Tout d’abord le programme sera composé de ces éléments-là : le nombre de calories à ingérer par semaines, le nombre de semaines, le total de pas par jour, la proportion de macronutriments, la quantité de fibres.

La première question va avoir pour but de choisir si le client doit faire une première semaine de préparation avant le programme ou non. Pour cela tu vas demander si sa moyenne de pas sur le mois dernier est au-dessus ou en dessous de 10.000 pas. Si c’est en dessous il aura besoin d’une semaine de préparation, si c’est au-dessus il n’en aura pas besoin. S’il a besoin d’une semaine de préparation, elle lui sera donner lorsque le programme lui sera délivrer. Celle-ci consistera à faire une semaine à 10.000 pas minimum tous les jours tout en mangeant son maintien calorique qui sera calculé par la suite. Le client a le choix entre deux boutons : moins de 10k et plus de 10k.

La question suivante va avoir pour but de calculer le nombre de kcal par jour. Pour ça tu vas calculer le besoin de kcal (métabolisme basal et maintien calorique) par jour selon l’imc. Tu vas donc devoir demander le poids actuel en kg, la taille en cm, l’âge en année, le sexe homme ou femme. Tu ne dois pas demander l’activité physique car celle-ci sera de base sur très actif. Le client ne pourra pas choisir la donnée de l’activité physique. Le client va répondre avec une saisie de texte.

Tu vas devoir calculer les macronutriments selon le total calorique avec ces données, pour ça tu vas demander le taux de bodyfat du client, à ce moment là tu vas lui demander son taux de bodyfat et intégrer l’image que je t’ai donné auparavant pour qu’il puisse faire son choix en s’appuyant sur l’image. Le client va répondre avec une saisie. Repose lui cette question : As-tu été vraiment honnête avec toi-même ?? Le client aura le choix entre deux boutons : oui et non. Si il répond oui tu gardes sa première réponse. Si il répond non tu lui repose la question sur son taux de bodyfat. Grace à sa réponse sur son taux de bodyfat, tu vas connaître sa masse maigre et intégrer ses macronutriments au programme en ayant fait ces calculs : entre 1,5 et 2 grammes de protéines multiplié par les kilos de masse maigre, entre 0,5 et 1 gramme de lipides multiplié par les kilos de masse maigre, le reste sera des glucides.

Tu dois intégrer 15 grammes de fibres par 1000 kcals ingérées.

Le programme comporte :

* La semaine de préparation si besoin
* La semaine 1 : 15000 pas par jour minimum, besoin calorique du métabolisme basal + 800 kcals, les macronutriments selon total calorique du client et sa masse maigre, le total de fibre selon le total calorique du client
* La semaine 2 : 15000 pas par jour minimum, besoin calorique du métabolisme basal + 600 kcals, les macronutriments selon total calorique du client et sa masse maigre, le total de fibre selon le total calorique du client
* La semaine 3 : 18000 pas par jour minimum, besoin calorique du métabolisme basal + 400 kcals, les macronutriments selon total calorique du client et sa masse maigre, le total de fibre selon le total calorique du client
* La semaine 4 : 18000 pas par jour minimum, besoin calorique du métabolisme basal + 200 kcals, les macronutriments selon total calorique du client et sa masse maigre, le total de fibre selon le total calorique du client
* La semaine 5 : 20000 pas par jour minimum, besoin calorique du métabolisme basal, les macronutriments selon total calorique du client et sa masse maigre, le total de fibre selon le total calorique du client
* La semaine 6 : 20000 pas par jour minimum, besoin calorique du métabolisme basal, les macronutriments selon total calorique du client et sa masse maigre, le total de fibre selon le total calorique du client
* La semaine 7 : 20000 pas par jour minimum, besoin calorique du métabolisme basal + 200 kcals, les macronutriments selon total calorique du client et sa masse maigre, le total de fibre selon le total calorique du client
* La semaine 8 : 20000 pas par jour minimum, besoin calorique du métabolisme basal + 400 kcals, les macronutriments selon total calorique du client et sa masse maigre, le total de fibre selon le total calorique du client
* La semaine 9 : 20000 pas par jour minimum, besoin calorique du métabolisme basal + 600 kcals, les macronutriments selon total calorique du client et sa masse maigre, le total de fibre selon le total calorique du client
* La semaine 10 : 20000 pas par jour minimum, besoin calorique du métabolisme basal + 800 kcals, les macronutriments selon total calorique du client et sa masse maigre, le total de fibre selon le total calorique du client
* La semaine 11 : 20000 pas par jour minimum, besoin calorique du métabolisme basal + 1000 kcals, les macronutriments selon total calorique du client et sa masse maigre, le total de fibre selon le total calorique du client

Il faut indiquer au client que s’il est satisfait de son physique à la fin de la semaine 11, il peut rester avec son nouveau maintien calorique qu’il devra calculer lui-même à la fin de la semaine 11 en choisissant très actif sur le site mon-imc.com et garder soit 15000 pas par jour, ou choisir 10000 pas par jour et calculer son maintien calorique cette fois-ci en choisissant actif. Notifier que 15000 est ce que moi j’utilise et que c’est plus efficace.

Il faut indiquer au client que s’il n’est pas satisfait de son physique à la fin de la semaine 11, il peut recommencer un cycle avec ses nouvelles données corporelles.