



Hər kəsə Salam!

Final Layihəmin təqdimatıma xoş gəlmisiniz

Mənim adım Amaliyadır.

Bu gün mən "Healthy
Lifestyle" saytımı təqdim
edəcəyəm

Layihədə istifadə olunan texnologiyalar

- Sass
- HTML
- JavaScript
- Bootstrap

Səhifəmdəki əsas funksionallıqlar

User Funksionallığı

- Sign In və Sign Up
- Bədən kütlə indeksinin hesablanması
- Ayın xəbərləri
- Gündəlik edə biləcəyiniz idmanlar
- Həkimlə görüş təyin etmək
- Sağlam qidalar almaq üçün sistem
- Qidaları filterləmək və reseptləri
- Diet planı

Doctor Funksionallığı

- Sign In və Sign Up
- Öz məlumatlarını doldura biləcəyi Form səhifəsi
- Məlumatlarını yeniləmə
- Userlərin məlumatlarını görmək üçün Doctor panel

Calculate Your BMI

What is Body Mass Index (BMI)?

Body mass index (BMI) or height-weight index; It is a calculation method that shows the estimated fat percentage in a person's body. In this method, the person's height-weight taken as basis. According to the results of the index, the closeness and distance of the current weight to his ideal weight can be calculated.

BMI Calculator Chart

BMI	Weight Status
Below 18.5	Underweight
18.5 - 22.5	Healthy
25.0 - 30.0	Overweight
30.0 - above	Obese

height/cm
weight
age
Gender
Select activity factor

Submit



Yoga Poses To Keep Yourself On Track While You Travel



by Jessica Lee



The Impressive Workout That Helped Me Get In Shape



by Charles Martinez



rest your soul by meditating and get rid of negative influences



by Ashley Moore



It is possible to practice pilates in nature and in gyms.



by Andrew Mason

If you are worried about your weight and health, you can consult with our doctors



Health's team of medical experts, writers, and editors are committed to ensuring our content is evidence-based, up-to-date, and comprehensive.



Amber Brenza
Associate Editorial Director, News



Cynthia Sass, MPH, RD
Nutritionist and Registered Dietitian



Jenneh Riske, RN
Registered Nurse and Chronic Illness Advocate



Renita White
OBGYN



Jordan Davidson



Kashif J. Piracha
Internist, Hospital

Recipes By Meal

- All
- Snacks
- Main Course
- Drinks
- Dessert
- Breakfast

All Recipes

Search by: Default



Desserts
Mixed Nut Chocolate Cake With Smooth Peanut Butter Layer



*Diqqətiniz üçün
təşəkkürlər)*