**Техническое задание проекта**

**Состояние по умолчанию**

* Выбран мужской пол.
* В полях ввода стоит 0.
* Выбрана «минимальная» физическая активность.
* Кнопка «Рассчитать» неактивна.
* Кнопка сброса данных из полей ввода неактивна.
* Блок с выводом информации о калориях скрыт.

**Кнопка «Рассчитать»**

* Становится активна только когда заполнены все поля ввода.
* По клику на кнопку появляется блок с информацией о калориях, если до этого он не был показан. Если блок уже находится на странице, клик по кнопке обновляет расчёты, выводится актуальная информация.

**Кнопка «Очистить поля и расчёт»**

* Становится активна, когда хотя бы одно числовое поле заполнено.
* При клике все элементы приложения сбрасываются до состояния по умолчанию: числовые поля очищаются (плейсхолдер 0), пол становится мужской, физическая активность «минимальная», блок с информацией о калориях скрывается.

**Формулы**

**Поддержание веса**

**Для женщин:**

N = (10 × вес в килограммах) + (6,25 × рост в сантиметрах) − (5 × возраст в годах) − 161

**Для мужчин:**

N = (10 × вес в килограммах) + (6,25 × рост в сантиметрах) − (5 × возраст в годах) + 5

Полученное значение (N) умножаем на **коэффициент активности**. Результат и будет нормой калорий для поддержания веса.

**Коэффициенты активности**

* Минимальная: 1.2.
* Низкая: 1.375.
* Средняя: 1.55.
* Высокая: 1.725.
* Очень высокая: 1.9.

**Формулы для набора и сброса веса**

* Набор веса: прибавляем 15% от нормы к этой норме.
* Сброс веса: вычитаем 15% от нормы из этой нормы.