有人问，你为什么要做型男计划，这个减肥塑身平台？

因为我分别在2012年和2014年成功减肥两次，2012年从164斤减到140斤，2014年从144斤瘦到125斤。以至于后来每次发朋友圈底下的评论都在说：“你瘦了，怎么做到的？”等这类感叹话语。我给好多朋友耐心的回答，并把我的方法写成文章放在知乎上（已有900多赞），希望有更多的人通过我的这套 “ 以计划为引导，明确目标；以直观的训练变化趋势，树立信心；以摄入支出平衡体系，科学减肥塑形 ”。我发现有太多的人想减肥，想成为型男，但我的口诉和文章的宣传范围有限，所以我决定设计一款 基于 Android 的型男塑造平台，让更多的用户能够通过我的方法科学健康快乐瘦身。

市面上很多健身软件，他们什么功能都有，是个健身学堂，是个计步器，是个社交平台。有这么丰富的功能，但却忘了创建这个应用的初衷，用户是来减肥，而不是社交。我希望我的用户专注于自己，制定属于自己的健身塑型计划，用户的一切行为都是为了更好的完成计划，最后通过我的减肥健身方案去完成自己订下的计划。

经过调查研究发现，减肥失败者十之八九因为看不到减肥效果，最终放弃减肥。但要知道减肥本身就是一个漫长的过程，合理健康的减肥速率是每周瘦0.5 －1 公斤，要看到明显的减肥效果至少要一两个月以上的周期。但如果用户每周记录下自己的身材变化，那么用户就会重燃信心，不断前行。

这是一套科学的减肥健身方法，我们初中就上过能量守恒定律，其实减肥亦是如此，当你摄入大于支出时，你就胖。当你摄入小与支出时你就瘦下来。很多人，又会问问怎么知道我摄入和支出多少？这就是你为什么一定要用户这款软件的原因，我们已经通过你的身材基本状况，帮你分析你的基本热量消耗，并内置了上千条的食物热量库与运动热量库，方便的让用户查询存储。

这里竟然说是设计，当然不能只能说功能上的设计，界面的ui 设计也是一门大学问。该软件采用全新的 android 5.0 新特性 material design 材料设计。其核心思想，就是把物理世界的体验带进屏幕。去掉现实中的杂质和随机性，保留其最原始纯净的形态、空间关系、变化与过渡，配合虚拟世界的灵活特性，还原最贴近真实的体验，达到简洁与直观的效果。这才是纯正的android 风。

首页做为应用的入口，是整个应用最核心的部分。起到一个总揽全局的作用，内容相对也比较多。

首先我们可以看到应用的中间区域是健康指数，这个是根据用户的基础数据分析得出的bmi健康指数与每天所需要消耗的热量，标准体重概述等数据，这些数据能够帮助用户更加了解自己的身体状况，在后面的章节中会详细介绍到这些数据的作用。

在健康数据栏的下边是用户记录的摄入支出值，用户通过这些摄入支出值就可以清楚的了解到自己当日的摄入是否超出了每天所需热量。

用户左右滑动就可以切换到未完成计划模块，该模块主要提醒用户完成的任务进度以及时间进度，并可以在此完成这些未完成的计划。

首页做为进入其它页面的入口可以分为 右下角的浮动按钮快速添加数据，以及侧拉栏的各种功能。

型男计划，整个应用都在围绕着完善计划进行，计划模块也分为三块生成计划，新增计划，和我的计划。生成计划可以根据想要的身材类型或者制定某个部位自动生成计划，让用户省心省力。同时也支持手动添加计划。新增计划的内容包括计划类型，目标值与当前值。计划开始时间与结束时间增加紧迫感。添加备注以更好的激励自己锻炼。我的计划中包含了完成与未完成的计划，是对计划的统一管理查看平台，并会根据用户的时间进度加载完成时间百分比

为了更好的完成目标，增加用户的信心。让用户更加直观的看到减肥健身的变化。设立了身材管理模块，该模块拥有两个功能，记录身材和查看变化趋势。记录身材时会以数据跳动的形式显示前一次的数据，方便用户添加新纪录。添加完新纪录便可在用户的身材变化趋势中查看最来的身材变化趋势。变化趋势采用更加直观的折线图表示，所有的变化都一目了然。

科学的减肥，就一定要管得住嘴。减肥不在于你吃得多少，而在于你吃什么，肥肉的热量是瘦肉的三倍，你吃一块肥肉和吃三倍的瘦肉摄入的热量相同你敢信？薯片，泡面垃圾食品也不是吹的，看热量就知道，通过型男计划，你可以方便的查询食物／运动热量。再也不用担心因为一不小心吃错了食物，辛苦锻炼全白费的状况了。

查询食物／运动后，可以选则摄入的分量和时间，添加到今日摄入支出中。通过摄入热量 与 支出热量＋每天所需热量的比较，便可以计算出今日摄入量是否小于支出，理论上每瘦1千克就要少摄入7700 大卡。

个人中心分为基本数据和一分钟了解自己模块，

基本数据包括性别，生日，身高，体重等基本信息，其中比较特别的是活动系数这一概念。相同年龄体重的人理论上每天消耗的热量应该是相同的，然而每个人的工作性质，运动量是不同的，所以每天消耗的热量也不尽相同。

一分钟了解自己，是根据用户填写的基本数据计算分析得出，没项数据在一分钟了解自己中都可以看到详细的解释，这里就不一一介绍了。

附加功能：

附加功能有社交平台分享和关于我。社交平台分享支持微信微博qq 通过用户自发的社交平台的推广以达到应用推广的作用。关于我是介绍了了一些项目的相关信息。

我的演示就到这里，谢谢大家