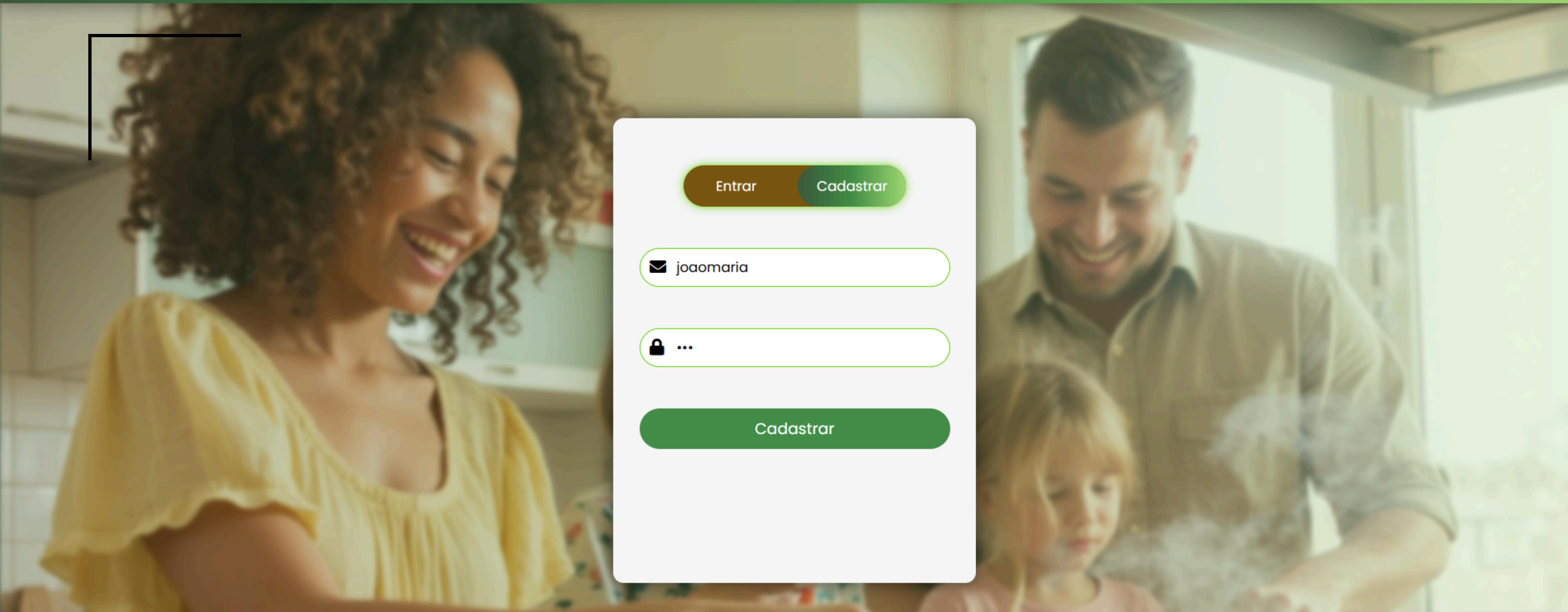
Email

Senha

[Entrar](#)

ENTRAR

Clicando em entrar o usuário é redirecionado para a página de login onde o usuário pode se cadastrar ou logar, caso já seja cadastrado.



CADASTRAR

Nessa tela o usuário tem a opção de escolher um nome de usuário e uma senha para o seu perfil.

Bem-vindo, joaomaria!
QUAL A SUA META?

**Perder Peso**

Reduza medidas de forma saudável e sustentável.

**Mantar Peso**

Equilibre sua alimentação para manter o peso ideal.

**Ganhar Peso**

Aumente sua massa de forma nutritiva e eficaz.

PÁGINA HOME
PARA
USUÁRIOS

Após se cadastrar o usuário segue para o próximo passo, escolher sua meta, ele pode escolher entre 3 para que a plataforma crie a dieta adequada a sua escolha

PERDER PESO

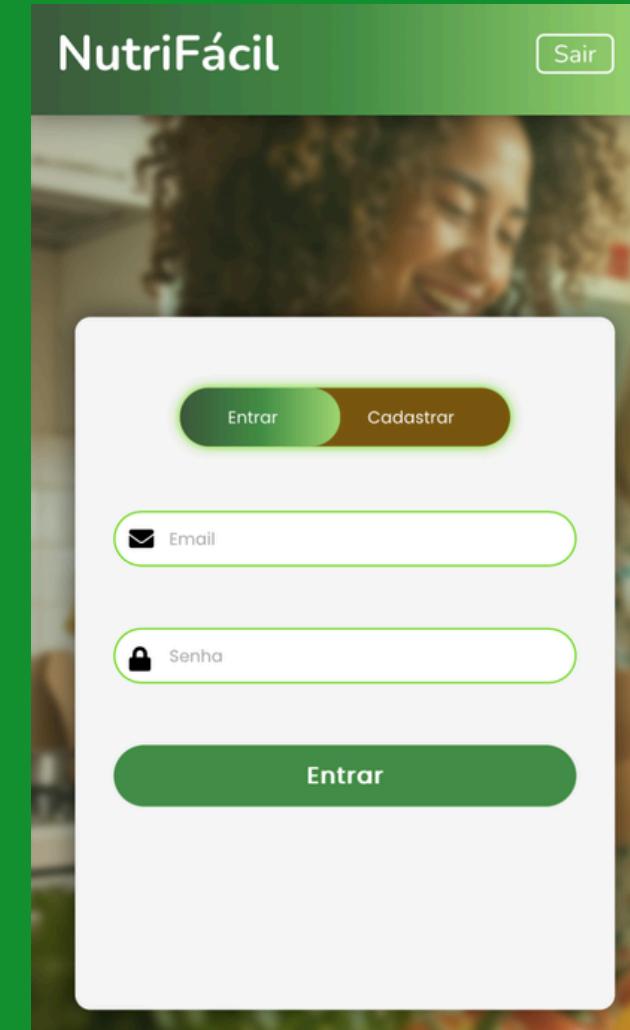
Refeição	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Café da Manhã	Omelete de claras e espinafre	Iogurte grego com frutas vermelhas	Crepioca com queijo cottage	Suco verde e tapioca com chia	Mingau de aveia com banana	Smoothie de frutas e linhaça	Panqueca de aveia com mel
Almoço	Frango grelhado com salada	Salmão assado com legumes	Filé de tilápia com arroz integral e brócolis	Peito de frango com batata-doce e salada	Bife grelhado com legumes no vapor	Frango desfiado com quinoa e cenoura	Almôndegas de frango com espaguete de abobrinha
Lanche da Tarde	Maçã com pasta de amendoim	Castanhas e iogurte natural	Banana com chia	Palitos de cenoura com homus	Frutas vermelhas e nozes	Queijo cottage com damascos	Bolachas de arroz com guacamole
Jantar	Sopa de legumes e frango	Salada com atum e vegetais	Omelete de espinafre e tomate	Sopa de abóbora com gengibre	Salada de quinoa com legumes	Wrap de alface com peito de peru e legumes	Sopa de cenoura e gengibre
Lanche da Noite	Chá de camomila e uma fatia de queijo magro	Mix de castanhas e sementes	Gelatina sem açúcar	Uma fruta (maçã ou pera)	Chá verde e um ovo cozido	Iogurte natural sem açúcar	Uma fatia de melão

Esta dieta é rica em alimentos de baixo índice glicêmico, como vegetais, proteínas magras e gorduras boas, que ajudam a controlar os níveis de açúcar no sangue e promovem a saciedade. Inclui fibras, como aveia e chia, que auxiliam no funcionamento do intestino. As porções são ajustadas para criar um déficit calórico, favorecendo a queima de gordura de forma sustentável e saudável.

REDIRECIONAMENTO

Ao clicar na meta escolhida, o usuário recebe uma cartela com a dieta que o auxiliará a alcançar seu objetivo.

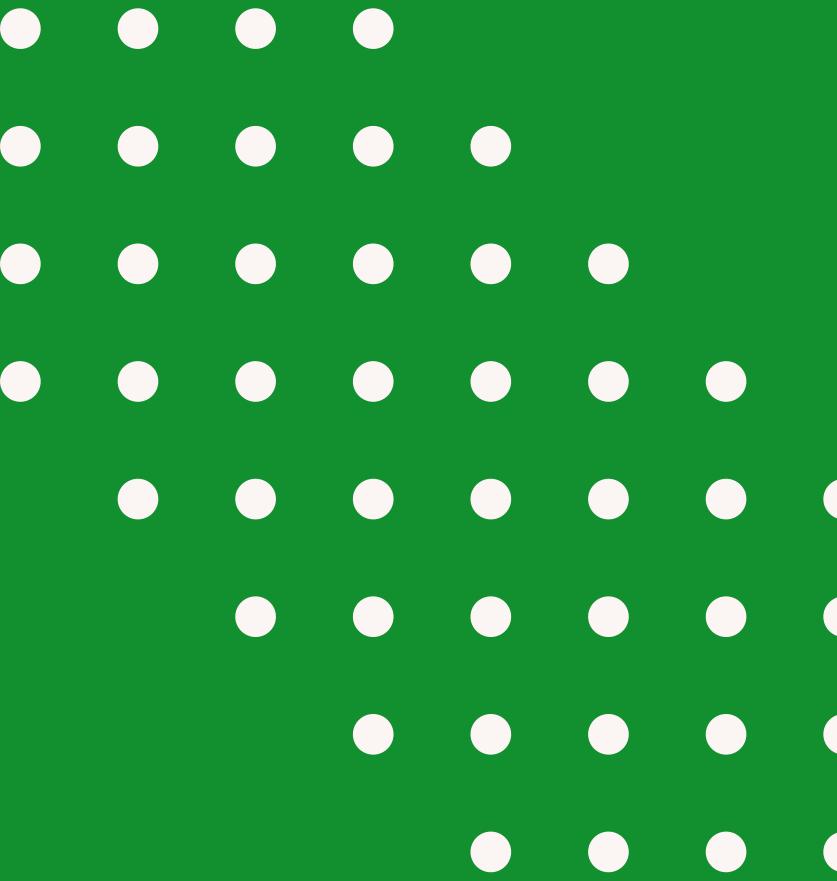
RESPONSIVIDADE



PERDER PESO			
Refeição	Domingo	Segunda	Terça
Café da Manhã	Omelete de claras e espinafre	Iogurte grego com frutas vermelhas	Crepioca com queijo cottage
Almoço	Frango grelhado com salada	Salmão assado com legumes	Filé de tilápia com arroz integral e brócolis
Lanche da Tarde	Maçã com pasta de amendoim	Castanhas e iogurte natural	Banana com chia
Jantar	Sopa de legumes e frango	Salada com atum e vegetais	Omelete de espinafre e tomate
	Chá de camomila	Mix de	Gelatina

“NÃO HÁ MUDANÇA DE
PESO SEM MUDANÇA NO
COMPORTAMENTO. ”





obrigado

NUTRIFACIL

