Fitness

Főoldal: Amikor a programunk megnyílik. Egy üdvözlés és egy kép fogja őket fogadni

Üdvözöljük az oldalunkon, reméljük a segítségére lehetünk.

Menü: 1. BMI kalkulátor 2. Edzésterv 3.Étrend 4.Kalória deficit 5. Szteroid



Tulajdonosok: Somlyai Tamás, Terdik Zalán, Mihó André

Elérhetőségek:

1. Telefonszám: +36309876543
2. E-mail: [Fitness@gmail.com](mailto:Fitness@gmail.com)
3. Cím: Kis Feri utca 56 Mucsaröcsöge 9999

1. BMI kalkulátor: Ezen a menü ponton belül bekérjük a felhasználó testtömegét és testmagasságát majd ez alapján kiszámoljuk a testtömeg indexét és ki íratjuk az ideális testtömegét és hogy sovány vagy túl súlyos-e (Százalékosan adjuk meg az arányokat).

2. Edzésterv: Itt összeállítunk egy edzéstervet, ahol bekérjük, hogy mi a célja a felhasználónak az edzéssel kapcsolatban például izomtömeg növelés vagy állóképesség javítása és ez alapján fogjuk összeállítani az edzéstervet. Extra szolgáltatásként személy edző alkalmanként (2500Ft), és BMI alapján fogjuk az edzéstervet összeállítani hiszen kell a testmagasság és a testsúly is, hiszen nem mindegy, hogy ki mennyire magas és mekkora a testtömege. Ez a menüpont egy bekéréssel fog kezdődni. Az edzésterv az alapján fog kialakulni, hogy milyen választ adott a felhasználó, ha izomtömeg növelés akkor az edzésterv az alapján fog kinézni (pl.: több ismétlés lesz, intenzívebb edzés). Az állóképesség javításánál (pl.: kardió lesz a hangsúlyban, futás és kis súlyokkal történő edzés)

3. Étrend: BMI alapján fogjuk meghatározni és 5 opció közül tud majd választani és amit választott a felhasználó azt az adatot elfogjuk tárolni. Testsúly alapján fogjuk kategorizálni az étrendeket és azok közül választhat, hogy pontosan mi a célja az étrenddel kapcsolatban például tömegnövelés vagy fogyás és az étrendek azok testsúly által lesznek kategorizálva (pl.: 50-60 kg-ig 2500 kalória). Az étrend az heti tehát egy hétre szól. Opcióként lesz feltüntetve az általunk javasolt táplálékkiegészítők (Fehérje, Creatin, Zsírégető, A,B,C,D Vitaminok stb.)

4. Kalória deficit: Amit megadott a felhasználó testsúlyt és magasággot, az alapján kiszámoljuk, hogy mennyi kalória szükséges a testsúly megtartáshoz. Opciók közül tud majd választani a felhasználó (testsúly növelés, fogyókúra) ami alapján választ majd (pl.: a testsúly növelést választja akkor azt az értéket fogjuk kiírni a felhasználónak.)

5. Szteroid: 5 szteroid közül lehet majd választani és fel lesz tüntetve, hogy melyik a legkárosabb és melyik a leghatékonyabb. Felhasználó figyelmét felhívjuk, hogy csak saját felelőségre használja. És az 5 opció közül kiválaszthatja majd a felhasználó, hogy milyen szteroidot akar használni és ehhez fogunk összeállítani egy használati utasítást a használatával kapcsolatban (napi hány mg). A választható szteroidok közül egy kép is fog szerepelni, ami mellé tartozik egy felhasználói utasítás is.