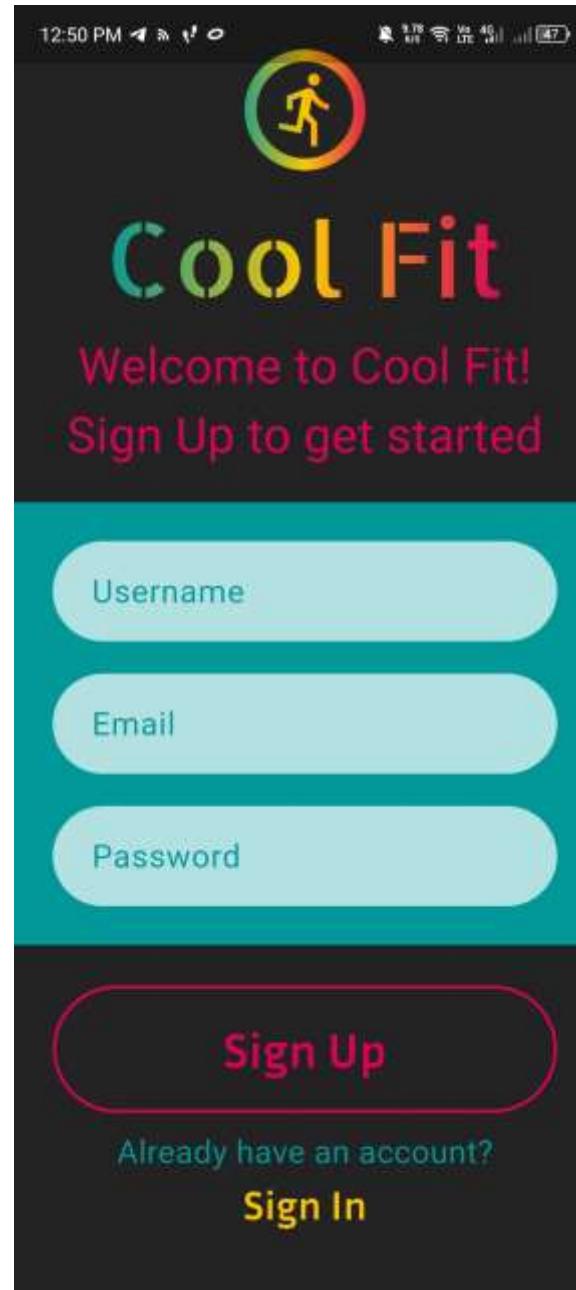


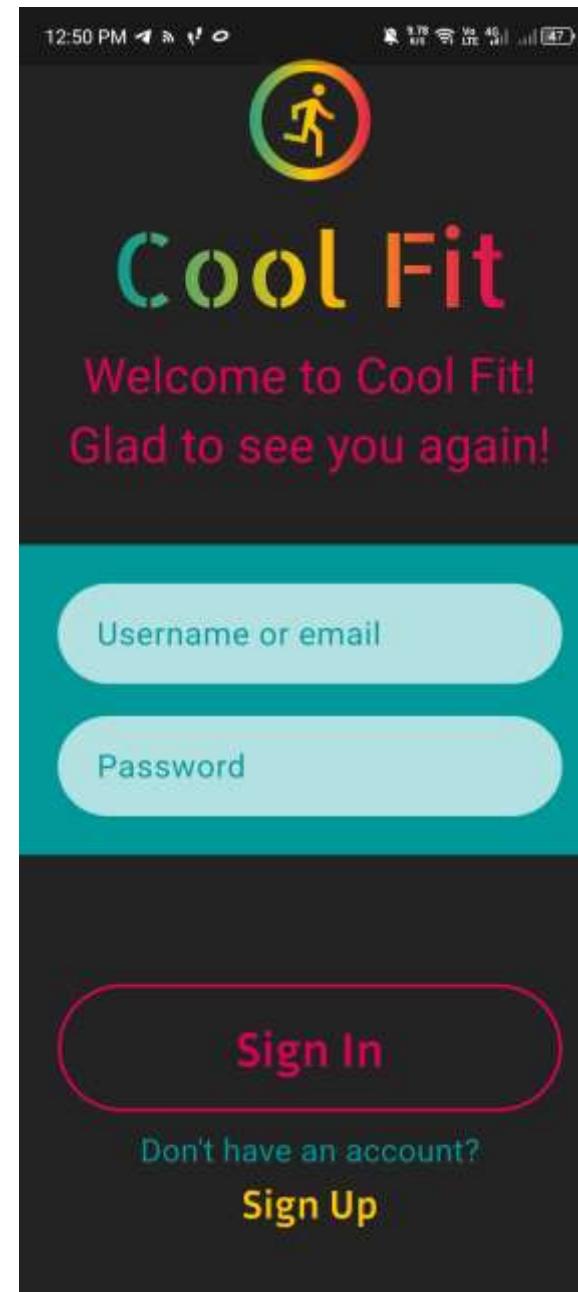
## Страница регистрации (Sign Up)

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.



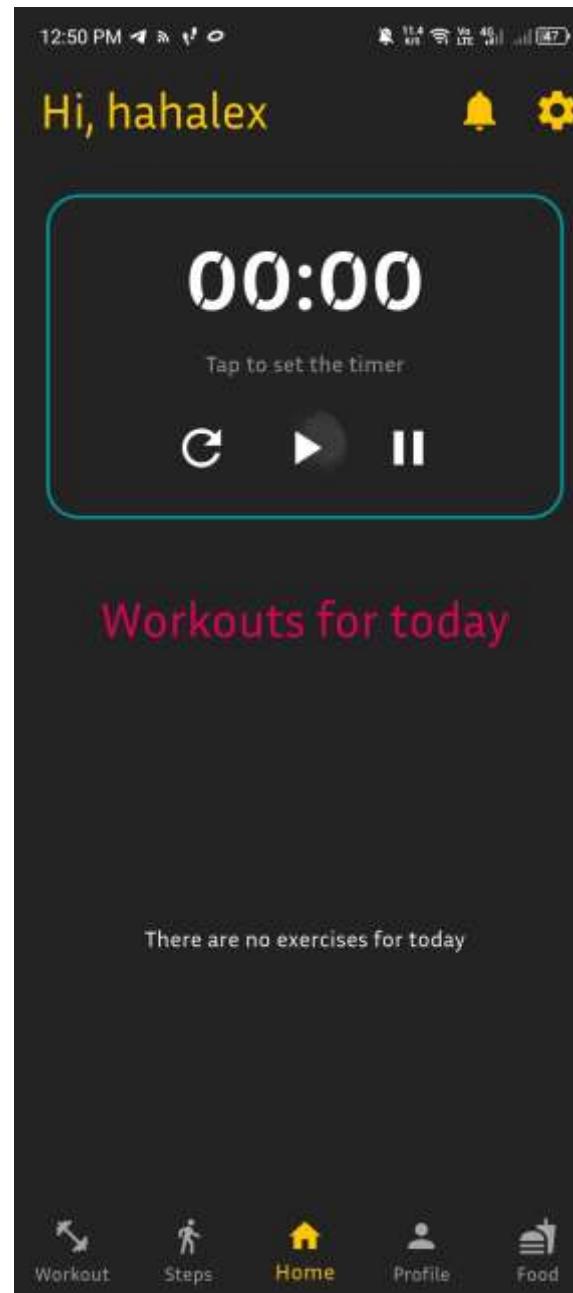
## Страница входа (Sign In)

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.



## 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

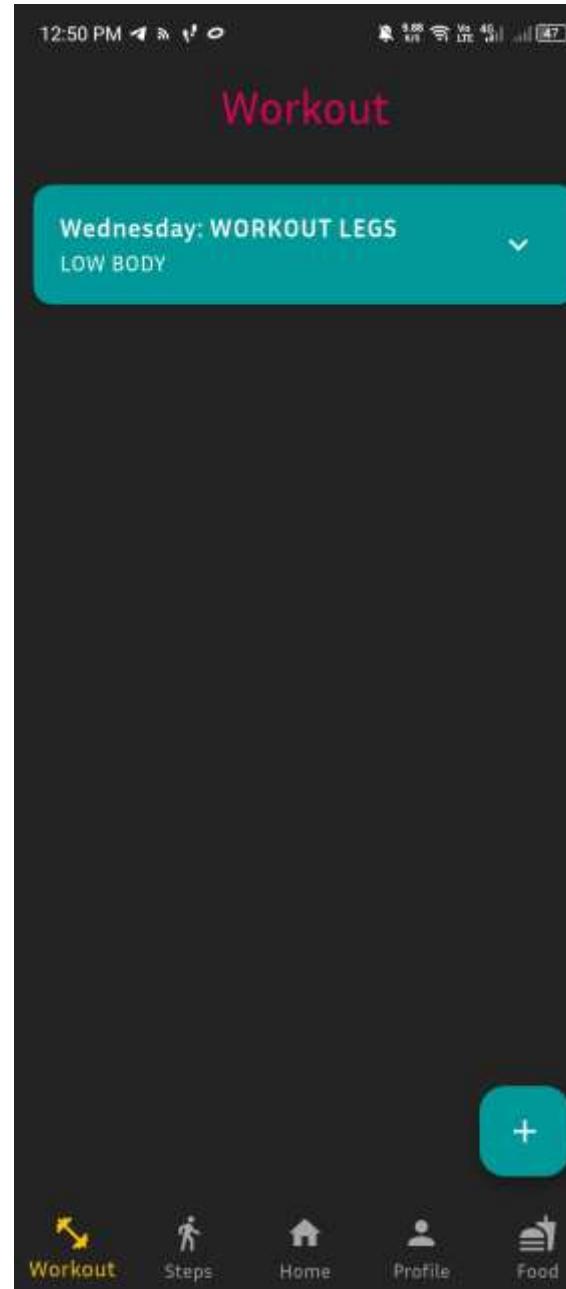
3. После создания тренировки можно добавлять упражнения:

Нажмите на тренировку

Нажмите **Add Exercise**

Укажите название и описание упражнения

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



## Страница шагометра (Steps Page)

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

2. В верхней части отображаются:

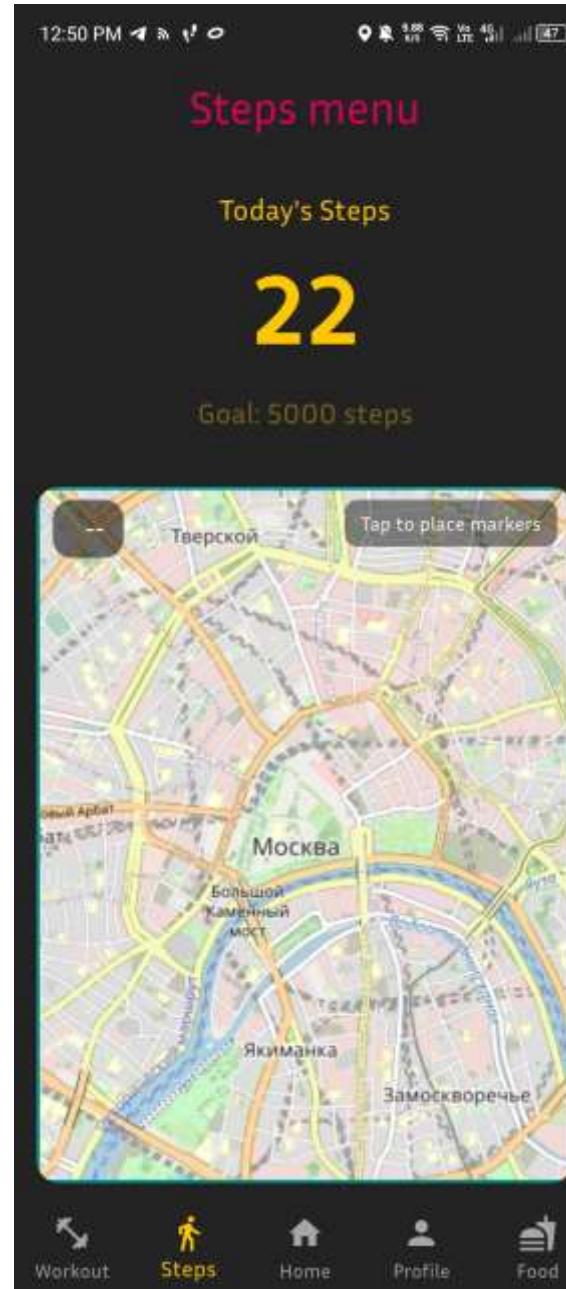
Текущие шаги за день

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

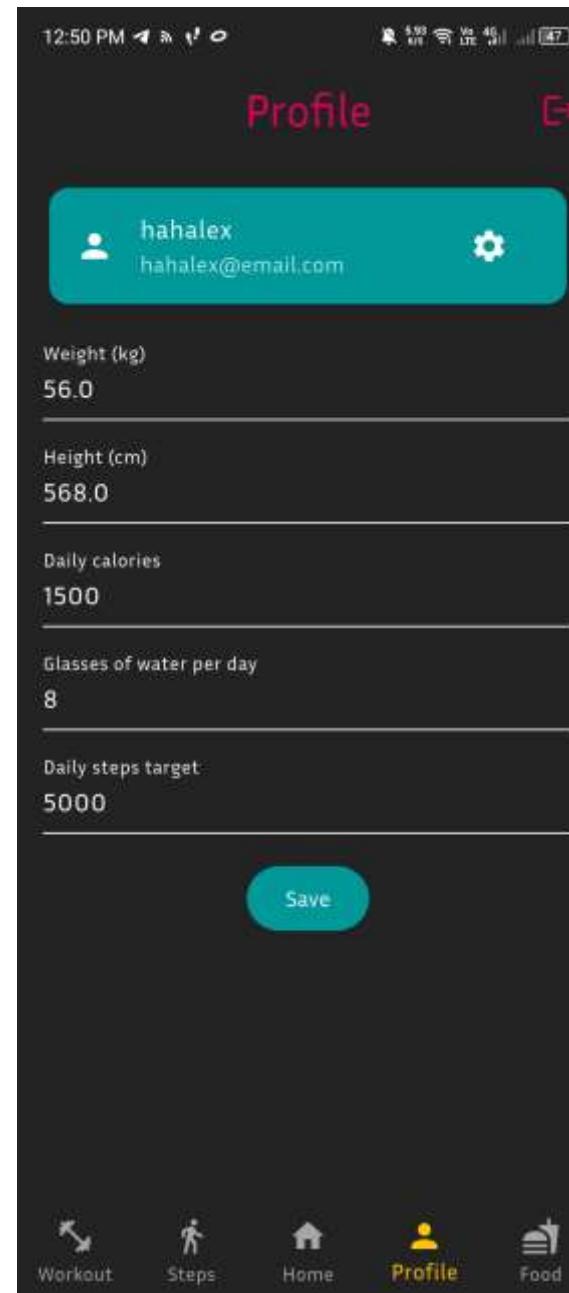
Суточная норма калорий

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.

Ведите 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**.

