**FIT / ACTIVE / SPORTS WEBSITE**

Strona poświęcona aktywnemu trybowi życia, dostęp do kalkulatorów obliczających różne wskaźniki, dostęp do diet, jadłospisów, zestawów ćwiczeń, planów treningowych.

Kilka artykulow do przeczytania.

Zdjęcia poglądowe ćwiczeń, posilków itd.

Uproszczona forma, tj. bez większego zagłębiania się, ponieważ nie jestem dietetykiem/trenerem.

Przyklady kalkulatorow jakie można znaleźć na stronie:

* Kalkulator zapotrzebowania kalorycznego,
* BMI,
* Kalkulator YMCA   
  (Zawartość tkanki tłuszczowej (kobiety) = ((1.634 x obwód pasa [cm] – 0.1804 x masa ciała [kg] - 76.76 ) / 2,2 \* masa ciała [kg]) x 100  
  Zawartość tkanki tłuszczowej (mężczyźni) = ((1.634 x obwód pasa [cm] – 0.1804 x masa ciała [kg] - 98.42 ) / 2,2 x masa ciała [kg]) x 100)

**PROJEKT STRONY BIG**

**<KLIK PO STRUKTURE>**

Góra z sticky menu, w przypadku mniejszej rozdzielczości burger i rozwijane menu

Home – artykuly – trening – dieta – kalkulatory – contact

**Header**

Nazwa strony/projektu a poniżej LOSOWY cytat motywacyjny z pewnej puli (nie za duża, żeby miały sens i nie rozpieprzaly strony w przypadku mobilek)

**Home**

Krotki opis o czym jest strona, i co można na niej znaleźć.

**Artykuly**

Slider z kilkoma artykułami, artykuly losowe, ale wyswietlajace się poniżej po kliknieciu w miniaturke. Po kliknieciu strona zjezdza na te artykuly. Artykuly zerzniete z podpisem z ktorej strktórejaz z linkiem na końcu artykulu. Ewentualnie czesc artykuly i info żeby czytac dalej z linkiem

**Trainings**

Krotki opis czym jest trening, może link do atlasu z kfd, na czym polega i 4 „rodzaje” treningow/najpopularniejszych trreningow. Po kliknieciu rozszerza się kafelek zaslaniajac pozostale/pozostale znikają

W opisie treningów krotki opis i odnośniki do roznych filmow lub artykulow, kfd i inne

**Dieta**

Tak jak powyżej

**Kalkulatory**

Wybor kalkulatora, poniżej formularz i opis + wyniki

**Contact**

Typowy footer albo cos, jebac formularze i maile, IG LKD, GIThub

**Projekt strony SMALL**

**<KLIK PO STRUKTURE>**