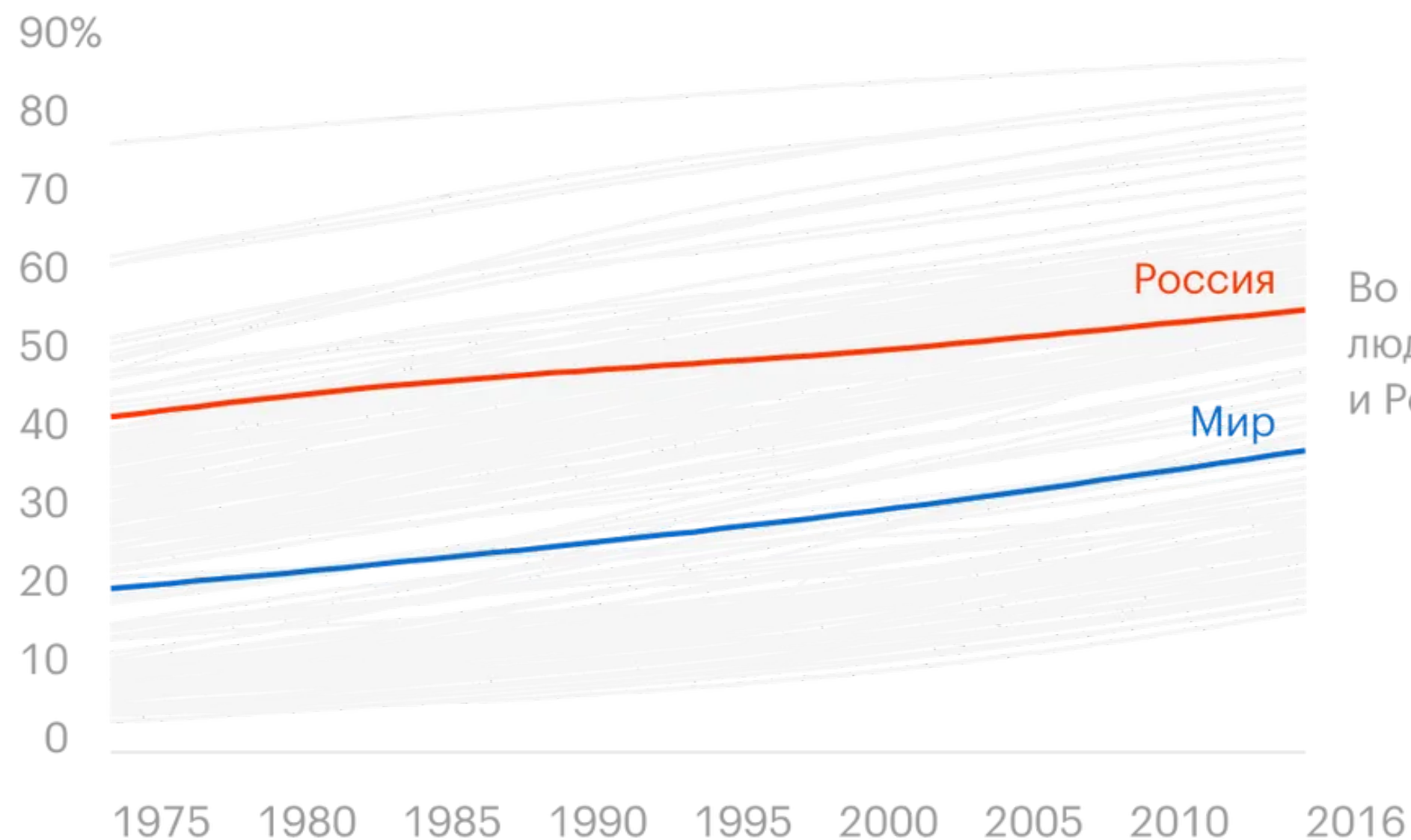

Здоровое тело

Программа для слежения за своим весом

Больше 40% взрослых россиян имеют
избыточный вес*

От избыточной массы тела и ожирения
ежегодно умирает 2,8 млн. человек*

Как менялась доля людей с лишним весом и ожирением



Во всех странах мира доля
людей с лишним весом растет,
и Россия не исключение

*По данным Всемирная Организация
Здравоохранения

Причины ожирения

Переедание

Недостаток физической активности

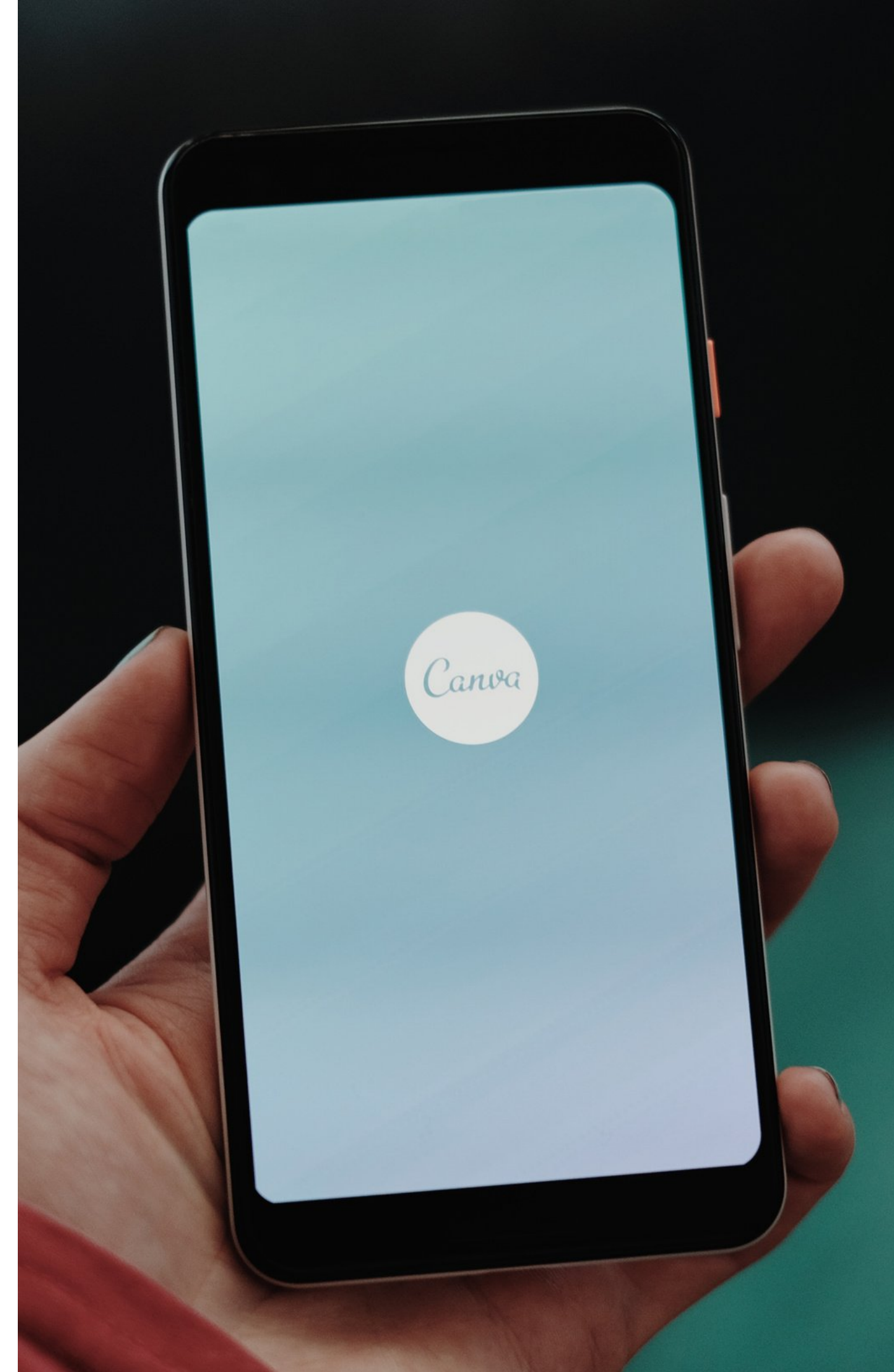
Как уберечься?

Сбалансированный рацион с минимальным содержанием жиров

Физические упражнения, минимум 150 минут в неделю

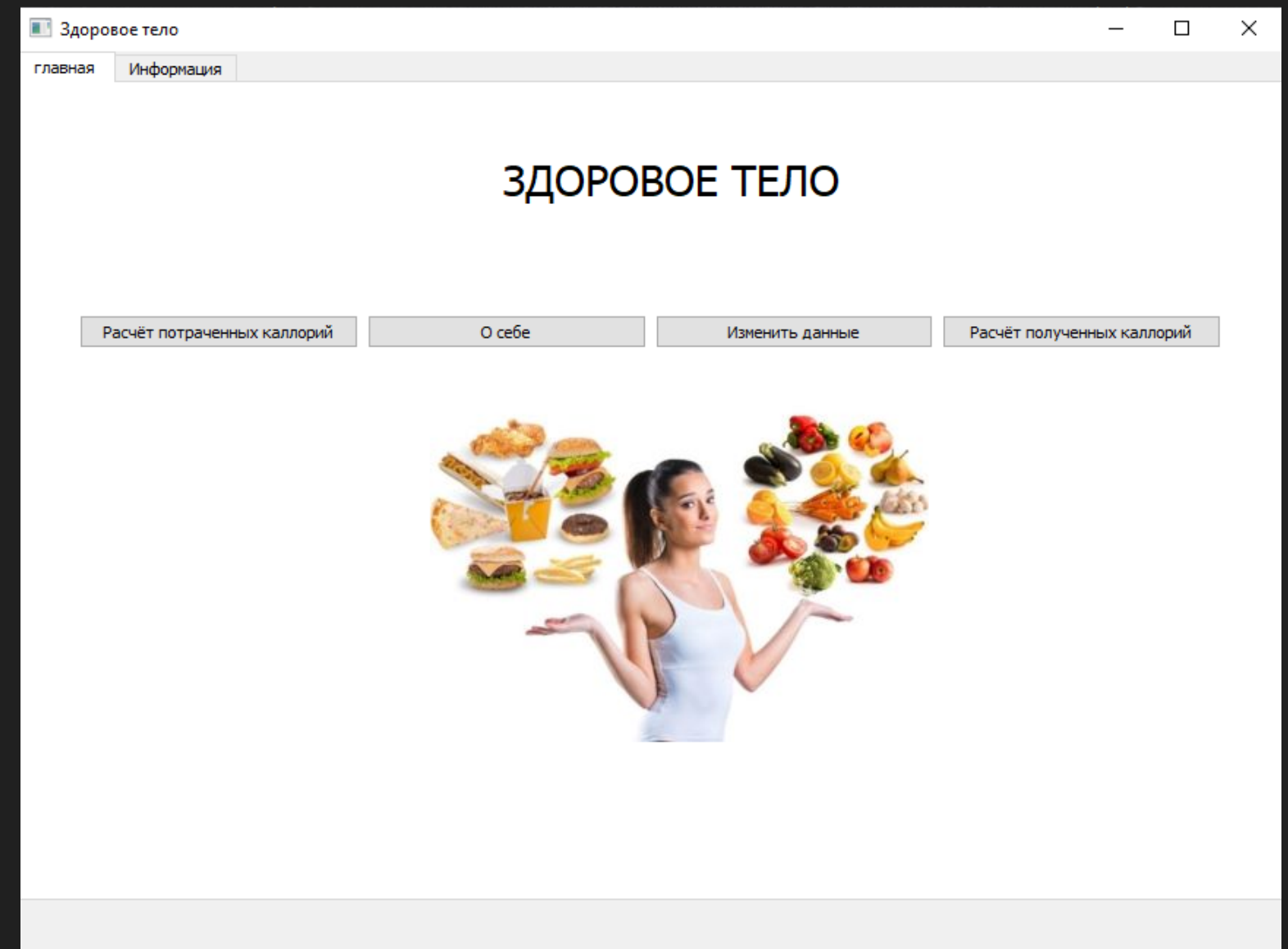
'Здоровое тело' поможет Вам избежать ожирения

Что она может?



Начальное ОКНО

Из главного окна Вы можете
выйти в 5 вкладок



Заполнить информацию о себе

При нажатии на кнопку
вылезают диалоговые окна.

Здесь мы можем видеть
информацию о человеке 30 лет,
массой 60 кг, ростом 170см,
ведущий сидячий образ жизни
без физических нагрузок

О себе

Здесь Вы можете заполнить информация о себе

Нажмите кнопку и введите информацию

Ввести

Ваш индекс массы тела равен 21 Норма

При норме от 18,5 до 25

Ваша суточная норма каллорий равна 1821 каллорий

Рассчитать потраченных калории

Здесь мы можем посмотреть сколько
калорий мы потратили за какое-то
упражнение за определённое время.
Все доступные упражнения видны слева
внизу

Потраченные калории

☒ Спортивные упражнения
☐ Повседневные задачи

Вид упражнения: Велопоездка

Потраченное время (часов): 5

По умолчанию 1 час

Рассчитать

Потраченные калории: 2310

	1	2
1	велопоездка	7.7

Потраченные калории

☒ Спортивные упражнения
☐ Повседневные задачи

Вид упражнения: Велопоездка

Потраченное время (часов): 5

По умолчанию 1 час

Рассчитать

Потраченные калории: 0

	1	2
1	плавание брасом	10.6
2	велопоездка	7.7
3	пробежка 12 км/час	11.4
4	прыжки	10.1
5	приседания	5.6
6	прыжки на скакалке	7.7

Полученные калории

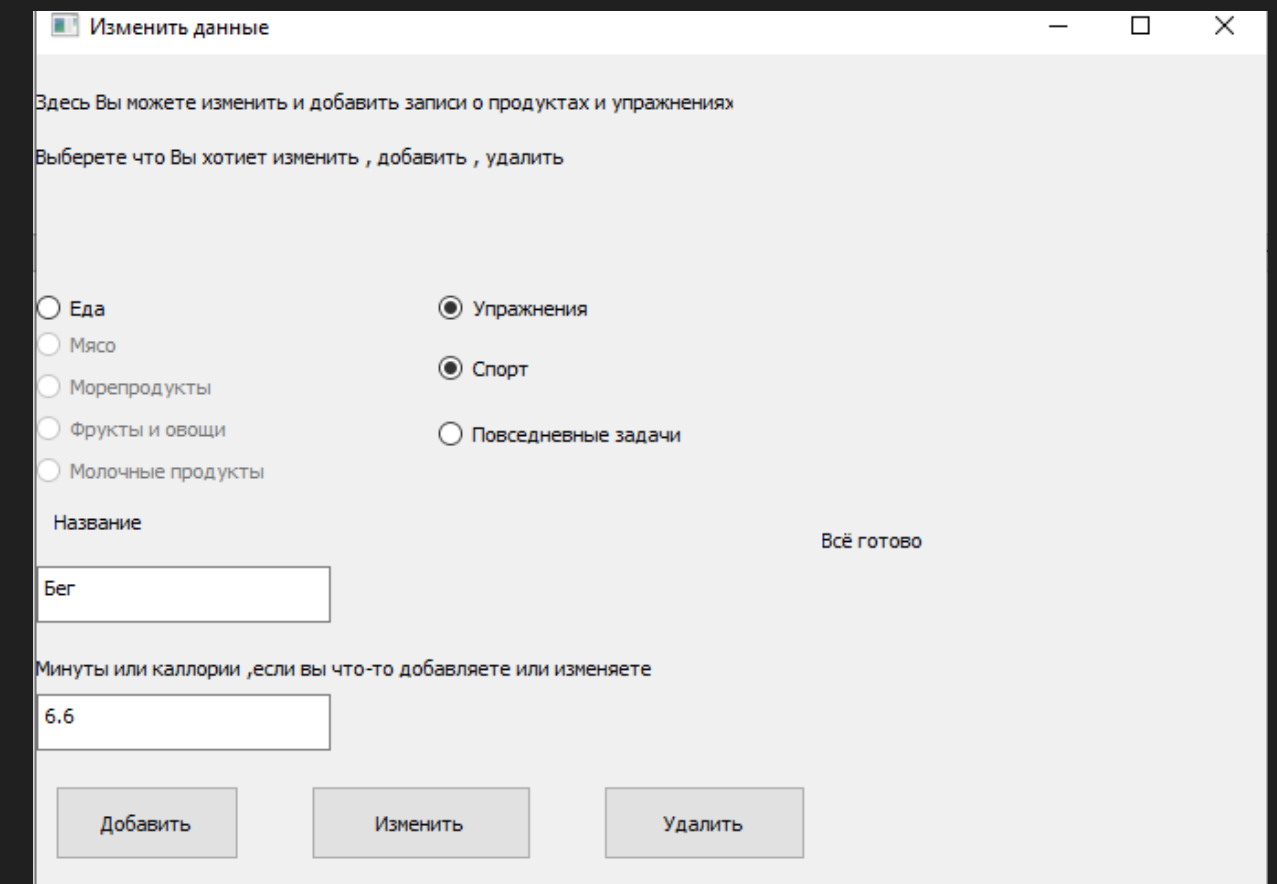
Здесь мы можем посчитать количество полученных калорий. Четыре вида продуктов: мясо, морепродукты, Молочные продукты, Фрукты и овощи. Все доступные продукты видны справа внизу.

	1	2
1 баранина		316
2 ветчина		365
3 утка		405
4 колбаса		250
5 курица		170
6 говядина		175

Здесь мы съели 100 грамм баранины

Добавить, удалить, изменить

В этой вкладке мы можем дополнить список продуктов или упражнений или изменить данные о них ,или удалить их вовсе
На слайде я добавил упражнение бег.



Изменить данные

Здесь Вы можете изменить и добавить записи о продуктах и упражнениях

Выберете что Вы хотиет изменить , добавить , удалить

☐ Еда ☒ Упражнения

☐ Мясо ☒ Спорт

☐ Морепродукты ☐ Повседневные задачи

☐ Фрукты и овощи

☐ Молочные продукты

Название Всё готово

Бег

Минуты или каллории ,если вы что-то добавляете или изменяете

6.6

Добавить Изменить Удалить

И наконец самое важное - статистика

Здесь Мы можем увидеть статистику за
день или за все дни.

К примеру мы потратили 2310 калорий,
5 часов на упражнения, и получили 316
калорий

Здоровое тело

главная

Информация

	1	2	3	4	5	
1	дата	Потраченные калории	Потраченное время	Полученные калории	Сколько не ...	
2	2021-11-11	2310	5	316	0	

←

Ноябрь, 2021

→

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
43	25	26	27	28	29	30	31
44	1	2	3	4	5	6	7
45	8	9	10	11	12	13	14
46	15	16	17	18	19	20	21
47	22	23	24	25	26	27	28
48	29	30	1	2	3	4	5

Выберете дату и нажмите удалить

Показать всю статистику

Удалить

Итог

Благодаря моей программе можно следить за собой, без лишних неудобств. Вы сможете смотреть статистику. Регулировать свой рацион и график упражнений. И самое главное следите за собой, ожирение и лишний вес приводят к многим болезням.