

아보카도 토마토 샐러드

부드러운 아보카도와 신선한 토마토가
어우러진 상큼한 샐러드

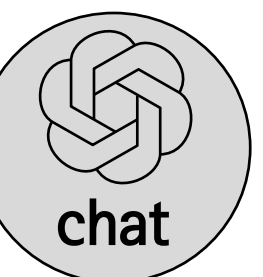
1 ————— 10



오늘 무슨 운동하지?

매일 나에게 딱 맞는 운동 루틴을 제안하여
작은 성취감을 느낄 수 있도록 도와드립니다.
운동 루틴 추천 기능을 통해 나에게 꼭 맞는 운동을 찾아보세요.

자세히 보기 ->



로그인

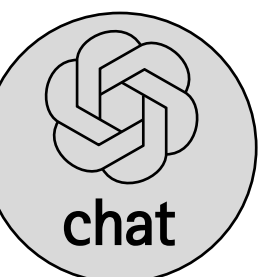
로그인

[회원가입](#) | [로그인 정보 찾기](#)

소셜미디어 계정으로 로그인

 카카오 계정으로 로그인

 네이버 계정으로 로그인



회원가입

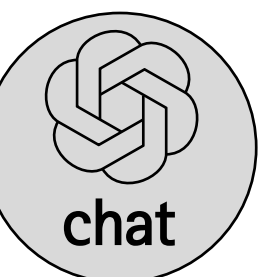
함께 하는 순간을 기다리고 있었습니다 :-)

이메일 주소로 회원가입

소셜미디어 계정으로 가입

 카카오 계정으로 시작하기

 네이버 계정으로 시작하기





chat bot

bot

레시피나 식단을 물어보세요!

내용을 입력해주세요.





000 님

소개글이 없습니다.

로그아웃

회원정보 수정

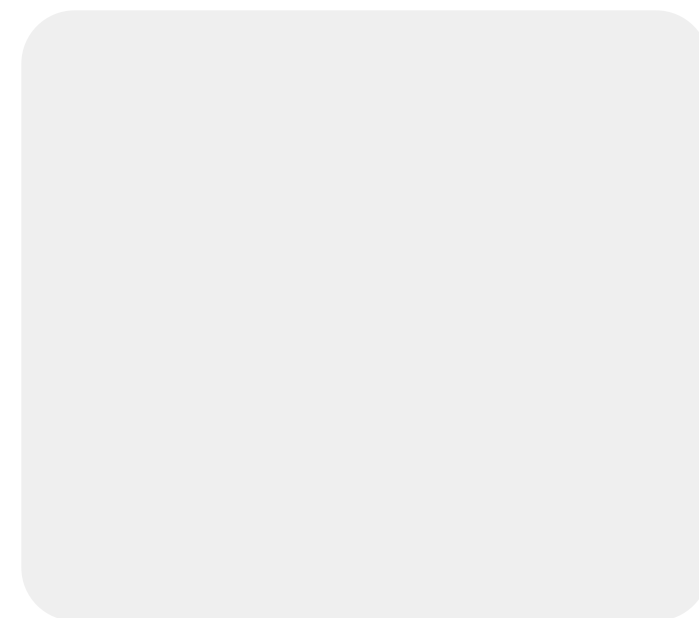
프로필 관리

알러지 관리

커뮤니티 관리

친구 관리

프로필 사진



이미지첨부

프로필 소개글





000 님

소개글이 없습니다.

로그아웃

회원정보 수정

프로필 관리

알러지 관리

커뮤니티 관리

친구 관리

회원 정보

회원 아이디(이메일):

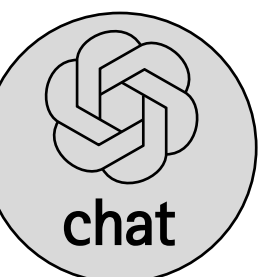
이름:

생년월일:

휴대폰 번호:

주소:

성별:





000 님

소개글이 없습니다.

로그아웃

회원정보 수정

프로필 관리

알러지 관리

커뮤니티 관리

친구 관리

회원 정보 수정

회원 아이디(이메일):

이름:

휴대폰 번호:

주소:

새 비밀번호:

새 비밀번호 확인:

회원 탈퇴

수정 저장





000 님

소개글이 없습니다.

로그아웃

회원정보 수정

프로필 관리

알러지 관리

커뮤니티 관리

친구 관리

먹을 수 없는 식재료를 선택해주세요

우유

계란

땅콩

밀

대두

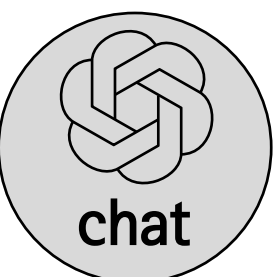
생선

과일

직접 입력

추가

선택된 알러지 :





000 님

소개글이 없습니다.

로그아웃

회원정보 수정

프로필 관리

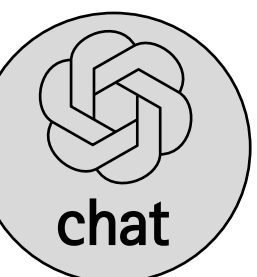
알러지 관리

커뮤니티 관리

친구 관리

내가 쓴 글

내가 쓴 댓글





000 님

소개글이 없습니다.

로그아웃

회원정보 수정

[프로필 관리](#)[알러지 관리](#)[커뮤니티 관리](#)[친구 관리](#)

친구 검색



친구 요청

홍길동

수락

거절

친구 목록

홍길동1

홍길동2

홍길동3

식단 보기

운동 보기

삭제

식단 보기

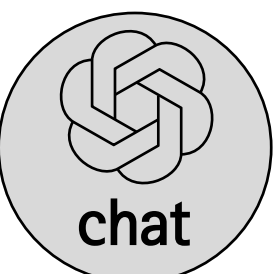
운동 보기

삭제

식단 보기

운동 보기

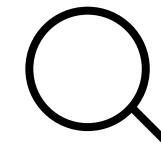
삭제



Recipe

레시피 검색

검색어를 입력하세요.



식약처 api 출력

레시피명만 출력하고 클릭시 레시피 상세 페이지로 넘어감

레시피명

레시피 등 정보 나열

Recipe

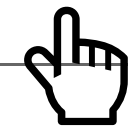
Diet

Exercise

Community

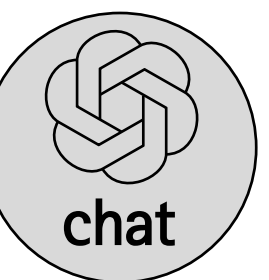
Notice

Login



식단 기록

하루 권장 칼로리



Diet

식단 기록

하루 권장 칼로리

오늘의 식단을 기록해보세요.

2024년 9월

< >

| Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |

오늘의 식단

입력칸
아침식단:

점심식단:

저녁식단 :

총 칼로리 계산 :

전부 같은입력폼

입력

삭제



Diet

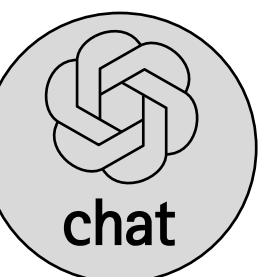
[식단 기록](#)[하루 권장 칼로리](#)

식품 영양분석

검색어를 입력하세요.



식품영양분석api 검색기록 출력



Diet

식단 기록

하루 권장 칼로리



남성 ☒ 여성 ☐

거의운동하지 않음 ☒ 가벼운운동 ☐ 중간운동 ☐ 강한운동 ☐ 매우 강한 운동 ☐

다이어트 ☒ 린매스업 ☐ 벌크업 ☐

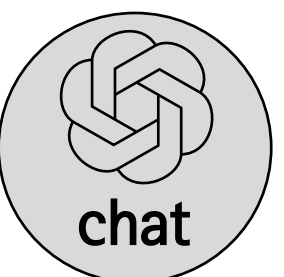
나이

키

몸무게

하루 권장 칼로리 :

입력



Recipe

Diet

Exercise

Community

Notice

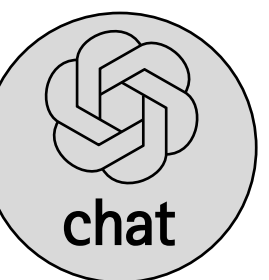
Login



오늘의 루틴

목표 설정

하루 루틴 추천



Exercise

[오늘의 루틴](#)[목표 설정](#)[하루 루틴 추천](#)

오늘의 운동 루틴을 기록해보세요.

2024년 9월

< >

| Mo | Tu | We | Th | Fr | Sa | Su |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |

오늘의 운동루틴

내용을 입력하세요.

입력

삭제

칼로리 계산기

유산소 : ☒ 무산소 : ☐

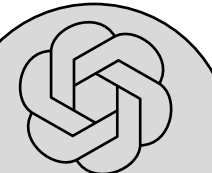
키 :

체중 :

나이 :

오늘 소모한 칼로리 → (자동계산)

입력



chat

Exercise

[오늘의 루틴](#)[목표 설정](#)[하루 루틴 추천](#)

오늘의 운동 목표를 설정해보세요.

나의 운동 목표 기간

시작 :

~

끝 :

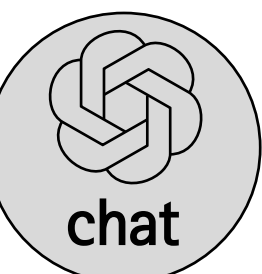
나의 목표 몸무게

kg

나의 다짐

내용을 입력하세요.

설정



Exercise

[오늘의 루틴](#)[목표 설정](#)[하루 루틴 추천](#)

오늘의 운동 목표를 설정해보세요.

*운동 목표는 최근 목표 1개만 나옵니다.

나의 운동 목표 기간

시작 : 2024.10.01

~

끝 : 2025.01.01

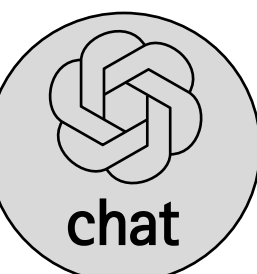
나의 목표 몸무게

75kg

나의 다짐

이번엔 꼭 성공

삭제



인바디 기록

키 :

몸무게 :

체지방량 :

골격근량 :

체지방률 :

작성

나의 인바디 변화

*최근 3개월의 기록입니다.

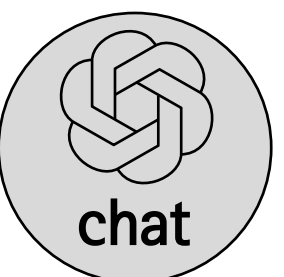
키

몸무게

체지방량

골격근량

체지방률



Exercise

[오늘의 루틴](#)[목표 설정](#)[하루 루틴 추천](#)

하루의 운동 루틴을 랜덤으로 추천해드려요.

근력 ☒

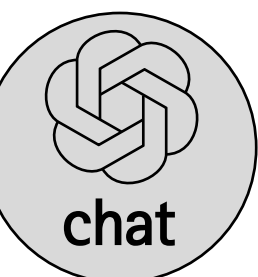
유산소 ☐

무분할 ☒

2분할 ☐

3분할 ☐

추천 받기



오늘의 추천 루틴!



부위 :
세트 수:
운동 방법 :



부위 :
세트 수:
운동 방법 :



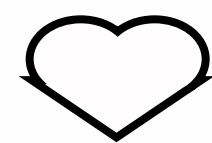
부위 :
세트 수:
운동 방법 :



부위 :
세트 수:
운동 방법 :



elephant_2



사용자가 적은 글

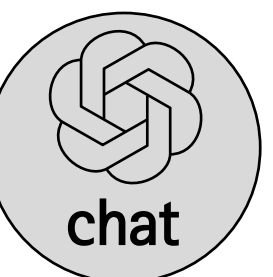
댓글입력

나의 게시글

인기글

게시물 작성

게시글 수정 및 삭제



게시물 작성



elephant_2

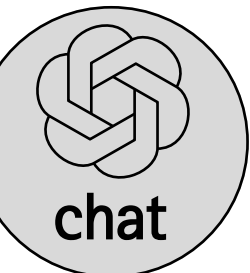
내용을 입력해주세요..

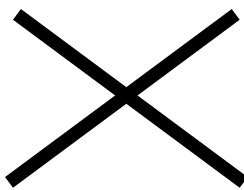


이미지 추가

수정

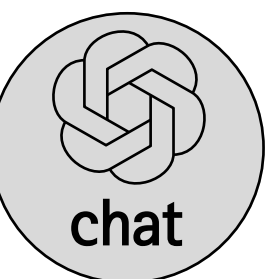
게시





게시물 수정 및 삭제

| No. | 내용 | 작성자 | | |
|-----|------|-----|----|----|
| 1 | 테스트1 | 홍길동 | 수정 | 삭제 |
| 2 | 테스트2 | 홍길동 | 수정 | 삭제 |
| 3 | 테스트3 | 홍길동 | 수정 | 삭제 |



[전체](#)[공지사항](#)[이벤트](#)

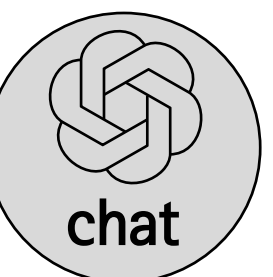
검색어를 입력하세요.

[공지사항](#)[공지사항 소식](#)

2024.09.19

[이벤트](#)[이벤트 소식](#)

2024.09.19



공지사항

공지사항 소식

2024.09.19

안녕하세요 관리자입니다.
이 게시글은 공지사항입니다.

*공지사항 : 공지사항

