

Programa Estilo de Vida Saudável

Manter um estilo de vida saudável é essencial para a qualidade de vida e a longevidade. A alimentação equilibrada e a prática regular de atividades físicas são fatores determinantes para a prevenção de doenças e o bem-estar físico e mental. No entanto, muitas pessoas enfrentam desafios para adotar hábitos saudáveis, seja por falta de informação, motivação ou tempo.

Problemática

Mesmo com o acesso crescente a informações sobre saúde, muitas pessoas ainda enfrentam dificuldades para adotar uma rotina equilibrada. Entre os principais desafios estão:

- Falta de conhecimento sobre alimentação saudável;
- Dificuldade em organizar uma rotina de exercícios físicos;
- Excesso de alimentos ultraprocessados na dieta;
- Sedentarismo crescente devido ao estilo de vida moderno;
- Falta de motivação para manter hábitos saudáveis a longo prazo.

Objetivo

Crie um programa que ajude os usuários a desenvolverem um estilo de vida saudável, oferecendo informações sobre nutrição, planejamento alimentar e acompanhamento de atividades físicas.

Justificativa

A tecnologia pode ser uma aliada na promoção da saúde, ajudando as pessoas a organizarem melhor suas rotinas e se manterem motivadas. Um aplicativo focado em alimentação equilibrada e exercícios físicos pode fornecer suporte personalizado, tornando mais fácil a adoção de hábitos saudáveis.

Crítérios de Avaliação:

- Clareza e organização do código.
- Uso das estruturas de Repetição e If.
- Interface amigável e intuitiva.
- Precisão e relevância das informações fornecidas sobre estilo de vida saudável.

Obs: Não serão considerados trabalhos que utilizem estruturas que não foram vistas em sala de aula.

Entrega:

Os alunos devem apresentar a sua solução e as estruturas utilizadas, além disso, o código-fonte tem que ser enviado via forms, a avaliação será baseada na apresentação do programa e na análise do código-fonte fornecido.

Data da apresentação e entrega do código-fonte: 26.02 no horário da aula.

Deve ser feito em equipe de até 3 membros (trio).

Sugestão de Funcionalidades do Aplicativo

1. **Perfil do Usuário:** Cadastro de informações como idade, peso, altura, restrições alimentares e nível de atividade física.
2. **Sugestões de Plano Alimentar Personalizado:** Sugestão de cardápios saudáveis baseados no perfil do usuário.
3. **Dicas de Rotina de Exercícios:** Indicação de treinos adaptados para diferentes objetivos, como emagrecimento, ganho de massa muscular ou melhora da resistência.
4. **Monitoramento do Progresso:** Registro das refeições, atividades físicas e mudanças de peso.

```

      PROJETO FINAL
    ~~~~~
      TEMA: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
      DESENVOLVIDO POR
      MILENA & STEFANY
    ~~~~~
      Digite seu nome:
  
```

```

      SEJA BEM VINDO(A) "Milena"
    ~~~~~
      ESCOLHA UMA OPÇÃO DO MENU ABAIXO
    ~~~~~
      MENU PRINCIPAL
    ~~~~~
      1 - CALCULE SEU IMC
      2 - RESPONDA O QUIZ
      3 - JOGUE O JOGO DA VELHA
      4 - MANUAL
    ~~~~~
      DIGITE A OPÇÃO DESEJADA:
  
```