

專題主旨：web開發體態控管

名稱：健人健智 ToughFit

目標客群：18以上的民眾

理念：隨著健身意識的普及，市面上的健身app包羅萬象，但除了設定tabata健身動作外，鮮少是針對年齡、職業或其他因素做設定更別提教導民眾健身營養學以及其他有用知識。知識經濟的抬頭，使我們抓緊方向打造一款絕無僅有的健身網站。

內容：

1.每日追蹤卡路里、體重、睡眠、運動強度、bmi函數曲線,以及次數並給予建議脂飲食計劃或健身菜單。

2.可以在登入時輸入年齡、性別等等基本健康態。甚至職業,ex:若為拳手或模特兒可以設定難度較高的健身計畫。

3.設定計畫，包含在某個合理時間點想要擁有的體態。

4.健身百科：可以以跑馬燈或查詢的方式讓使用者了解一些關於健身的知識。ex:肌肉養成的三個因素：肌肉破壞、激素分泌、機械張力。

5.建立社群，使使用者能夠分享自身經驗或是提問尋求幫助。



努力健身