

Модель данных

Сущность	Атрибут	Описание
Users	user_id	Уникальный ID (PK)
	telegram_id	Telegram ID (уникальный)
	name	Имя/ник
	created_at	Дата регистрации
Profile	user_id	PK/FK → users.user_id
	sex	Пол
	birth_date	Дата рождения
	height_cm	Рост, см
	weight_kg	Вес, кг
	activity_level	Уровень активности
	dietary_restrictions	Ограничения в питании
	allergens	Аллергены
Goals	timezone	Часовой пояс
	goal_id	PK
	user_id	FK → users.user_id
	goal_type	Тип цели
	target_value	Целевое значение (вес/повторы и т.п.)
	target_deadline	Дедлайн
	active	Текущая цель
	created_at	Дата создания
Plans	plan_id	PK
	user_id	FK → users.user_id
	plan_type	nutrition workout
	title	Название плана
	meta	JSONB с параметрами (БЖУ/сплит/интенсивность)
	is_active	Флаг активного плана
	created_at	Дата создания
Diary	entry_id	PK
	user_id	FK → users.user_id
	entry_date	Дата записи
	entry_type	meal workout note
	content	Свободный текст
	metrics	JSONB (БЖУ/подходы/время и т.д.)
	ai_summary	Краткая оценка от ИИ
	ai_score	Оценка 0..100