다이어트 계산기 만들기

**1. 제작의도**

많은 사람들이 다이어트에 대한 관심은 있지만 어떻게 시작해야하는지 잘 모르고 막상 다이어트를 한다고 해도 체계적으로 다이어트를 하는 사람은 드물다. 체계적으로 건강하게 다이어트 하는 것은 어려운 일이 아닌데 모르기 때문에 하지 못하는 것 같다. 그래서 다이어트 계산기 가이드를 만들어서 배포하면 사람들이 좀 더 쉽고 체계적으로 다이어트를 할 수 있을 것이다.

나 또한 다른 사람이 만든 다이어트 계산기를 통해서 다이어트를 하고 있지만 내가 만든 것이 아니기 때문에 아쉬운점이 생기기 마련이다. 그래서 직접 다이어트 계산기를 만들어서 불편함 없이 다이어트를 해보고 싶다.

**2. 구성**

(0) 메인화면

로그인 기능으로 개인 정보를 저장하게 만들어서 재방문시 처음부터 입력하지 않고도 저장된 데이터를 이용해서 서비스를 이용하도록 하고 소중한 개인정보도 보호하자.

(1) 내 정보 입력창

1-1. 신체정보를 입력하면 자신의 기초대사량 활동대사량을 보여주는 화면.

1-1-1. 기초대사량 활동대사량 계산하는 공식을 알아야한다. 구체적으로 어떤 활동을 느냐에 따라 활동대사량이 달라질 수 있게 하면 더 좋겠다.

1-1-2. 몸무게 등을 입력하면 다른 페이지로 넘어가지 않고 자동으로 나머지 빈칸이 완성되는 형태로 구조하면 더 좋을듯.

1-2. 도움말 팝업같은걸 만들어보기. 팝업창에는 여러가지 설명(ex.본 계산기는 추정치인것을 명시하기. 어떻게 이용하는지 알려주기 등) 도움말 탭은 언제든 웹을 이용하면서 볼 수 있게 다른 페이지로 띄우게 설정하자.

(2) 다이어트 기간 계산기.

2-1. 전체 대사량에 -300 ~ -700까지 이루어졌을 때 예상 다이어트 기간, 칼로리섭취 타이밍, 이상적인 탄단지 비율 등을 알려주고 식단계산기에 참고할 수 있게 만든다.

(3) 식단계산기

3-1. 내가 음식 샘플데이터를 크롤링하면 너무 많은 양이므로 검색창을 제공해서 사용자가 스스로 검색해서 음식에 대한 열량을 알 수 있게 한다. 구글검색 또는 다이어트사이트로 연결해서 해결 가능할듯.

3-2. 아침- 점심- 저녁- 간식으로 구분지어서 아침에 총 열량, 탄,단,지 용량을 등록만 하면 총 합이 자동으로 계산되어 나오게 한다. 밑에는 목표한 열량에 얼마나 초과하는지 부족한지 알려주면 식단을 스스로 짜게 하게 만든다.

(4) 다이어트 몸무게 변화 기록.

4-1. 다이어트 하는데 얼마나 예상대로 흘러가고 있는지 체중 등을 기록할 수 있는 공간.

4-2. 그래프 활용: 다이어트 예상 곡선과 매일 자신의 체중을 기록해서 그려지는 그래프를 통해서 시간이 갈수록 자신의 체중에 어떤 변화가 일어나고 있는지, 다이어트 진행속도는 적절한지, 좋은 방향으로 나아가고 있는지 확인 할 수 있는 페이지를 만든다.