

## Fitness Applikation

Schreiben Sie eine Applikation, welche die Fitness-API verwendet.

Die Anwendung soll folgende Funktionen bieten:

- Essen hinzufügen,löschen,bearbeiten,anzeigen
- Übungen hinzufügen,löschen,bearbeiten,anzeigen
- Profile hinzufügen,löschen,bearbeiten,anzeigen
- Für einen bestimmten Tag sollen:
  - Essen hinzugefügt werden können, welche an diesem Tag verzehrt wurden
  - Übungen hinzugefügt werden können, welche an diesem Tag gemacht wurden
  - Menge / Zeit von Essen und Übungen sollen angepasst werden können
  - Es soll die verbrannten, konsumierten Kalorien und das Kaloriendefizit errechnet werden
  - Es soll zudem noch errechnet werden, wie viel kcal, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett zu sich genommen wurde und wie viel man eigentlich maximal zu sich nehmen sollte.
  - Es soll möglich sein einen Tag zu bearbeiten und die Werte wie Essen, Übungen zu bearbeiten und den Tag zu updaten (neue Daten an den Server senden), das löschen von Essen/Übungen für den einen Tag soll ebenfalls möglich sein
- Es soll möglich sein sich zu registrieren und sich einzuloggen.

Formeln:

kcal am Tag: (MIFFLIN-ST JEOR FORMULA)

Men:  $(10 \times \text{weight in kg}) + (6.25 \times \text{height in cm}) - (5 \times \text{age in years}) + 5$

Women:  $(10 \times \text{weight in kg}) + (6.25 \times \text{height in cm}) - (5 \times \text{age in years}) - 161$

Protein/Eiweiß:

0,793664791g pro 1kg einer Person = Protein am Tag

Carbohydrate/Kohlenhydrate (grobe Rechnung soll aber hier ausreichen):

$(\text{benötigte kcal am Tag} / 2) / 4 = \text{Carbohydrate am Tag}$

Fat/Fett:

$(\text{kcal pro Tag} * 0,30) = \text{kcal von Fett pro Tag (1g Fett = 9kcal)}$

$(\text{kcal von Fett pro Tag}) / 9 = \text{Fett in Gramm pro Tag}$

Für den Kalender kann folgendes Node.js Package verwendet werden:

<https://www.npmjs.com/package/react-calendar>