

Сущность	Атрибут	Описание
User	user_id	Уникальный ID (PK)
	telegram_id	Уникальный TG ID
	name	Имя/ник
	created_at	Дата регистрации
Goal	goal_id	PK
	user_id	FK users.user_id
	goal_type	Тип цели
	current_goal	Текущая цель
	created_at	Дата создания текущей цели
Profile	user_id	user_id (PK, FK users)
	sex	Пол
	age	Возраст
	height	Рост
	current_weight	Текущий вес
	goal_weight	Желаемый вес
	health_restrictions	Ограничения по здоровью
	schedule	График тренировок
	level	Уровень подготовки
Program	program_id	PK
	user_id	FK users.user_id
	current_program	Содержание текущей программы
	context	JSONB - Параметры (данные user'a, текущая программа)
	current_plan	Флаг текущей программы, по которой ведется дневник
	created_at	Дата создания
Diary	entry_id	PK
	user_id	FK users.user_id
	log_date	Дата заполнения данных о прошедшей тренировке
	workout_day	Флаг дня из текущей программы, по которому была выполнена тренировка

	load_scheme	JSONB (Подходы/повторения/вес отягощения)
Progress	snapshot_id	Уникальный ID отчёта
	user_id	FK users.user_id
	period_type	Тип периода (неделя/месяц)
	date_start	Начало периода
	date_end	Конец периода
	planned_workouts	Сколько тренировок было запланировано
	completed_workouts	Сколько реально выполнено
	adherence_rate	Процент выполнения (0–1 или %)
	total_volume	Суммарный тренировочный объём (кг × повторения)
	avg_rpe	Средний показатель субъективной нагрузки
	success_score	Интегральная оценка успешности
	trend_data	JSONB - Тренды (нагрузка, прогресс за несколько недель)
	ai_summary	Краткий комментарий/рекомендация от ИИ
	created_at	Когда был рассчитан срез