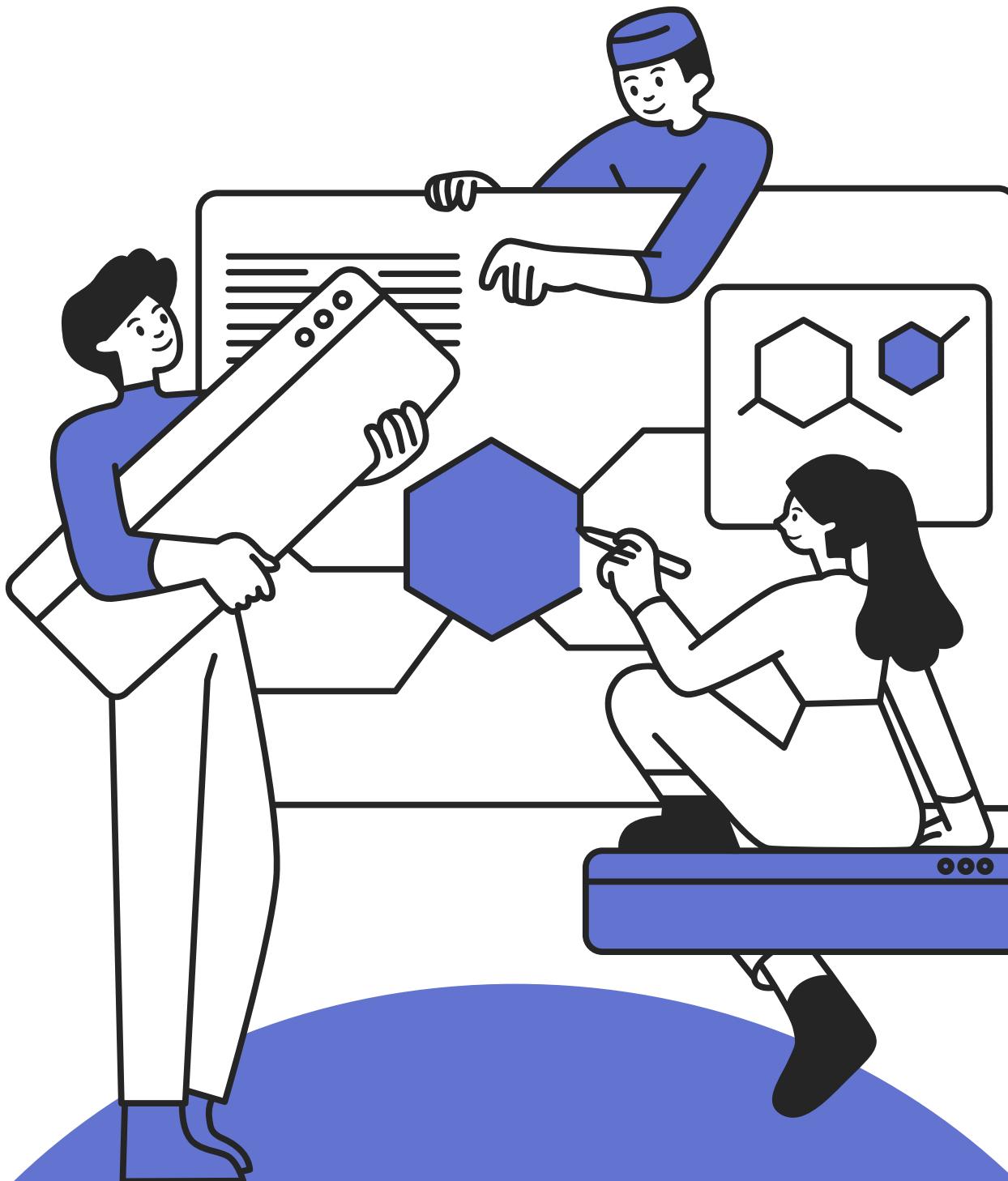


추가 할만한 것 : 사용한 기술 스택, 내부 아이디어

# FIT ROUTINE 프로젝트

BASIC 팀

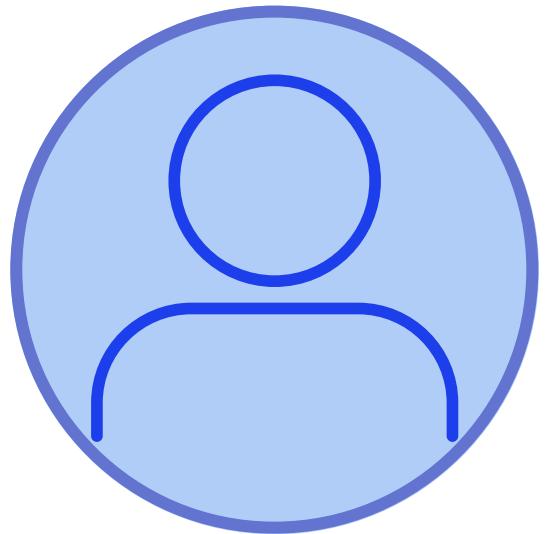


# CONTENTS

- |           |              |          |
|-----------|--------------|----------|
| 1 팀 소개    | 4 시장 분석 · 조사 | 7 개발 일정  |
| 2 프로젝트 소개 | 5 요구 사항 분석   | 8 ERD 구조 |
| 3 기획 의도   | 6 주요 기능      | 9 UI 구상도 |

# 01

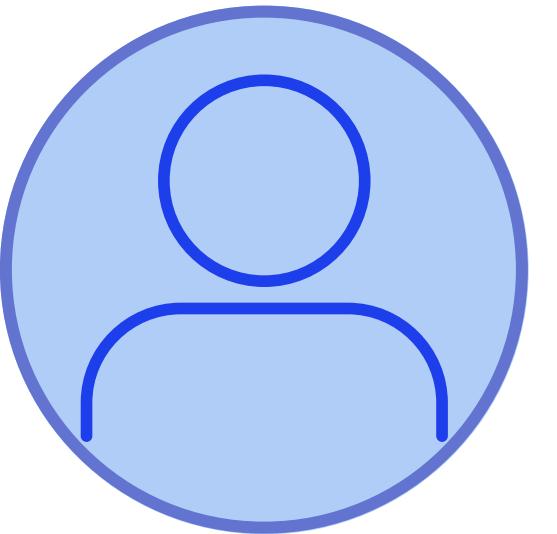
## 팀 구성



**김일현**

팀장, 이슈 관리

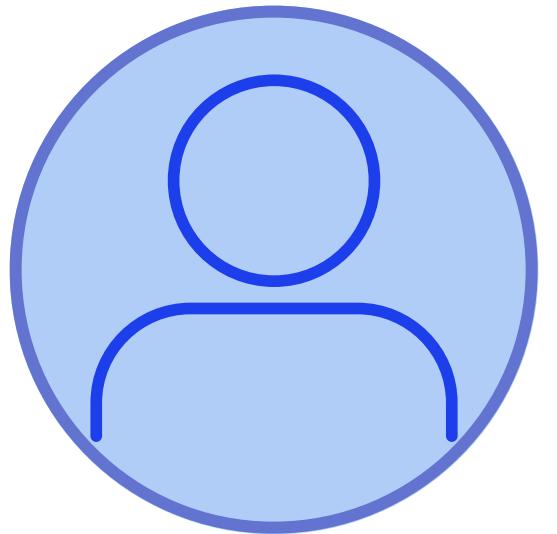
회원 정보 수정 / 탈퇴  
알림 기능



**안민영**

형상 관리

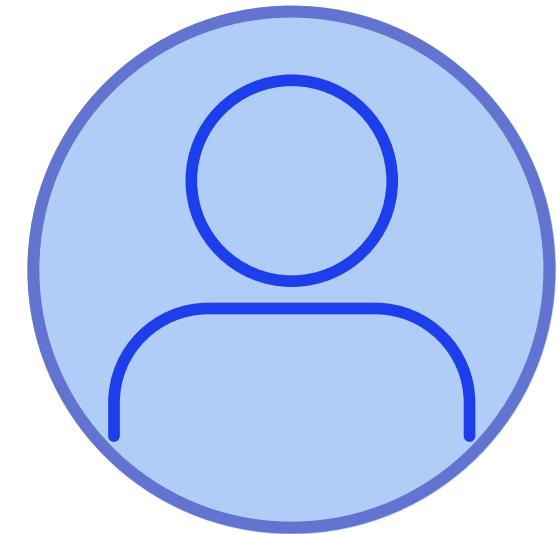
로그인, 회원가입,  
TODO식단 담당



**유성재**

DB 관리

블로그 담당



**정혜영**

이슈 관리

TODO운동 담당

## 02

# Fit ROUTINE이란?

**본인에게 딱 맞는 루틴으로  
운동과 식단을 관리하는 플랫폼**

사용자가 목표를 입력하면 사용자에게 알맞은 식단과 운동을 추천 받고, 그것을 기반으로 원하는 루틴을 선택하여 계획을 세울 수 있습니다.

이후 인증 글을 작성하여 다른 사용자와 공유하며 성취감을 느끼고 소통하며 서로에게 운동 자극도 받을 수 있는 건강 관리 커뮤니티입니다.



# 03

## 기획 의도

### 정보 과다

필요한 운동 · 식단 정보가 너무 많고 복잡해 건강 관리에 익숙한 사람이 아니면 접근조차 어려워 시작을 주저하게 된다.



### 작심삼일

건강 관리를 하기 위한 정보를 알아본 후 계획을 세워 놓아도 3일을 넘기기가 힘들정도로 지속하는게 어려운 현실이다.

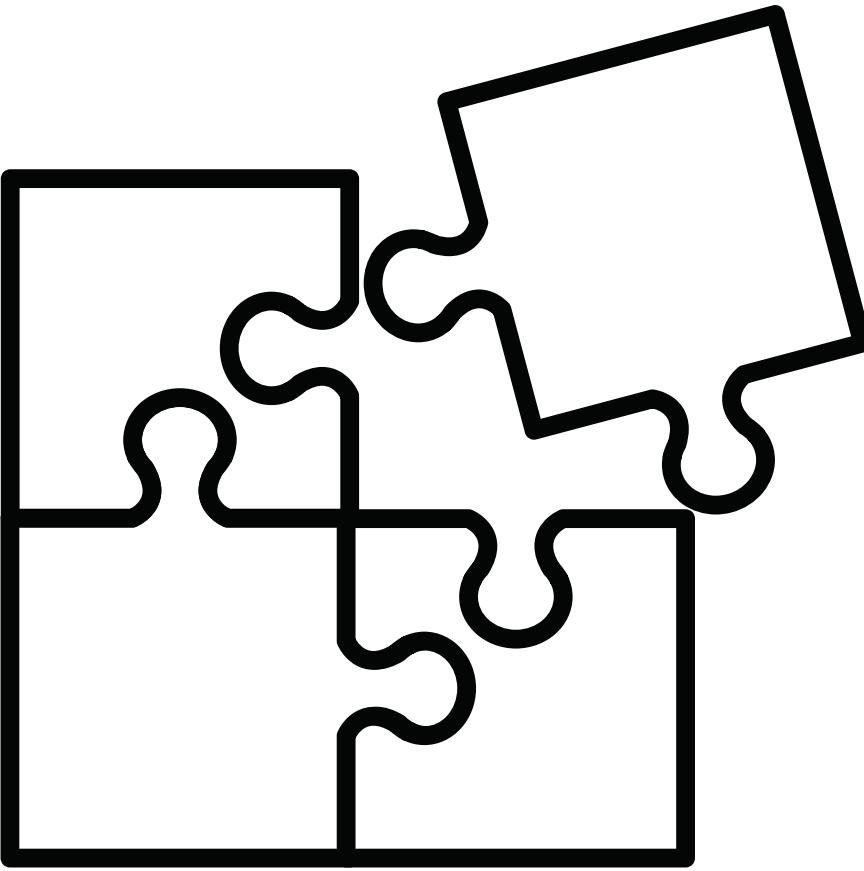


# 03

## 기획 의도

### 딱 맞는 목표 설정

목표를 세워 운동을 시작하다가 본인에게 맞지 않는 계획을 세울 경우 원하는 목표와 운동 방향이 달라진다.



### 성취감 및 운동 자극

본인의 이행한 계획을 공유하여 성취감을 얻으며 운동에 대한 동기부여를 주고, 사용자들에게 운동 자극을 시켜준다.



# 04

## 시장 분석

### MyFitnessPal

커뮤니티 기능, 운동목적과 신체정보를 회원가입 시 입력  
커뮤니티 기능을 통해 서로에게 운동자극이 되고 여러 정보를 공유할 수 있다. 운동목적과 활동지수, 신체정보를 통해 개인에게 알맞는 목표를 제공해줄 수 있다.

### 센티프(ssentif)

미디어 링크를 통해 운동 가이드를 알려주는 기능  
운동에 익숙하지 않은 유저들에게 올바른 운동법을 가르쳐주어 빠르게 습득할 수 있게 도움을 준다.

### 인아웃, 플릭(Fleek)

사용자가 추천 운동을 선택하는 기능, 경쟁(배틀) 기능

본인에게 맞는 운동을 선택할 수 있고, 경쟁을 통해 운동 자극을 유저들에게 선사할 수 있다.

### 다짐(da-gym)

주변 운동시설 추천 및 PT가격 비교 기능

PT상품을 통해서 운동을 계획하고 이행할 수 있도록 도울 수 있다.

05

## 요구 사항 분석

사용자의 목적에 맞는  
운동 · 식단이 무엇인가?



목적에 따른 운동 · 식단 추천

계획을 어떻게 세우고 이행하게 할 것인가?



TodoList를 활용한 계획 수립

지속적인 건강 관리를 어떻게 유도할것인가?



커뮤니티를 통한 인증 · 정보 공유

# 06 주요 기능



## 메인페이지

사용자의 신체 정보를 기반으로 하루 권장 섭취량 계산 및 회원 내 인기글, 랭킹 조회

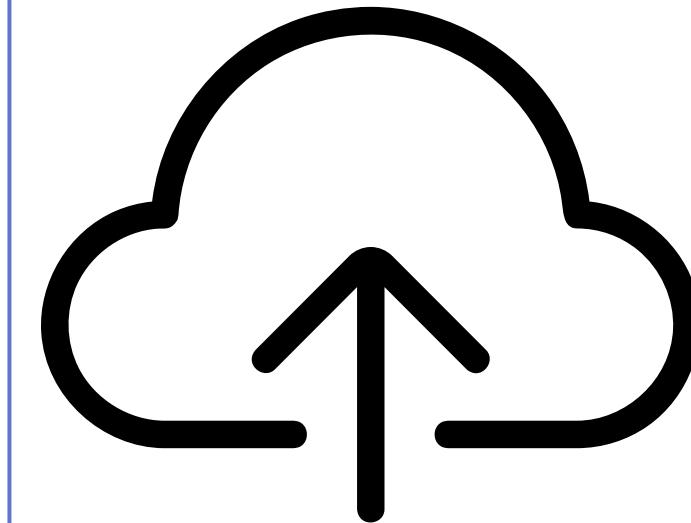
기능 : 일일 권장 섭취량 계산기, 인기글 Top 3 조회, 루틴 MVP 랭킹



## 맞춤 운동/식단 추천

사용자의 신체 정보와 목표를 기반으로 맞춤 추천하고 사용자가 직접 선택하여 계획을 수립

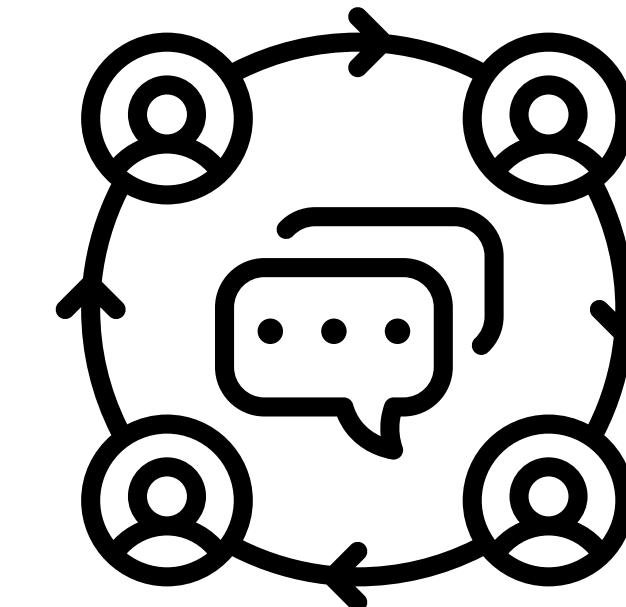
기능 : TODO 운동 종목 설정, TODO 식단 설정



## 운동/식단 인증 업로드

사용자 본인의 식단 혹은 운동 사진을 블로그에 기록하여 인증

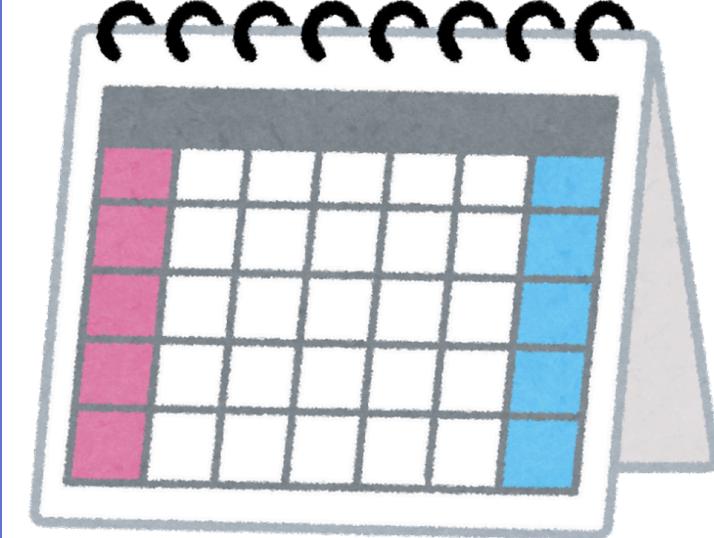
기능 : 인증 글 등록, 인증 글 수정, 인증 글 삭제



## 커뮤니티 공유 기능

업로드한 인증글로 다른 사용자들과 소통 및 공감 활동

기능 : 개인 블로그, 관심 블로그 등록, 게시글 댓글, 게시글 공감



## 활동 히스토리 관리

내 블로그에서 나의 맞춤 운동/식단 계획을 관리하거나 게시물 이력 확인

기능 : TODO 식단 · 운동 확인, 본인 전체 게시글 관리

# 메인페이지 |

일일 권장 섭취량 계산기

나이 : 19  
성별 : 남  
신장 : 169 체중 : 84

탄수화물 : \_\_\_\_\_ kcal  
단백질 : \_\_\_\_\_ kcal  
지방 : \_\_\_\_\_ kcal

● 탄수화물  
● 단백질  
● 지방

확인 루틴 추천 받으러 가기

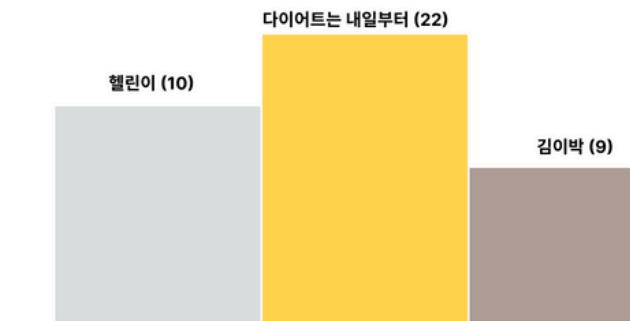
건강 스트레칭 영상



인기 글 Top 3



이달의 루틴 MVP 나의 순위 : 165등 (4)



## 메인 페이지 화면

일일 권장 섭취량 계산기 / 인기글 조회 / 루틴 MVP 조회

# 회원 페이지 |

## 로그인

이메일

비밀번호

## 가입 페이지

이메일

비밀번호

전화번호

닉네임

생년월일  
 연도-월-일

남성  여성

신장

체중

로그인/회원가입 화면  
이메일, 비밀번호, 입력 정보 유효성 확인

# 회원 페이지 |

## 마이페이지

회원 정보      관심 목록

### 정보 수정

닉네임	다이어트
비밀번호	기존 비밀번호 ..... 새 비밀번호 비밀번호 확인
휴대폰	01012345678
신장/체중	신장 170 cm 체중 55 kg

[수정](#) [취소](#)

## 마이페이지

회원 정보      관심 목록

### 관심 목록

-  작심삼일 [관심 끊기](#)
-  유성재 [관심 끊기](#)
-  먹고 죽자 [관심 끊기](#)
-  진짜 먹자고 하지마 [관심 끊기](#)
-  김일현 [관심 끊기](#)

## 마이 페이지 화면

회원 정보 조회, 수정, 탈퇴 / 관심 목록 조회

# 운동 추천 |

## FIT-ROUTINE

### 운동 추천

운동 목적

체중 감량

시작일

연도-월-일

종료일

연도-월-일

활동 수준

선택

목표 몸무게

다음

### 1일차 435kcal

크런치  런지  플랭크  사이드 플랭크  벤치프레스

### 2일차 435kcal

크런치  런지  플랭크  사이드 플랭크  벤치프레스

### 3일차 435kcal

크런치  런지  플랭크  사이드 플랭크  벤치프레스

### 4일차 435kcal

크런치  런지  플랭크  사이드 플랭크  벤치프레스

루틴 등록

## 운동 추천 화면

사용자 입력 정보에 따른 운동 루틴 추천

# 식단 추천 |

식단 추천 결과

2일차

알밥	86kcal	탄수화물 16g 단백질 2g 지방 1g 나트륨 169g	음식 제거
오이생채	69kcal	탄수화물 8g 단백질 1g 지방 2g 나트륨 474g	음식 제거

음식 추가      식사 제거

식사 추가

1일차    2일차    3일차

TO-DO에 추가

음식 추가

밥      국      반찬

쌀죽(흰죽)_삼광 53kcal	탄수화물 11g 단백질 0g 지방 0g 나트륨 0mg	추가
쌀죽(흰죽)_새일미 55kcal	탄수화물 11g 단백질 1g 지방 0g 나트륨 0mg	추가
미나리 20kcal	탄수화물 11g 단백질 0g 지방 0g 나트륨 0mg	추가
무국_물 15kcal	탄수화물 11g 단백질 1g 지방 0g 나트륨 0mg	추가
쌀죽(흰죽)_오대 52kcal	탄수화물 11g 단백질 1g 지방 0g 나트륨 0mg	추가
쌀죽(흰죽)_칠분도미 68kcal	탄수화물 15g 단백질 1g 지방 0g 나트륨 0mg	추가
어죽 69kcal	탄수화물 12g 단백질 2g 지방 0g 나트륨 263mg	추가
소고기 82kcal	탄수화물 13g 단백질 3g 지방 0g 나트륨 1mg	추가

음식 제거

음식 제거

음식 제거

식단 추천 화면  
사용자 입력 정보에 따른 식단 루틴 추천

# TODO LIST |

재롱이 TODO

S

2025년 6월

일	월	화	수	목	금	토
1일	2일	3일	4일	5일	6일	7일
8일	9일	10일	11일	12일	13일	14일
15일	16일	17일	18일	19일	20일	21일
22일	23일	24일	25일	26일	27일	28일
29일	30일	1일	2일	3일	4일	5일

18일에 표시되는 내용:

- 오늘의 운동
- fit routine
- 배고파요
- 오늘의 식단

**TODO 운동** \*기간: 2025-06-17 ~ 2025-06-17 (총1일)

오늘의 운동 (총 27kcal)

- 기체조(4.5kcal)
- 레터럴 레이즈(5kcal)
- 워킹(4.5kcal)
- 자유수영(6kcal)
- 태보(7kcal)

**수정** **삭제**

**투두리스트 화면**  
운동, 식단 투두리스트 조회 / 작성 게시물 조회 / 게시물 등록

# 게시판 |

오늘의 식단

체중 감량 ▾

파일첨부



1일차 |식단 공유합니다

- 토마토
- 당근
- 오이
- 고구마

등록

취소

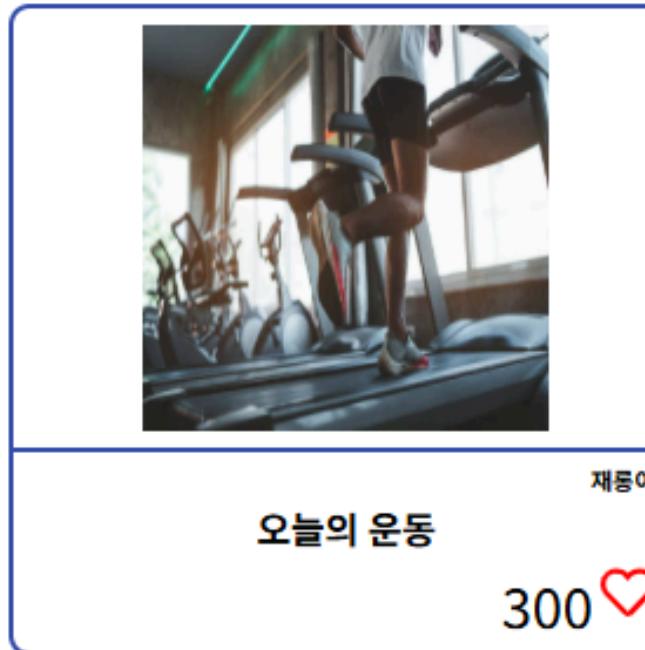
게시글 등록 화면

# 게시판 |

좋아요순

최신순

자유



## 커뮤니티 화면

전체 회원 게시글 조회

# 게시판 |

운동 인증을 하는 이유

김일현 / 25.05.01

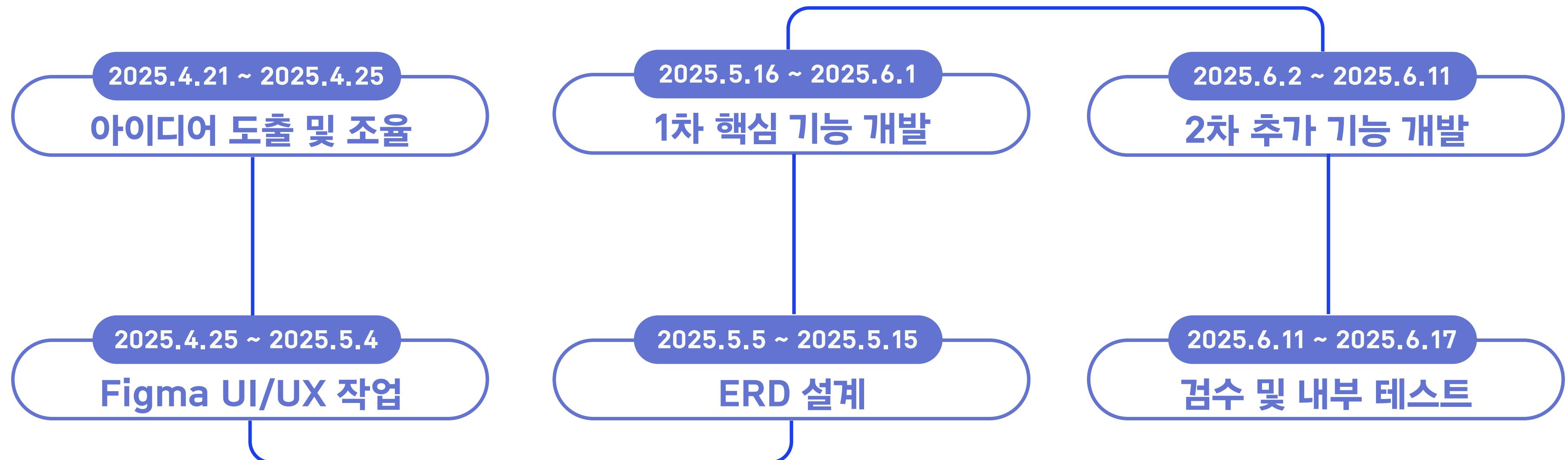


## 게시물 상세 화면

게시글 상세 조회 / 댓글, 대댓글 기능 / 좋아요 기능 / 게시글 수정, 삭제 기능

# 07

## 개발 일정



# 08 UI 구상도

## 메인/에러 페이지

The screenshot shows the main page of the Fit-Routine application. At the top, there is a navigation bar with links to HOME, 식단 추천 (Meal Plan Recommendation), 운동 추천 (Exercise Recommendation), and Blog. Below the navigation bar is a meal plan calculator titled "일일 권장 섭취량 계산기". It includes fields for age (19), gender (남), height (180), weight (64), and a calculate button. To the right is a donut chart and nutritional summary: 칼로리 (1440kcal), 탄백질 (54g), 지방 (29g). A "확인" (Check) button is at the bottom right. Below the calculator is a section titled "인기 글 Top 3" featuring three thumbnail images of blog posts about meal plans. Further down are sections for "건강 스트레칭 영상" (Health Stretching Videos) and "이달의 루틴 MVP" (Routine MVP of the Month) with a bar chart showing participation counts for different routines.

Fit-Routine

Fit-Routine

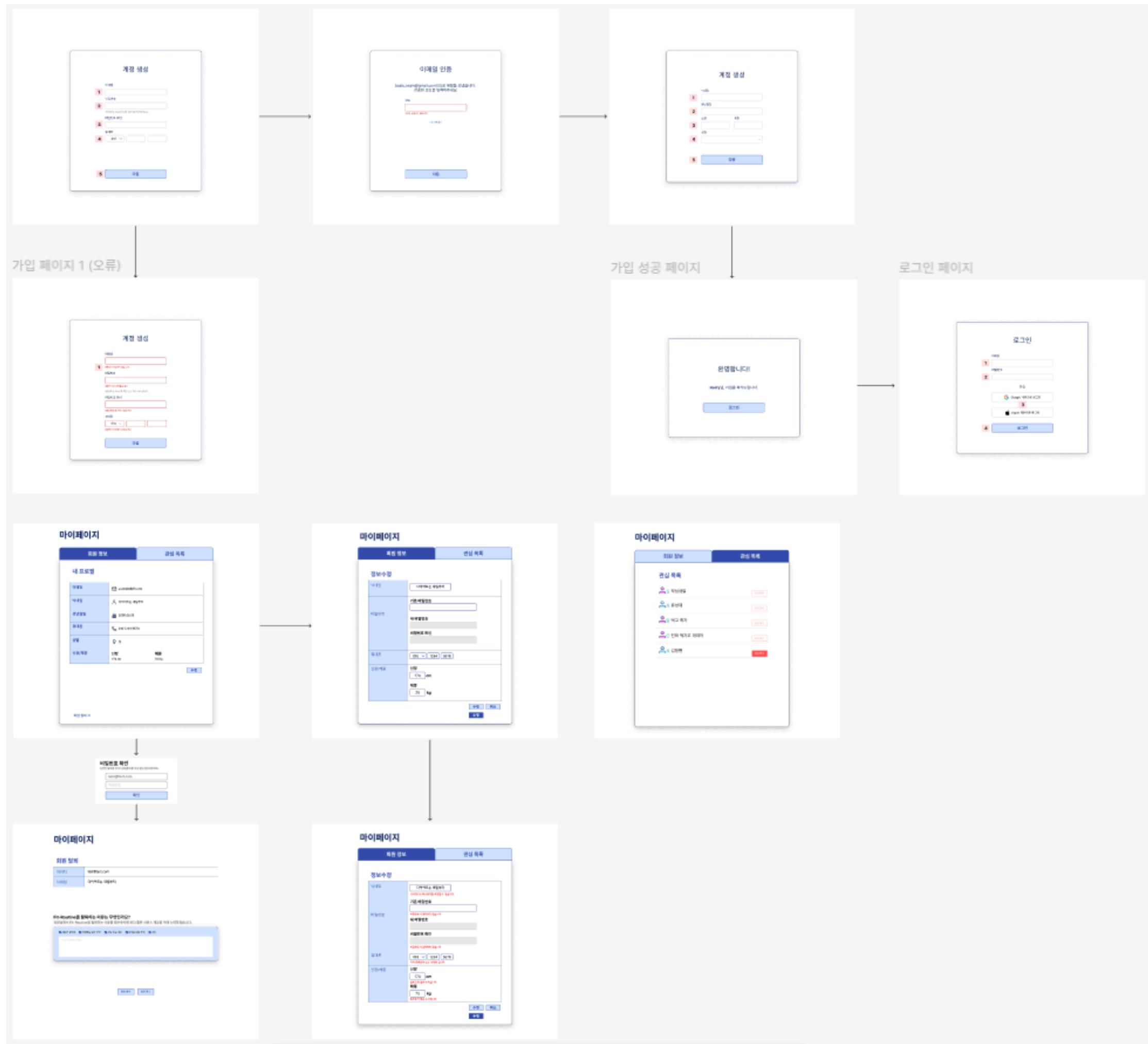
The screenshot shows an error page with a large exclamation mark icon and the text "잘못된 접근입니다." (Unauthorized access). Below the icon is a "HOME" button. At the bottom of the page, there is a footer section with links to "Introduce Team", "Tool", "Library", "Tech stack", "Framework", "DB", and "API".

Fit-Routine

Fit-Routine

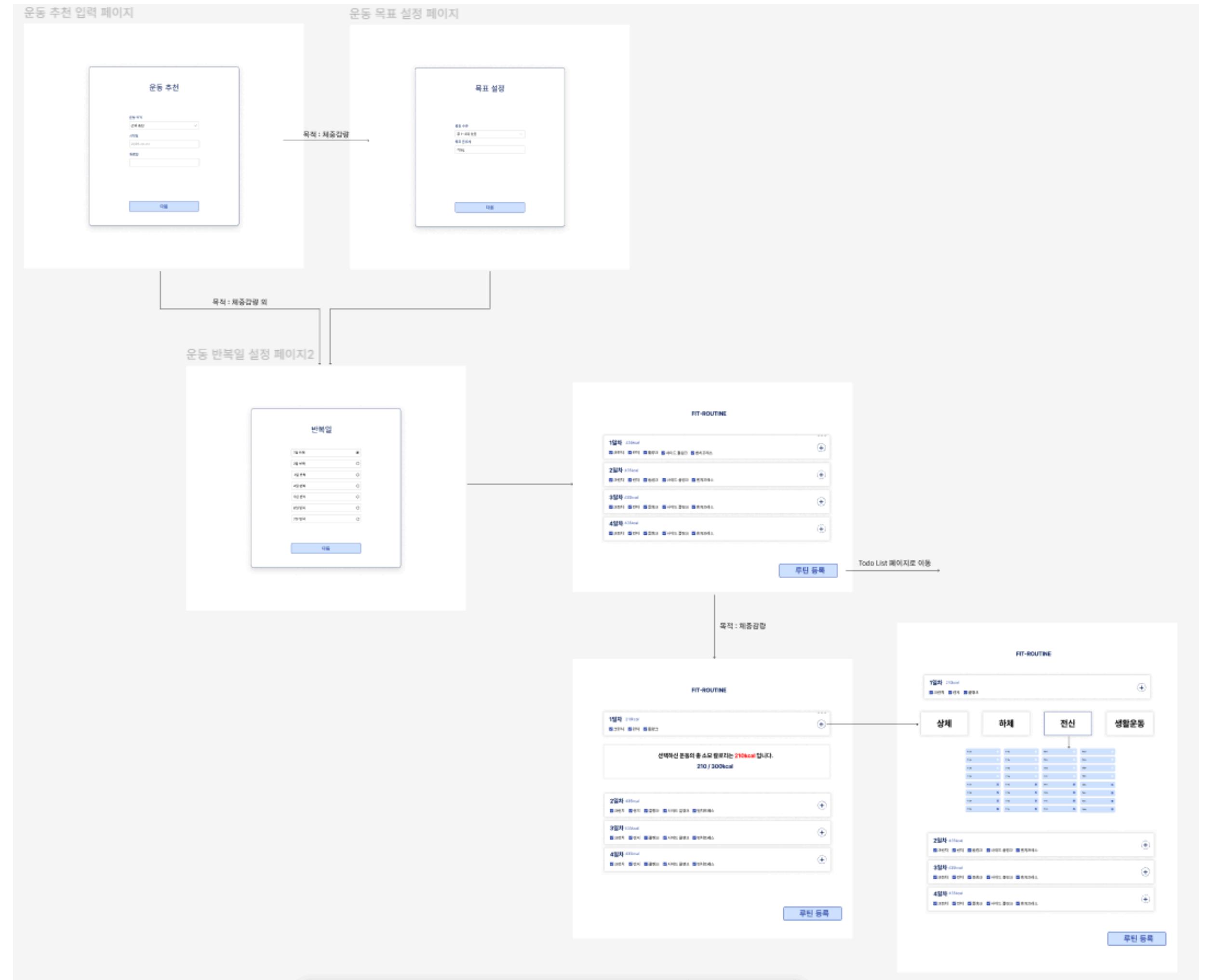
# 08 UI 구상도

## 회원 페이지



# 08 UI 구상도

## 운동 추천 페이지



# 08 UI 구상도

## 식단 추천 페이지

식단 추천 입력 페이지

식단 추천 결과 페이지

식단 추천 결과 페이지

식단 추천

식단 추천 결과

식단 추천 결과

5월 17일

된장찌개

123kcal

• 친백질 10g  
• 니트록 60g  
• 친수화물 5g  
• 지방 10g

오므라이스

123kcal

• 친백질 10g  
• 니트록 60g  
• 친수화물 5g  
• 지방 10g

5월 17일

된장찌개

123kcal

• 친백질 10g  
• 니트록 60g  
• 친수화물 5g  
• 지방 10g

오므라이스

123kcal

• 친백질 10g  
• 니트록 60g  
• 친수화물 5g  
• 지방 10g

5월 17일

된장찌개

123kcal

• 친백질 10g  
• 니트록 60g  
• 친수화물 5g  
• 지방 10g

오므라이스

123kcal

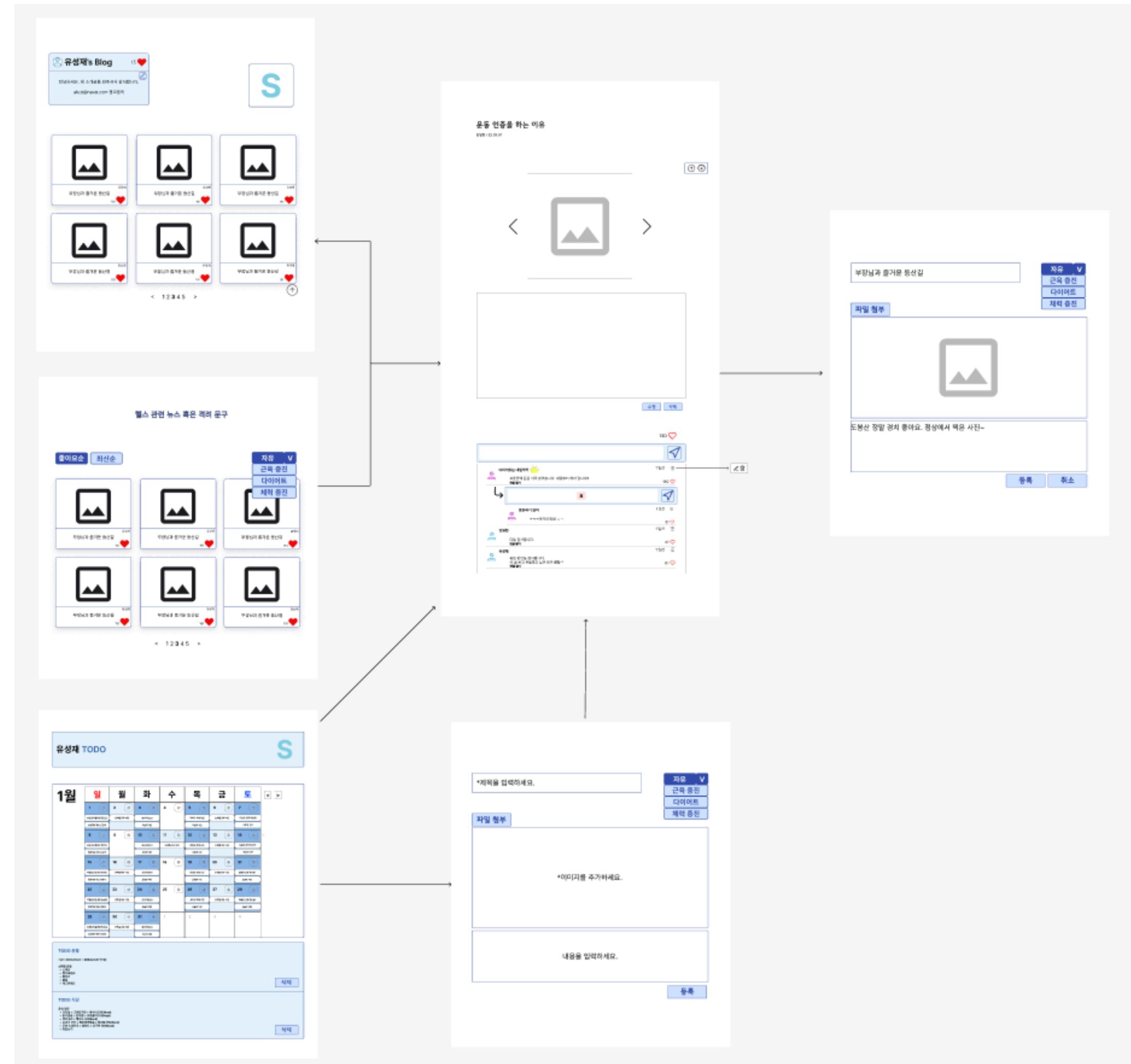
• 친백질 10g  
• 니트록 60g  
• 친수화물 5g  
• 지방 10g

TO-DO에 추가

TO-DO에 추가

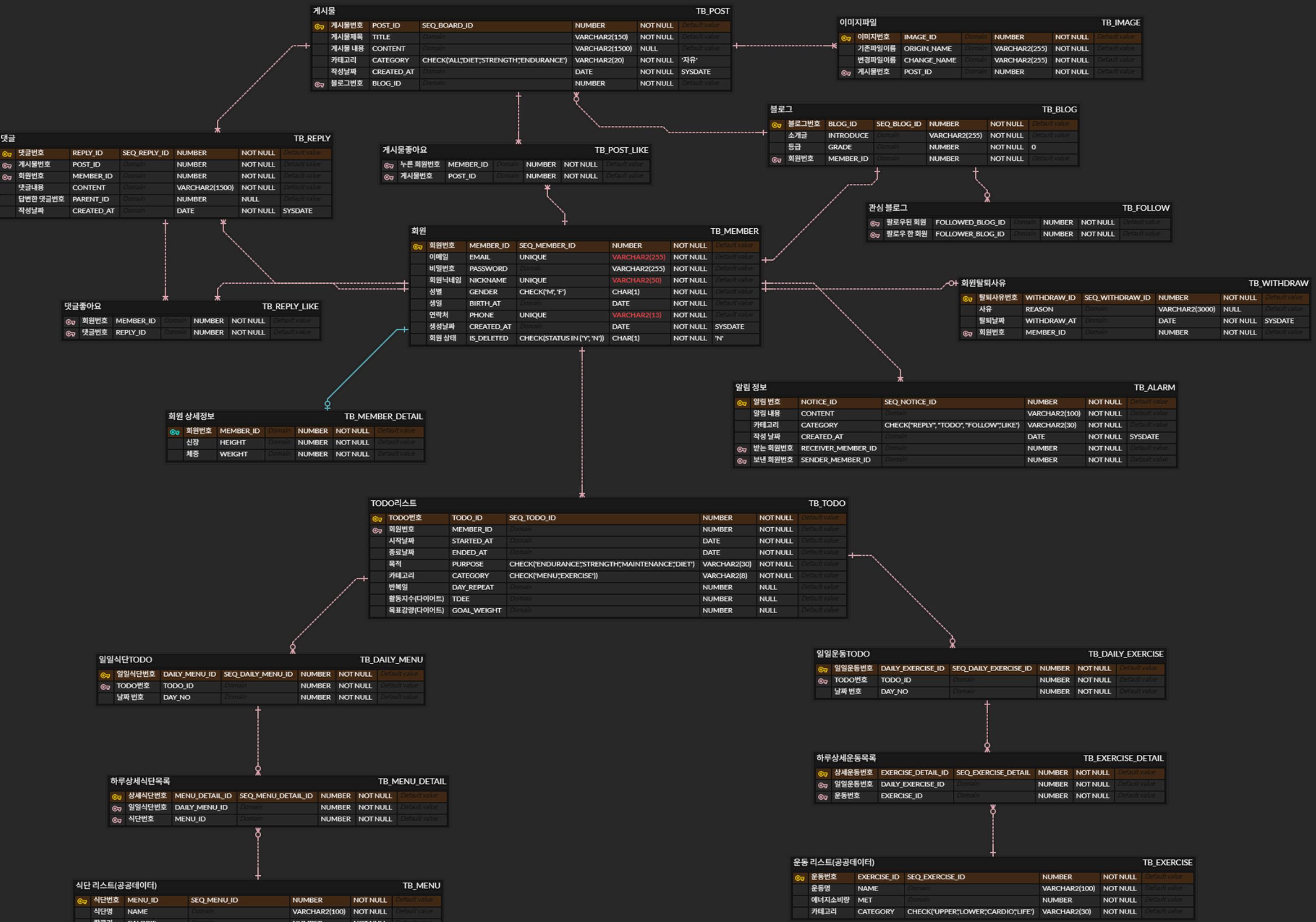
# 08 UI 구상도

## 블로그 페이지



# 08

# ERD 구조



# Q & A

---

TEAM BASIC

김일현 안민영

유성재 정혜영