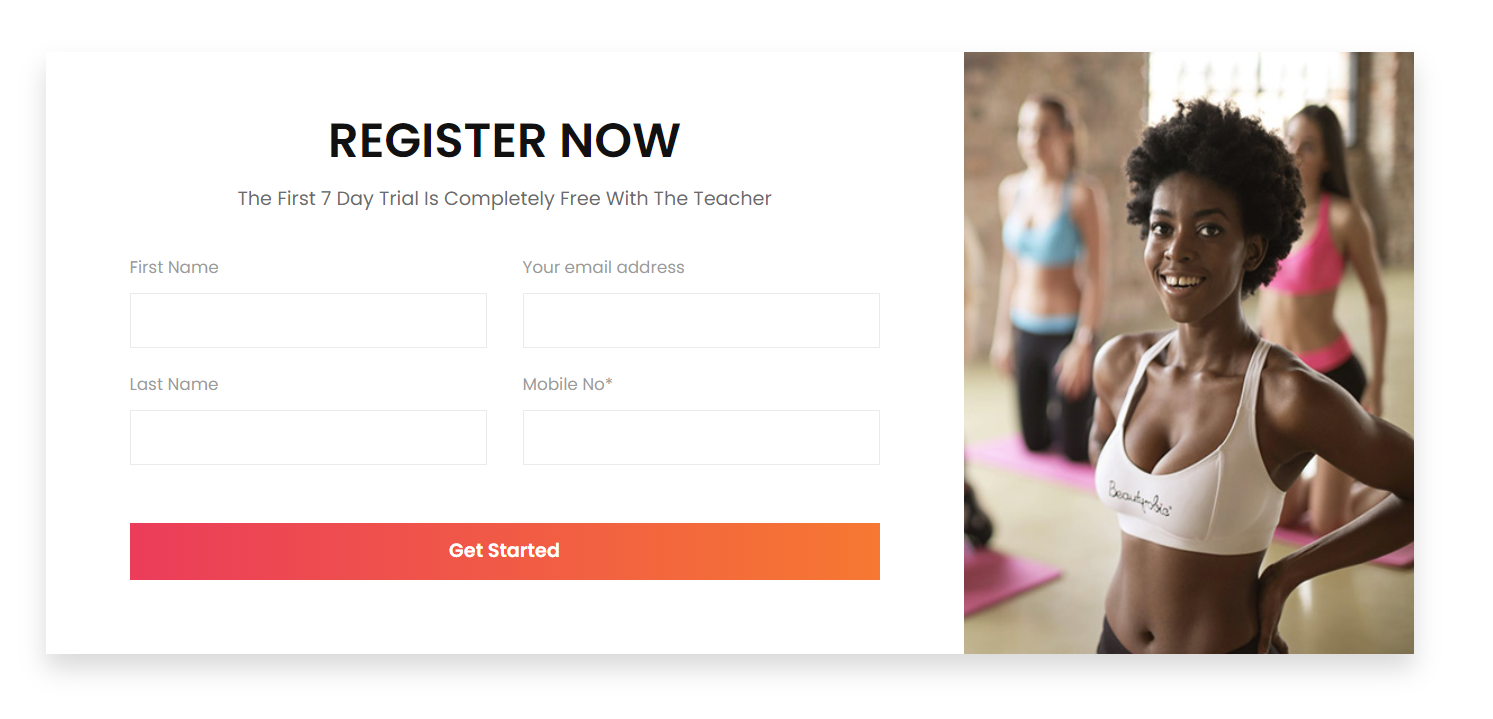
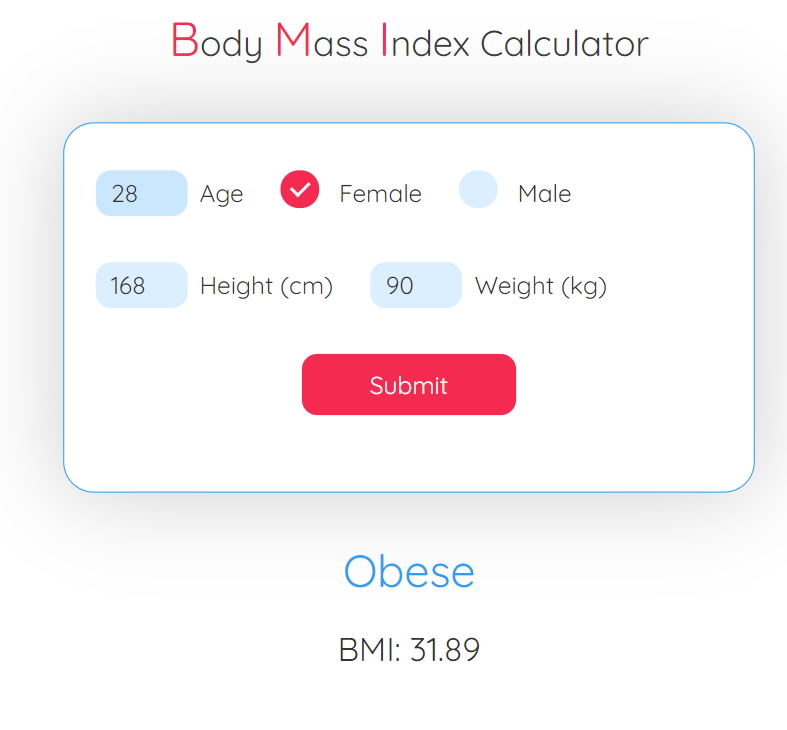
**T**he best diet and weight loss app.   
– Personal plan to lose weight or build muscles.  
– Calorie table with over 2 million foods.  
– Nutrition tracker and food diary for all meals.  
– Tracks your calories, carbs, proteins and fats.

1. Personne va s’inscrire, lors de son inscription elle va également rentrer les données afin qu’on calcule son BMI.
2. Les infos du BMI seront sauvegardés dans une DB.





1. Un calcul du métabolisme de base se fera également en fonction des données entrées (basal metabolic rate) 🡺 besoins énergétiques de l’organisme. Cad dépense d’énergie inimum quotidienne permettant à l’organisme de survivre.
2. Il y aura un planning dans lequel la personne pourra rajouter : (la personne pourra marquer l’heure exacte à laquelle elle mange et pourra le faire autant qu’elle veut)

- des aliments au fur et à mesure qu’elle mange

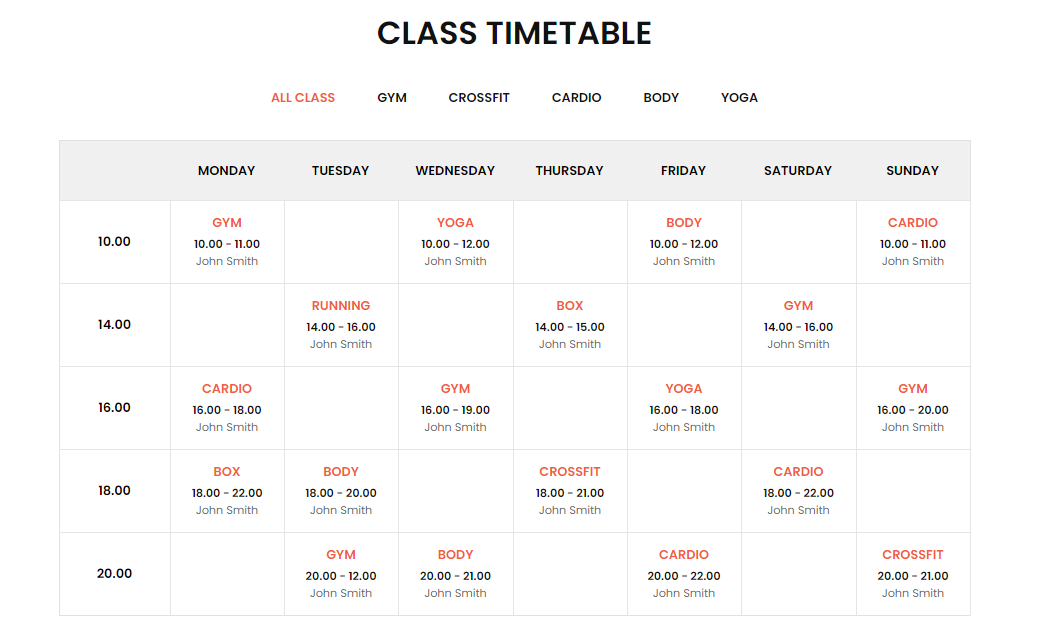
- eau qu’elle boit

Il y aura une liste d’aliments de base déjà présents dans la DB & la personne pourra y rajouter ses propres aliments.

5. Sauvegarde de la consommation quotidienne de la personne.

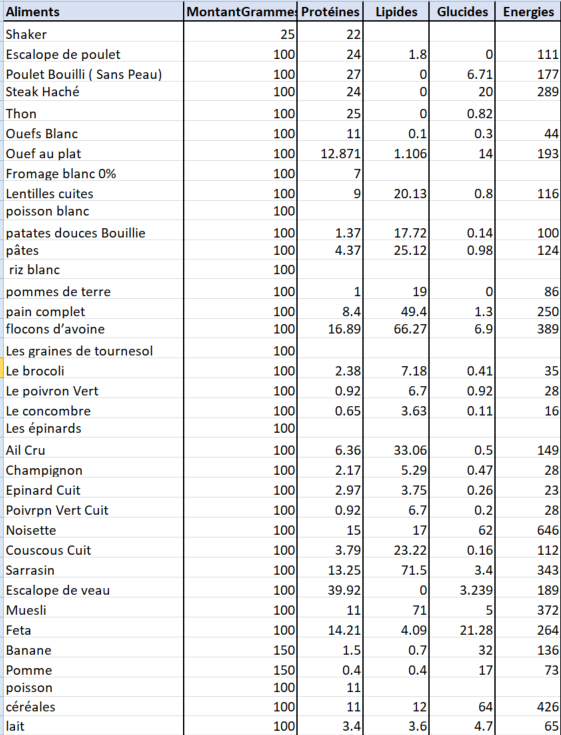
6. Objectifs fixés par la personne

EXTRA : si toutes les 2h j’dois manger, envoyer un rappel.



***DONNEES DE LA DB :***

Voici la liste d’aliments qui seront déjà présents dans la DB.



A gauche il y aura un form avec le choix des aliments pour la consommation quotidienne.

A droite, les protéines,lipides , glucides & l’énergie seront calculés en fonction du choix de la personne (grammes/aliment) 🡺 SI PAS DANS DB , alors la personne entrera toutes ces données pour l’aliment qu’elle rajoute.

La personne se fixera un OBJECTIF de calories à atteindre & le calcul se fera en soustrayant ce qui a été fixé comme objectif de ce qui a été consommé.

