**תוכנית הפרויקט**

אזורים באפליקציה:

* דף הרשמה והתחברות.
* דף כניסה ראשונית שבו ייאסף המידע כמו: גיל, משקל, העדפות תזונתיות, מטרה, ועוד.
* אזור אישי: שם, משקל(שאפשר לעדכן), גובה, משקל מטרה(שאפשר לשנות), רמת פעילות(שאפשר לעדכן), החלפת סיסמה, העדפות תזונתיות.
* דף סטטיסטיקות: גרף שינוי משקל, bmi, כמות קלוריות יומית ומומלצת, ריצות והשיאים שלהם.
* דף תזונה: יחולק לשלושה אזורים:

1. תפריט תזונה מותאם אישית כאשר בכל שבועיים יהיה אפשר ליצור אחד חדש.
2. הכנסת הארוחות לפי חיפוש במילון- מחפשים את המאכל, בוחרים כמות שלו ומוסיפים לארוחה. בעת ההוספה יוצגו הנתונים של המאכל ולאחר מכן יוצגו הנתונים היומיים. השמירה תהיה בצורה של ארוחה(ארוחת בוקר, ערב,...) והנתונים יישמרו לשבוע שלם כאשר יהיה אפשר לעבור בין הימים. יוצגו הנתונים התזונתיים של כל יום. בנוסף, יהיה אפשר להוסיף כוסות מים שיתווספו לנתונים.
3. מילון של מאכלים ונתונים עליהם(ליד כל נתון תירשם יחידת המידה). תהיה אפשרות להוסיף מאכלים ידנית(מכניסים שם ואת המידע ההכרחי עליו לפי 100 גרם) והמידע יתווסף למילון האישי.

* דף ספורט: יוצגו שם תוכניות האימונים ויהיה אפשר להכניס את התוצאות או ליצור חדש. תהיה אפשרות להוסיף ריצות ושיאים אישיים עם גרף שיפור. הכנסת האימונים כמו ריצה יוסיפו
* נציג מאכלים עם הרבה חלבון(בתמונה).

אפשרויות בחירה:

* תזונה(ירידה במשקל, עלייה במשקל, ללא שינוי).
* ספורט(ריצה,...).

הערכים התזונתיים יהיו תלויים בבחירה.

בחירה בתזונה:

* נציג המלצה למשקל והמשתמש יכניס את המשקל שהוא רוצה.
* נציג זמן מומלץ לתהליך והמשתמש יכניס את הזמן שלו(בשבועות).
* נשאל על אלרגנים. את הנפוצים(בתמונה) נציג, והשאר הוא יחפש.

בחירה בריצה:

* הגעה למטרה מסוימת לפי זמן: 5K, 10K, 21K ועוד.
* אימונים מיוחדים כמו: אינטרוולים, פארטלק, טמפו.

תפריט תזונה:

התפריט יהיה בהתאם להעדפות של המשתמש כמו אלרגיות ולפי הערכים התזונתיים המתאימים לו לפי איסוף המידע עליו שכולל נתונים פיזיים, מטרה ואימוני ספורט.

בקשות נתונים מהמשתמש:

משקל, גובה, רמת פעילות(לפי הטבלה), מטרות(ירידה במשקל / עלייה במשקל / ללא שינוי), סוגי אימונים(אירובי / אימוני כוח / אימוני בניית שרירים), טבעוני / צמחוני, אלרגיות(לפי התמונה).

**הערות:**

* במידה ואחד הנתונים הפיזיים או ההעדפות ישתנו, כל החישובים ייעשו מחדש.