

## Страница регистрации (Sign Up)

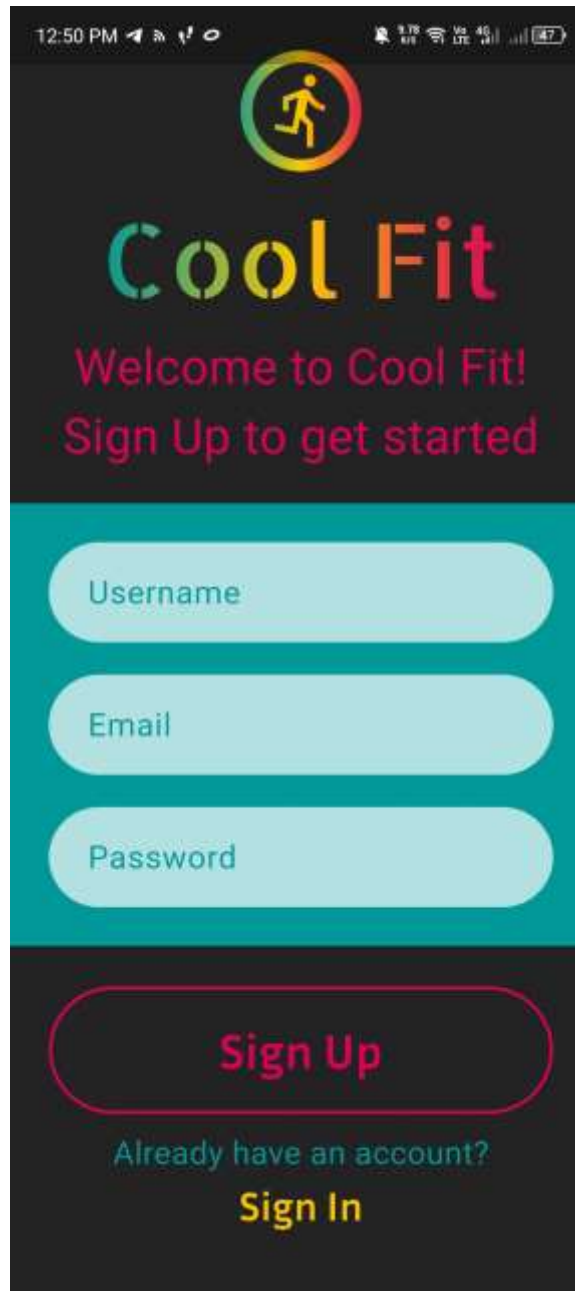
1. Придумайте и введите  
Username.

- Не более 20 символов
- Только латинские  
буквы и нижнее  
подчёркивание

2. Введите ваш email.

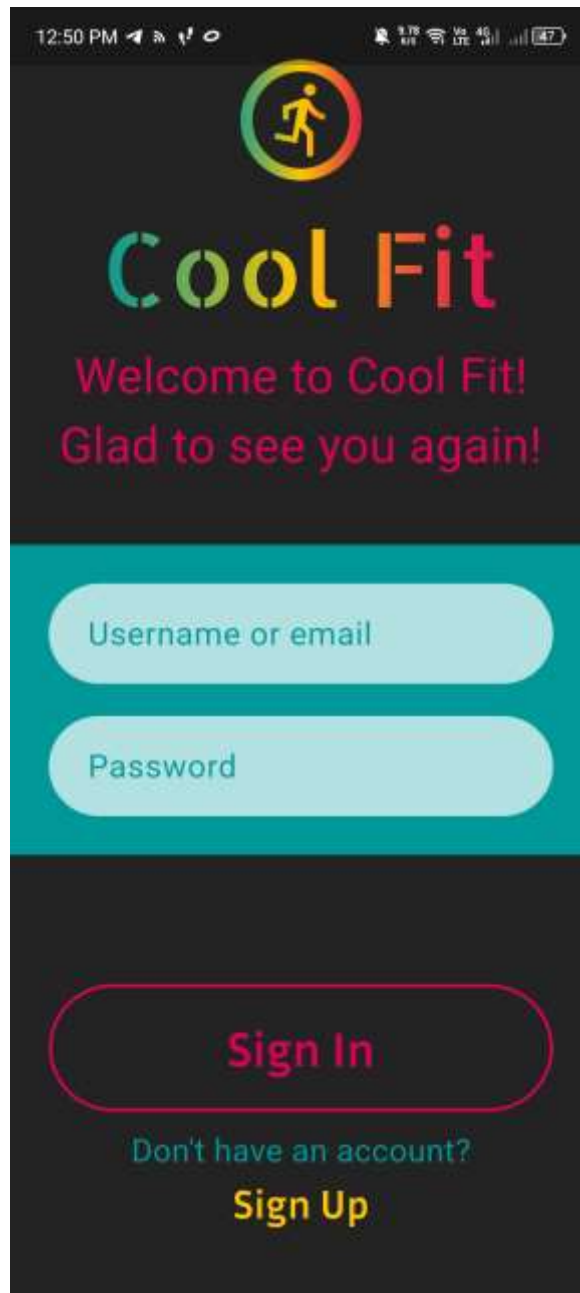
3. Придумайте пароль  
длиной не менее 6  
символов.

4. Нажмите кнопку Sign  
Up, чтобы создать  
аккаунт.

A mobile app registration screen for 'Cool Fit'. The top status bar shows the time 12:50 PM and various icons. The app's logo, a stylized person running inside a colorful circle, is at the top center. Below it, the text 'Cool Fit' is displayed in large, colorful letters. A welcome message 'Welcome to Cool Fit!' and a call to action 'Sign Up to get started' are shown in pink. The registration form consists of three light blue rounded input fields labeled 'Username', 'Email', and 'Password' stacked vertically. At the bottom, there is a large pink rounded button labeled 'Sign Up'. Below this button, the text 'Already have an account?' is shown in light blue, followed by a yellow 'Sign In' button.

## Страница входа (Sign In)

1. Введите ваш **email** или **username**.
2. Введите **пароль**.
3. Нажмите **Log In** для входа в приложение.
4. При возникновении ошибки убедитесь, что логин/пароль введены корректно.



The screenshot shows a mobile application interface for 'Cool Fit'. At the top, there is a status bar with the time '12:50 PM' and various system icons. Below the status bar is a circular logo featuring a stylized figure running, with a green-to-yellow gradient. The app name 'Cool Fit' is displayed in a large, colorful, sans-serif font. Below the app name, a welcome message reads 'Welcome to Cool Fit! Glad to see you again!' in a pink, sans-serif font. The main content area has a teal background and contains two light blue, rounded rectangular input fields. The first field is labeled 'Username or email' and the second is labeled 'Password'. Below these fields is a large, rounded rectangular button with a pink border and the text 'Sign In' in pink. At the bottom, there is a link 'Don't have an account?' in teal, followed by the text 'Sign Up' in yellow.

12:50 PM

Cool Fit

Welcome to Cool Fit!  
Glad to see you again!

Username or email

Password

Sign In

Don't have an account?  
Sign Up

## Главная страница (Home Page)

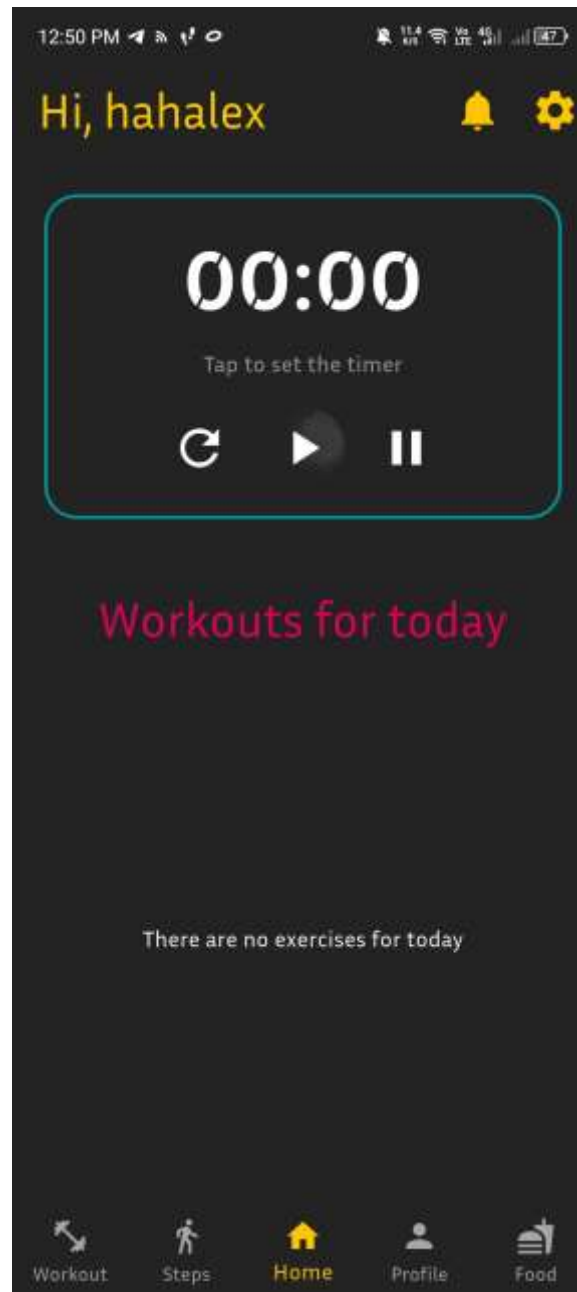
1. На странице отображаются ваши упражнения из тренировок на текущий день недели.
2. Также есть таймер, который можно использовать при необходимости.
3. Вы можете перейти в нужный раздел, используя нижнюю панель навигации:

**Workouts** — тренировки

**Food** — калории и вода

**Steps** — шагомер

**Profile** — профиль



## Страница тренировок (Workouts Page)

1. На экране отображается список всех ваших тренировок.
2. Чтобы создать новую тренировку, нажмите **+ Add Workout**.

Введите:

Название тренировки

Описание (по желанию)

День недели

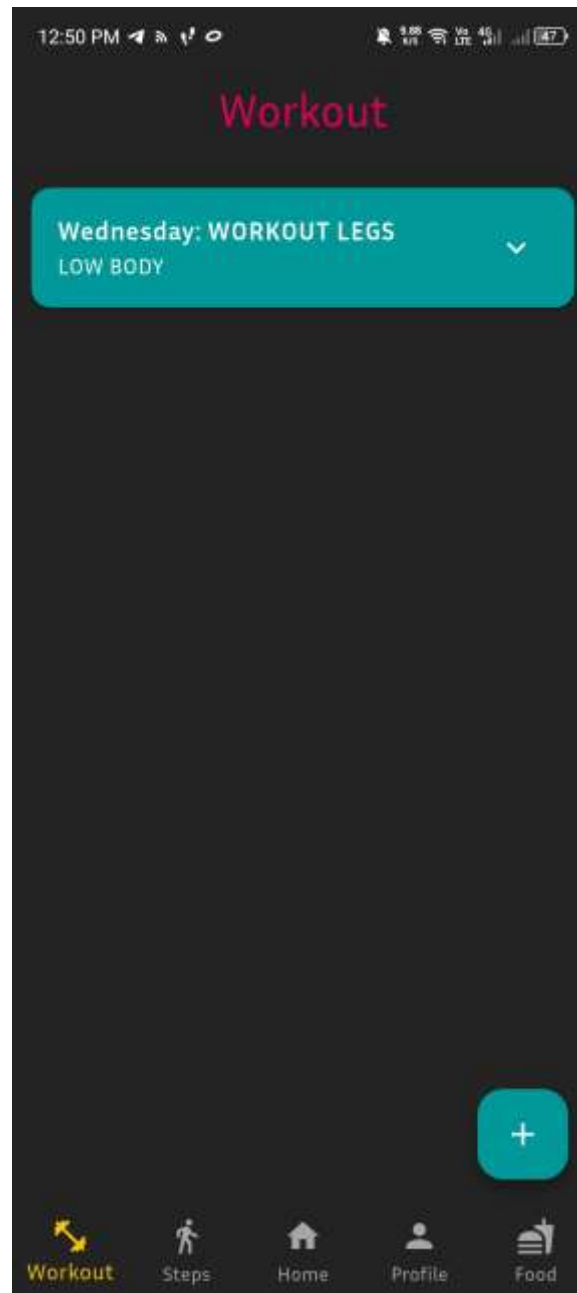
3. После создания тренировки можно добавлять упражнения:

Нажмите на тренировку

Нажмите **Add Exercise**

Укажите название и описание упражнения

4. Вы также можете удалять упражнения нажатием на значок мусорной корзины



## Страница шагометра (Steps Page)

1. Страница автоматически подсчитывает ваши шаги через датчик движения телефона.

2. В верхней части отображаются:

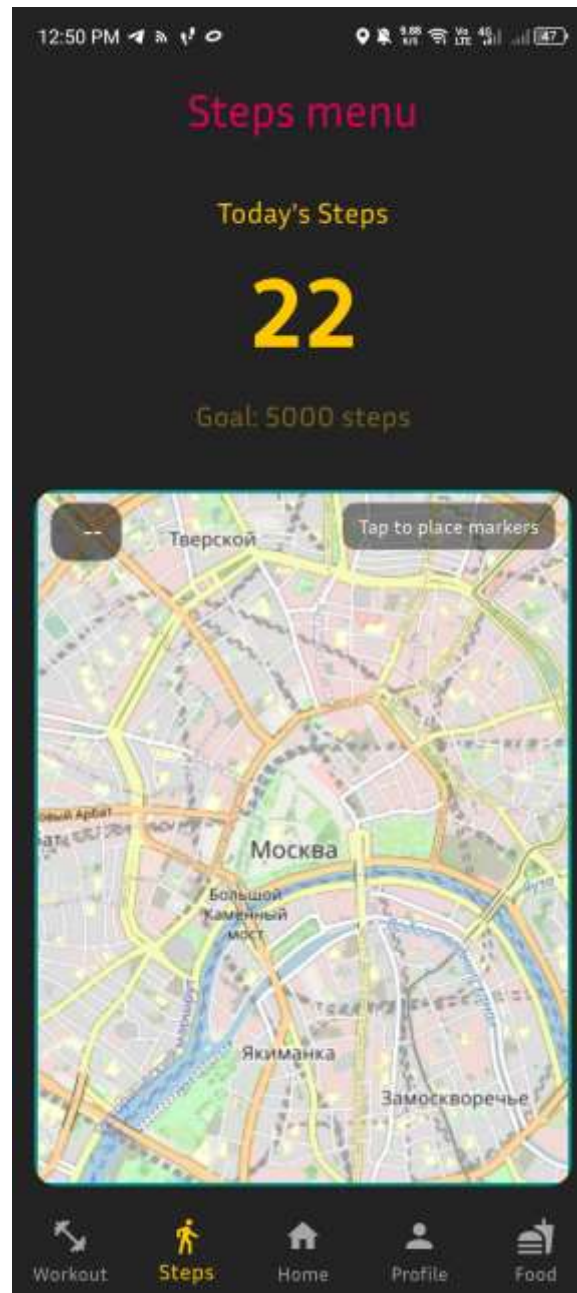
Текущие шаги за день

Цель по шагам

Каждый новый день счётчик сбрасывается.

Вы можете изменить цель по шагам в **профиле**.

3. В нижней части показывается погода на улице и карта вашей местности. Вы можете выбрать две точки на карте и увидеть сколько между ними километров. Так вы можете закрывать свою норму по шагам.



## Страница профиля (Profile Page)

1. Здесь отображаются ваши данные:

Рост

Вес

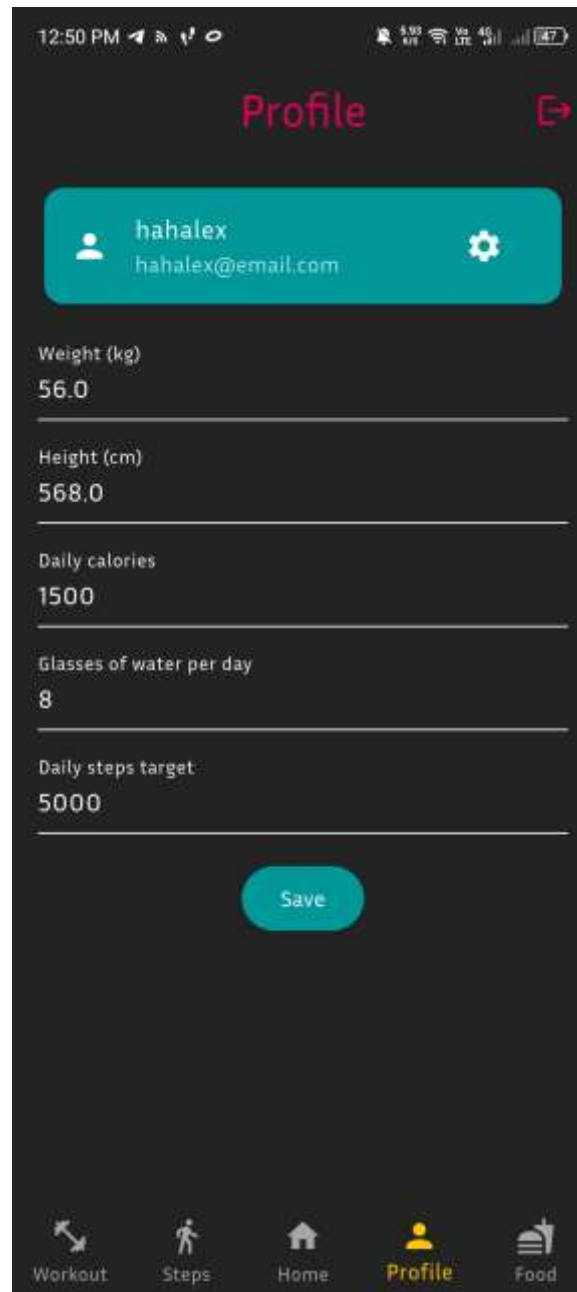
Суточная норма калорий

Норма воды (стаканов в день)

Целевой шаговый план

2. Чтобы изменить данные, нажмите на необходимый показатель. Затем введите новые значения и сохраните изменения.

3. Целевые значения используются на страницах Food и Steps.



## Страница еды и воды (Food Page)

1. В верхней части отображается **текущее количество калорий за день**.

Под ним отображается ваша **цель по калориям** (Goal), взятая из профиля.

3. Рядом расположены кнопки:

– уменьшить калории

+ увеличить калории

При нажатии на + или – появится окно ввода.

Введите число (например, 200)

Подтвердите изменение

4. То же самое работает для воды:

Сверху – текущие стаканы воды за день

Снизу – дневная цель по воде

Каждый новый день показатели автоматически сбрасываются на 0.

