# 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 |
| timezone | Часовой пояс |
| Goals | 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 |