Tela de celular com texto preto sobre fundo branco

Descrição gerada automaticamente com confiança média

**CONTEXTUALIZAÇÃO**

Uma boa alimentação trás diversos benefícios para o ser-humano, previne doenças, contribui para a saúde mental auxiliando a reduzir sintomas de ansiedade e depressão, e principalmente a consciência corporal, possibilitando a pessoa identificar sinais que o corpo fornece, como por exemplo: fome, saciedade, energia e bem-estar geral, ajudando a fazer escolhas alimentares mais adequadas e saudáveis.

Sob a perspectiva mencionada acima, não só uma boa alimentação se leva a uma nutrição ideal, são diversos fatores, mas o principal deles é a atividade física, que deve ser relacionada diretamente a uma dieta eficiente, para que diversos benefícios sejam potencializados significamente. Um estudo realizado pela MDPI (Editora de Revistas Científicas) sobre exercícios aeróbicos e anaeróbicos combinado com uma dieta saudável, mostrou que as pessoas tiveram até 30% mais sucesso na melhora da composição corporal (ou seja, relação entre massa magra e gordura) em comparação com aquelas que se dedicaram apenas a um desses aspectos.

Nutrição é algo muito importante para mim, foi uma área que me despertou um enorme interesse desde quando comecei a ter contato com atividades relacionadas a essa segmento. Desde criança, gostava muito de praticar exercícios físicos, porém, em um certo momento da minha vida isso se distanciou de mim, não virou mais uma prática frequente, o que me acarretaram diversos problemas, como: gastrite, obesidade, ansiedade, compulsividade com certos tipos de alimentos entre outros malefícios que prejudicaram a minha saúde no geral.

Por essa razão, posteriormente foi necessário um acompanhamento com um nutricionista, para que em conjunto com a academia, pudesse desenvolver o meu corpo a um patamar melhor do que o que se encontrava, meu percentual de gordura estava muito alto, minha qualidade de vida estava muito baixa, era sedentário demais e precisava de uma melhora na alimentação. Seguindo todos os protocolos que me foi proposto, dieta, treino da academia e etc, perdi mais da metade do meu percentual de gordura antigo, minha saúde melhorou 100%, perdi quase 20kg apenas me alimentando melhor, sempre fazendo avaliações físicas para ter uma consciência corporal adequada para me manter e entender como meu corpo funciona.

Portanto, ter uma boa nutrição é algo muito importante em todos os segmentos, porém no ramo de T.I, faz-se necessário o interesse por esse segmento, visto que a natureza do trabalho, que é frequentemente sedentária e demanda longas horas de tela, pode levar a hábitos alimentares inadequados. Estudos indicam que muitos profissionais de tecnologia não seguem uma dieta equilibrada e têm dificuldade em manter uma nutrição adequada devido à falta de tempo e ao estresse do trabalho. É fundamental que esses profissionais tenham uma melhor consciência corporal, partindo de um planejamento de refeições e pausas regulares para se alimentar de forma mais consciente, tudo isso atrelado a prática de exercícios. Promover um ambiente de trabalho que incentive hábitos saudáveis pode ter um impacto positivo não só na saúde, mas também na produtividade e no bem-estar geral​.

**OBJETIVO**

Entregar um web site institucional com formulário de cadastro.

**JUSTIFICATIVA**

Incentivar o conhecimento sobre a consciência corporal do usuário que optar acessar o site.

**LIMITES E EXCLUSÕES**

* Não será um site responsivo
* O site não terá suporte para dispositivos mobile

**RECURSOS NECESSÁRIOS**

* Notebook ou Computador
* VS Code
* MySQL (Server e Workbench)
* Pacote Office
* Trello
* Github
* Virtual Box com Lubuntu
* Tecnologias HTML, CSS, JavaScript, Node.JS e Chart.js.
* API Web Data Viz

**PREMISSAS**

* O usuário deverá ter um computador desktop ou notebook
* O usuário deverá ter acesso a internet

**RESTRIÇÕES**

* O projeto deve ser concluído até a ultima semana de Novembro

**BACKLOG DE REQUISITOS**

[**Requisitos NutriLab.xlsx**](https://bandteccom-my.sharepoint.com/:x:/g/personal/joao_nribeiro_sptech_school/EfURjWsuyCJGuYKQ55O2O6cBST3hlvaVLnFikVNFz7920Q?e=XrTjfD)