



## Chapter 1

**Student name:** Khaled Abdelnaby Ahmed

**ID :** 202202016

**Subject:** web programming

**Dr. Hajar Mohi**



## **Chapter 2**

### **Introduction**

Our website aims to provide a remote trainer service, and within the site there are pages with many exercises and other pages with information about nutrition

The site has constant updates

### **The website consists of 21 pages**

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| 1 – Home                     | 2 – my account               |
| 3 - sign in                  | 4 - Nutrition plans          |
| 5 - Amplification system     | 6 - Drying system 1          |
| 7- Drying system 2           | 8- Protein sources           |
| 9- Sources of healthy fats   | 10- Sources of milk and eggs |
| 11- Sources of carbohydrates | 12- call us                  |
| 13- Create an account        | 14- privacy policy           |
| 15- terms of use             | 16- Abdominal muscles        |
| 17- Back muscles             | 18- Chest muscles            |
| 19- Shoulder muscles         | 20- Arm muscles              |
| 21- Leg muscles              |                              |

## **1 – Home**

The home page consists of the footer, header, and body

The footer contains several links to most of the pages on the site to facilitate access to the services provided by our site

The body has an explanation of the site's services, and each muscle has a button

When you click on it, the page for the muscle opens

The last part on the home page is the footer

It contains abbreviations for the links of all the mentioned muscles in the body

## **2 – my account**

This page contains information about the account owner. He is responsible for that information

Such as registration information

## **3 - sign in**

This page is responsible for logging in. There must be an account and it asks for the username and password

## **4 - Nutrition plans**

This page contains a list of some nutrition plans, and when you click on any plan, the page for the nutrition system opens

## **5 - Amplification system**

This is the page for enlargement, which shows the number of meals and the components of each meal, and at the end of the page is the total content of the system

## **6 - Drying system 1**

This is the page for drying, which shows the number of meals and the components of each meal, and at the end of the page is the total content of the system

## **7- Drying system 2**

This is the page for drying 2, which shows the number of meals and the components of each meal, and at the end of the page is the total content of the system, unlike the other system.

## **8- Protein sources**

This page is about protein sources in different proportions. All these proportions are for 100 grams of each type

## **9- Sources of healthy fats**

This page is about sources of healthy fats in different proportions. All these proportions are for 100 grams of each type

## **10- Sources of milk and eggs**

This page is about sources of milk and eggs in different proportions. All these proportions are for 100 grams of each type

## **11- Sources of carbohydrates**

This page is about sources of carbohydrates in different proportions. All proportions are for 100 grams of each type.

## **12- call us**

This page is for communication between the user and the owner of the page, and the page is used until the user faces any problem when using it

### **13- Create an account**

This page is for creating a new account and requires some information about the user, such as name, email, and password

### **14- privacy policy**

This page contains several information about the privacy policy and awareness

### **15- terms of use**

This page contains several information about terms of use and awareness

### **16- Abdominal muscles**

This page is specific to the abdominal muscle and contains several shapes and exercises for the target muscle

### **17- Back muscles**

This page is specific to the back muscle and contains several forms and exercises for the target muscle and the auxiliary muscles

### **18- Chest muscles**

This page is specific to the chest muscle and contains several forms and exercises for the target muscle and the auxiliary muscles

### **19- Shoulder muscles**

This page is specific to the shoulder muscle and contains several forms and exercises for the target muscle and the auxiliary muscles

### **20- Arm muscles**

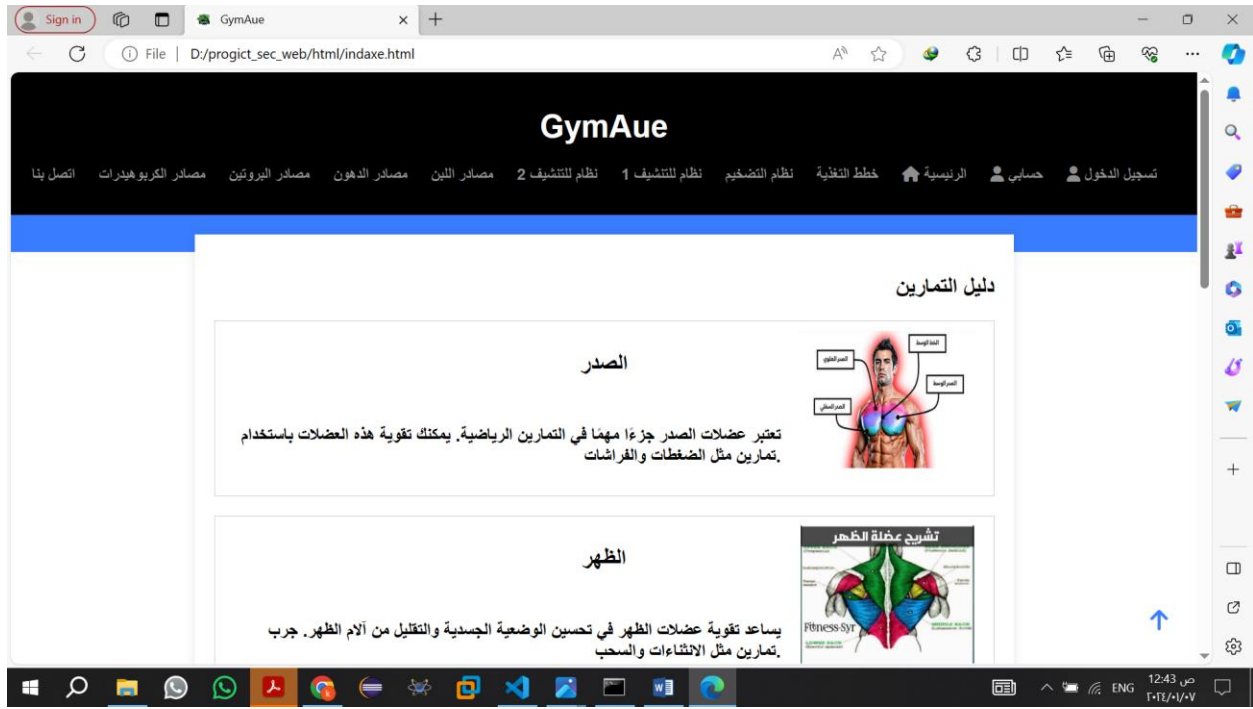
This page is specific to the arm muscle and contains several forms and exercises for the target muscle and the auxiliary muscles

## 21- Leg muscles

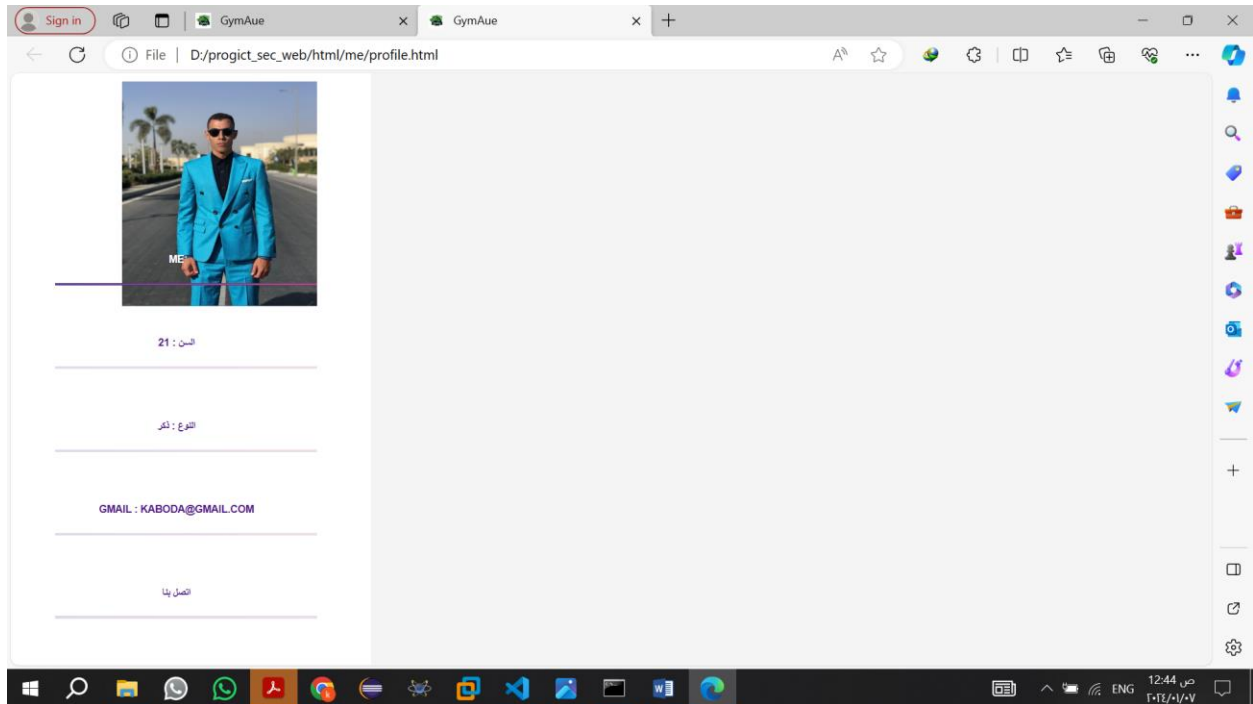
This page is specific to the lag muscle and contains several forms and exercises for the target muscle and the auxiliary muscles

## Chapter 3

### 1 – Home



### 2 – my accout



### 3 - sign in

صفحة التسجيل

الاسم الكامل:

البريد الإلكتروني:

كلمة المرور:

تسجيل

لديك حساب بالفعل؟ تسجيل الدخول

### 4 - Nutrition plans

خطط تغذية

تسجيل الدخول الرئيسية خطط التغذية نظام التخفيف نظام للتشيف 1 نظام للتشيف 2 مصادر اللين مصادر الدهون مصادر البروتين مصادر الكربوهيدرات اتصل بنا

اهم مصادر الالبان ومنتجات البيض

اهم مصادر البروتين

اهم مصادر الكربوهيدرات

اليوم الثالث

جدول نظام غذائي للتشيف



## 5 - Amplification system

Sign in

خطط التغذية

GymAue

GymAue

File | D:/progit\_sec\_web/html/system\_bulk.html

برنامج غذائي للتضخيم 1

الرئيسية

خطط التغذية

نظام للتشيف

نظام للتشيف 2

اتصل بنا

تسجيل الدخول

برنامج غذائي للتضخيم 1

هذه الخطة مصممة لأولئك الذين يسعون لزيادة كتلة العضلات.

التفاصيل:

- زيادة السرعات الحرارية: تناول المزيد من السرعات الحرارية مما يحتاجه جسمك.
- تناول البروتين: كمية عالية من البروتين لدعم نمو العضلات.
- الكربوهيدرات والدهون: توازن في تناول الماكروناتريين.
- تمارين القوة: قم بتضمين رفع الأثقال لتحفيز نمو العضلات.

الوجبة الاولى: الافطار

النوع	المقدار	من حرارية	بروتين	كارب	دهون
بروتين واي	سكوب واحد	120	24	3	1
الشوفان	G 125	433.75	15	73.75	8.63
جوز	G 30	196.8	4.56	4.08	19.56

Sign in

خطط التغذية

GymAue

GymAue

File | D:/progit\_sec\_web/html/system\_bulk.html

طريقة التحضير

نمزج الشوفان مع الجوز والبروتين ثم نضيف الماء ونحرك الخليط

الوجبة الثانية: بسلك

النوع	المقدار	من حرارية	بروتين	كارب	دهون
موزة	G 100	89	1.1	23	0.3
جوز	G 30	196.8	4.56	4.08	19.56
بيض مسلوق	بيضات 2	140	12	2	10
مكمل ميلتي فيتامين	قرص 1	-	-	-	-

الوجبة الثالثة: الغداء

النوع	المقدار	من حرارية	بروتين	كارب	دهون
دجاج صدر	G 200	242	48	0	3.6
ارز بسمتي	G 120	417.6	8.64	92.4	0.96
بيض مسلوق	بيضات 3	210	18	3	15

سلطة متوسطة

طماطم مع خيار مع القليل من زيت الزيتون

## 6 - Drying system 1

قهوة بنون سكر	1	2	0	0	0
الوجبة الخامسة: بعد التمرين					
النوع	المقدار	من حرارية	بروتين	كارب	دهون
دجاج صدر	G 200	242	48	0	3.6
ارز بستمي	G 30	121	2.52	36.95	0.28
بيض مسلوق	بيضة 1	70	6	1	5
سلطة متوسطة					
طماطم مع خيار مع زيت الزيتون					
-	من حرارية	بروتين	كارب	دهون	
المجموع	2002	165	159	70	
سياسة الخصوصية شروط الاستخدام					
عضلات البطن عضلات الظهر عضلات الصدر عضلات الكتف عضلات الذراع عضلات الرجل					
حقوق النشر © 2023					

## 7- Drying system 2

موزة	G 100	89	1.1	23	0.3
الوجبة الخامسة: بعد التمرين					
النوع	المقدار	من حرارية	بروتين	كارب	دهون
دجاج صدر	G 200	242	48	0	3.6
ارز بستمي	G 50	174	3.6	38.5	0.4
بيض مطلي	بيضات 3	210	18	3	15
سلطة متوسطة					
طماطم مع خيار مع زيت الزيتون					
-	من حرارية	بروتين	كارب	دهون	
المجموع	2018.8	171.4	151.4	70.5	
سياسة الخصوصية شروط الاستخدام					
عضلات البطن عضلات الظهر عضلات الصدر عضلات الكتف عضلات الذراع عضلات الرجل					
حقوق النشر © 2023					

## 8- Protein sources

Sign in

حفظ التعديلات

GymAue

GymAue

File | D:/progit\_sec\_web/html/portin.html

أفضل واغني مصادر البروتين الصحية

النوع	المقدار	س حرارية	بروتين	كرب	دهون
صدر الدجاج	G 100	165	25	0	3.57
سمك التونة معلب في الزيت	G 100	186	26.5	0	8
سمك التونة معلب في الماء	G 100	128	23.6	0	2.9
سمك السردين	G 100	200	24	0	11
لحم الخروف	G 100	282	25	0	23
كبد الدجاج	100	119	16.9	0.7	4.8
الببيض	G 100	143	12.5	0.7	9.9
فول سوداني	G 100	567	25.8	16.1	49.2
الذبادي كامل الدسم	G 100	62	3.47	4.66	3.25
الفستقة قليلة الدسم	G 100	201	7.85	8.13	15.28
الجبن خالي الدسم	G 100	105	15.69	7.66	1

12:55 ص 10/12/2017

## 9- Sources of healthy fats

Sign in

حفظ التعديلات

GymAue

GymAue

GymAue

File | D:/progit\_sec\_web/html/hilseFates.html

أفضل واغني مصادر الدهون الصحية

النوع	المقدار	س حرارية	بروتين	كرب	دهون
زيت الزيتون	G 100	880	0	0	99
الافوكادو	G 100	160	2	8.5	14.6
بذور الكتان	G 100	534	18.2	28.8	42.1
مكسرات لوز	G 100	575	21.2	21.6	49.4
بذور شيا	G 100	490	15.6	43.8	30.7
حبوب عباد الشمس	100	584	20.7	20	51.4
جوز ابيض	G 100	657	12.7	18.2	64.3
فول سوداني	G 100	567	25.8	16.1	49.2
مكسرات فستق	G 100	562	20.2	27.5	45.3

12:56 ص 10/12/2017

## 10- Sources of milk and eggs

Sign in

GymAue

GymAue

GymAue

File | D:/progit\_sec\_web/html/malk\_eg.html

أهم مصادر اللبن والبيض

النوع	المقدار	من حرارية	بروتين	كرب	دهون
بيض مسلوق	1	70	5	1	5
بيض مسلوق	1	17	3.6	2	0
بيض الوز	1	185	13.87	1.35	13.27
بيض البط	1	185	12.81	1.45	13.77
بيض الرومي	1	171	13.68	1.15	11.88
بيض السمان	1	158	13.05	0.41	11.09
حليب كامل الدسم	G 100	42	3.4	4.7	3.7
حليب خالي الدسم	G 100	34	3.37	4.96	0.08
الحبن خالي الدسم	G 100	105	15.69	7.66	1
الحبنة الموزيلا	G 100	141	31.7	3.5	0
الحليب الرائب قليل الدسم	G 100	40	3.31	4.79	0.88
الحليب الرائب المجفف	G 100	387	34.3	49	5.78
النيادي خالي الدسم	G 100	112	3.53	23.53	0

12:57 ص 10/12/2017

## 11- Sources of carbohydrates

Sign in

GymAue

GymAue

GymAue

File | D:/progit\_sec\_web/html/carb.html

أفضل وأغنى مصادر الدهون الصحية

النوع	المقدار	من حرارية	بروتين	كرب	دهون
فول سوداني	G 100	567	25.8	16.1	49.2
العدس	G 100	353	25	60	1
موزة	G 100	89	1.1	23	0.3
الشوفان	G 100	389	16.8	66.2	6.9
البطاطة الحلوة	G 100	100	1.7	23.4	0.1
الحمص	G 100	119	4.9	22.61	1.1
ذرة صفراء	G 100	365	9.4	74.2	4.7
فول الصويا	100	336	13	72.1	2
السيباخ	G 100	23	2.8	3.6	0.3
الارز الابيض المسلوق	G 100	97	2	21	0.1
بنور اللؤلؤ	G 100	332	15.4	64.4	1.9

12:57 ص 10/12/2017

## 12- call us

Sign in

GymAue

GymAue

GymAue

File | D:/progit\_sec\_web/html/colle\_our.html

### اتصل بنا

الاسم:

البريد الإلكتروني:

العنوان:

التفون:

رسالتك:

ارفع صورة:

Choose File | No file chosen

12:58 ص 10/12/2021

## 13- Create anew account

Sign in

GymAue

GymAue

GymAue

GymAue

File | D:/progit\_sec\_web/html/register.html

### صفحة التسجيل

الاسم الكامل:

البريد الإلكتروني:

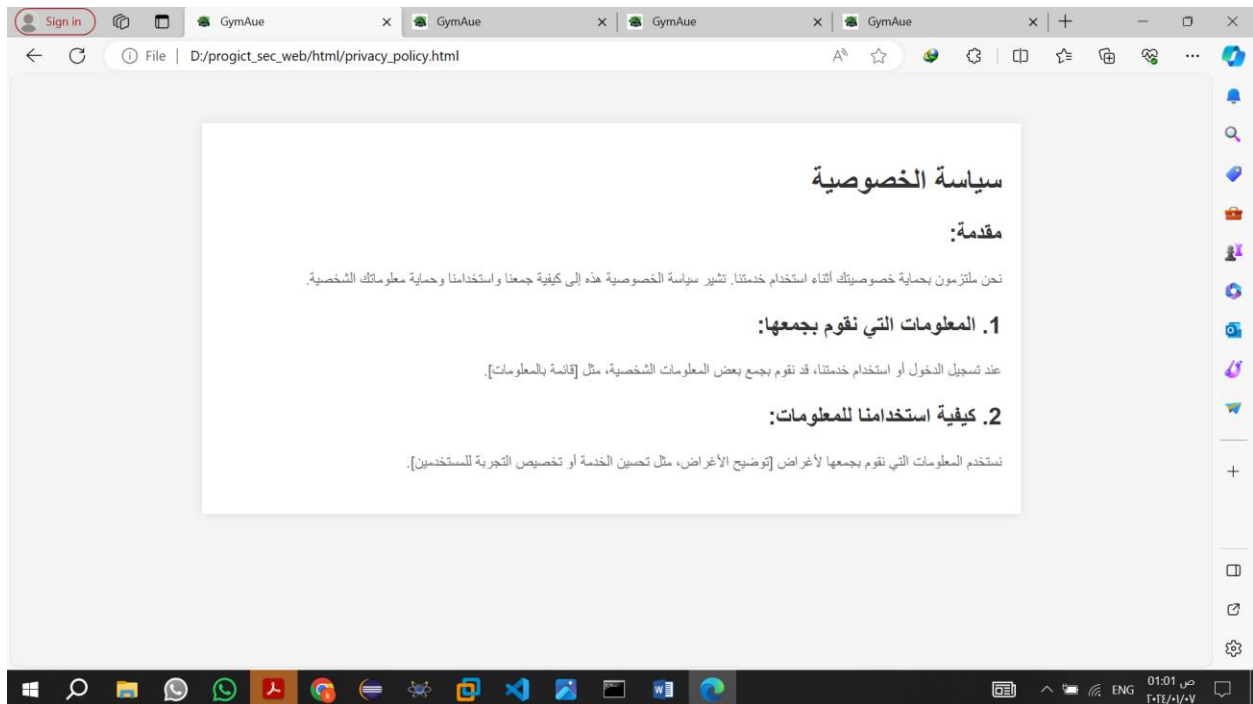
كلمة المرور:

تسجيل

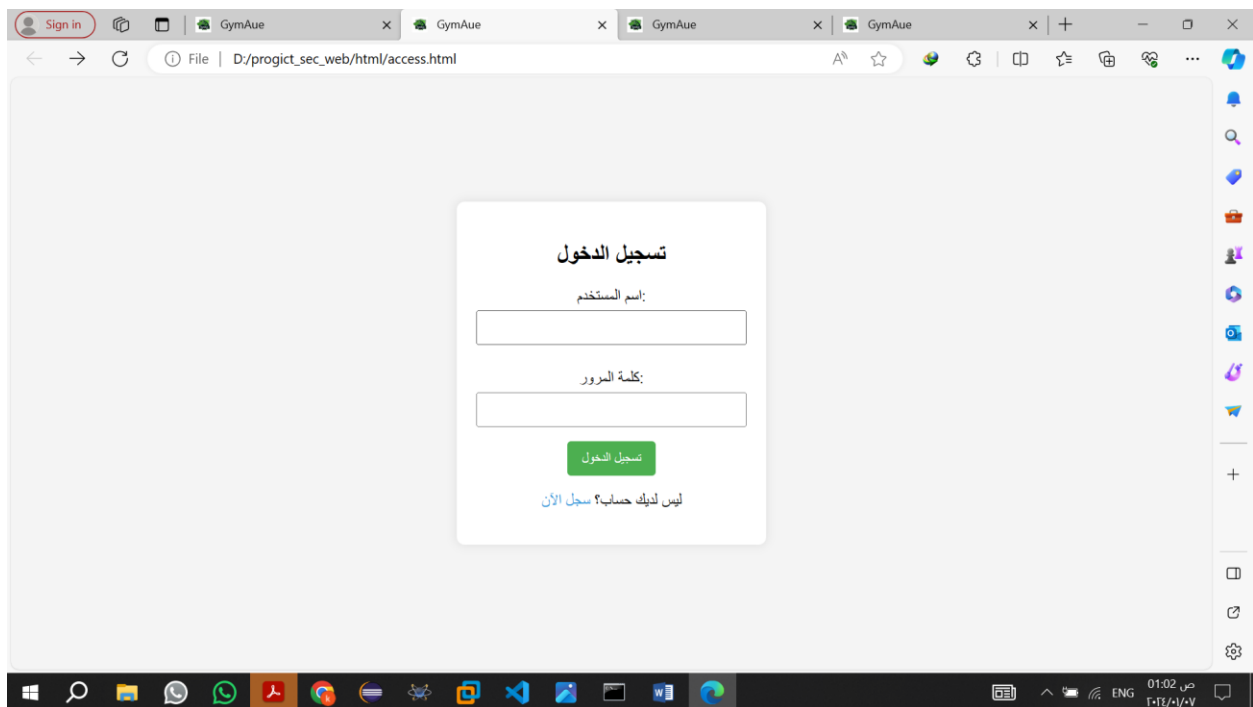
لديك حساب بالفعل؟ تسجيل الدخول

01:01 ص 10/12/2021

## 14- privacy policy



## 15- terms of use



## 16- Abdominal muscles

Sign in GymAue

File | D:/progiect\_sec\_web/html/Belly\_muscle.html

### GymAue



تسجيل الدخول الرئيسية خطط التغذية نظام التضخيم نظام للتنشيف 1 نظام للتنشيف 2 مصادر اللين مصادر الدهون مصادر البروتين مصادر الكربوهيدرات اتصل بنا

#### عضلات البطن وتمارينها

تعتبر عضلات البطن جزءاً مهماً من الجسم وتلعب دوراً حاسماً في دعم العمود الفقري والحفاظ على وضعية الجسم الصحيحة. اكتشف التمارين المثلى لتقوية عضلات البطن.

#### تشرح عضلات البطن:

تتكون عضلات البطن من عدة مجموعات، منها العضلات العليا (المرفقة بالصدر) والعضلات الوسطى والعضلات السفلية (المرفقة بالجزء السفلي من وسط الجسم).



01:03 ص 10/12/2021 ENG

## 17- Back muscles

Sign in GymAue

File | D:/progiect\_sec\_web/html/back\_muscle.html

### GymAue


تسجيل الدخول الرئيسية خطط التغذية نظام التضخيم نظام للتنشيف 1 نظام للتنشيف 2 مصادر اللين مصادر الدهون مصادر البروتين مصادر الكربوهيدرات اتصل بنا

#### عضلات الظهر وتمارينها

تعتبر عضلات الظهر جزءاً مهماً من الجسم وتلعب دوراً حاسماً في دعم العمود الفقري والحفاظ على وضعية الجسم الصحيحة. اكتشف التمارين المثلى لتقوية عضلات الظهر.

#### تشرح عضلات الظهر:

تتكون عضلات الظهر من عدة مجموعات، منها العضلات العليا (المرفقة بالكنتفين) والعضلات الوسطى (المرفقة بالجزء الوسط من الظهر) والعضلات السفلية (المرفقة بالجزء السفلي من الظهر).



01:04 ص 10/12/2021 ENG

## 18- Chest muscles

Sign in

GymAue

File | D:/progit\_sec\_web/html/chest\_muscle.html

GymAue

تسجيل الدخول الرئيسية خطط التغذية نظام التضخيم نظام للتنشيف 1 نظام للتنشيف 2 مصادر اللين مصادر الدهون مصادر البروتين مصادر الكربوهيدرات اتصل بنا

### عن عضلة الصدر

تعد عضلة الصدر من أهم العضلات في الجسم، حيث تلعب دورًا رئيسيًا في دعم وحركة الجزء العلوي من الجسم. تتألف عضلة الصدر من عدة أقسام، تشمل العضلة الصدرية الكبيرة والصغيرة.

### أشكال التمارين

#### ضغط البنش

Bench Press - رفع الثمبوز لأعلى

Step - 1 Step - 2

تعتبر ضغط البنش من التمارين الرئيسية لتعزيز عضلة الصدر والأكتاف. يتم تنفيذه باستخدام الأوزان المتحركة أو الدمبل، ويستهدف العضلات الرئيسية في الصدر.

01:05 ص 10/12/2021 ENG

## 19- Shoulder muscles

Sign in

GymAue

File | D:/progit\_sec\_web/html/shoulder\_muscle.html

GymAue

تسجيل الدخول الرئيسية خطط التغذية نظام التضخيم نظام للتنشيف 1 نظام للتنشيف 2 مصادر اللين مصادر الدهون مصادر البروتين مصادر الكربوهيدرات اتصل بنا

### عضلات الكتف وتمارينها

تعتبر عضلات الكتف جزءًا مهمًا من الجسم وتلعب دورًا حاسمًا في دعم الجزء العلوي من الجسم والحفاظ على تناسق شكل الجسم الصحيحة. اكتشف التمارين المثلى لتعزيز عضلات الكتف.

### تشرح عضلات الكتف:

تتكون عضلات الكتف من عدة مجموعات، منها العضلات الخلفية (المرفقة بالظهر) والعضلات الجانبية (المرفقة بالذراع) والعضلات الأمامية (المرفقة بالجزء العلوي من الصدر).

الانسجة الامامية  
الانسجة الجانبية  
الانسجة الخلفية

01:06 ص 10/12/2021 ENG



## 20- Arm muscles

**GymAue**



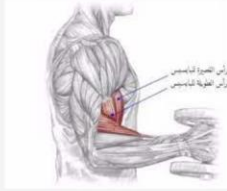
تسجيل الدخول الرئيسية خطط التغذية نظام التضخيم نظام للتشخيص 1 نظام للتنظيف 2 مصادر اللبن مصادر الدهون مصادر البروتين مصادر الكربوهيدرات اتصل بنا

## عضلات الذراعين وتمارينها

تعتبر عضلات الذراعين جزءاً مهماً من الجسم وتلعب دورًا حاسماً في دعم الجسم والحفاظ على تناسق شكل الجسم الصحيحة. اكتشف التمارين المثلى لتقوية عضلات الذراعين.

## تشريح عضلات الذراعين

تتكون عضلات الذراعين من عدة مجموعات، منها العضلات الخلفية (الترابي سبس) والعضلات الأمامية (الباي سبس) والعضلات الساعد والرسك (المرفقة بالكتفين).

## 21- Leg muscles