

الملخص:

" **نظام الحماية الغذائية** " هو عبارة عن عدة مبادئ وتدابير تهدف إلى ضمان سلامة وجودة الغذاء والحفاظ على صحته, وإدارة الحماية الغذائية والصحية من خلال نوافذ اختيار المناسب بشكل مخصص أو اختيار الكورسات الغذائية ورياضية الجاهز والتي تم اضافتها من خلال لوحات تحكم ويمتاز النظام بمميزات قياس كتلة الجسم لمعرفة حالة الحالية ويمتاز النظام بصلاحيات تسجيل الدخول لمدير الموقع و المستخدمين وباختلاف المميزات المتوفرة لكل نوع حساب و تم بناء المشروع بلغة vb.net و تخزين بيانات بقاعدة بيانات من نوع SQL Server.

مشكلة البحث:

يعاني الكثير من الناس من دفع تكاليف الدورات الرياضية والصحية بسبب تكلفتها العالية ، وصعوبة إدارة الحميات المناسبة ، وتحديد الوجبات المفضلة وغير المواتية ، والدورات الغذائية الصحية ، والتمارين الرياضية لبناء جسم متناغم ، وصعوبة في حساب الوزن المناسب للمستخدم. ومعرفة الوزن المناسب والحالة الجسدية للمستخدم فيما إذا كان هذا المستخدم سميناً أو ضعيفاً أو مقبولاً ... إلخ.

اهمية البحث:

يوفر التطبيق إدارة كاملة من خلال لوحات التحكم الخاصة بمدير التطبيق. وجبات ، دورات رياضية وغذائية ، إدارة نصائح مفيدة ، إدارة أنظمة غذائية مناسبة ، تحديد وجبات مفضلة وغير مواتية ، دورات غذائية صحية وتمارين لبناء جسم متناغم ، إمكانية حساب الوزن المناسب للمستخدم ومعرفة الوزن المناسب وحالة المستخدم الجسدية فيما إذا كان هذا المستخدم سميناً أو ضعيفاً أو مقبولاً.

VB.NET:

Visual Basic ، التي كانت تسمى في الأصل (VB.NET) Visual Basic .NET ، هي لغة برمجة متعددة النماذج وموجهة للكائنات ، ويتم تنفيذها على .NET و Mono و .NET Framework. أطلقت Microsoft VB.NET في عام 2002 خلفًا للغة Visual Basic الأصلية ، وكان الإصدار الأخير منها Visual Basic 6.0. على الرغم من إسقاط جزء ".NET" من الاسم ، في عام 2005 ، تستخدم هذه المقالة "Visual Basic [.NET]" للإشارة إلى كافة لغات Visual Basic التي تم إصدارها منذ عام 2002 ، للتمييز بينها وبين Visual Basic الكلاسيكي. إلى جانب C # و F # ، تعد واحدة من اللغات الرئيسية الثلاث التي تستهدف نظام .NET. اعتبارًا من 11 مارس 2020 ، أعلنت Microsoft أن تطور لغة VB.NET قد انتهى.

بيئة التطوير المتكاملة لـ Microsoft (IDE) للتطوير في Visual Basic هي Visual Studio. معظم إصدارات Visual Studio تجارية ؛ الاستثناءات الوحيدة هي Visual Studio Express و Visual Studio Community ، وهي برامج مجانية. بالإضافة إلى ذلك ، يتضمن .NET Framework SDK مترجمًا مجانيًا لسطر الأوامر يسمى vbc.exe. يتضمن Mono أيضًا مترجم VB.NET لسطر الأوامر.

غالبًا ما يتم استخدام Visual Basic مع مكتبة Windows Forms GUI لإنشاء تطبيقات سطح المكتب لنظام Windows. تتضمن البرمجة لنماذج Windows باستخدام Visual Basic سحب عناصر التحكم وإفلاتها في نموذج باستخدام مصمم واجهة المستخدم الرسومية وكتابة التعليمات البرمجية المقابلة لكل عنصر تحكم.

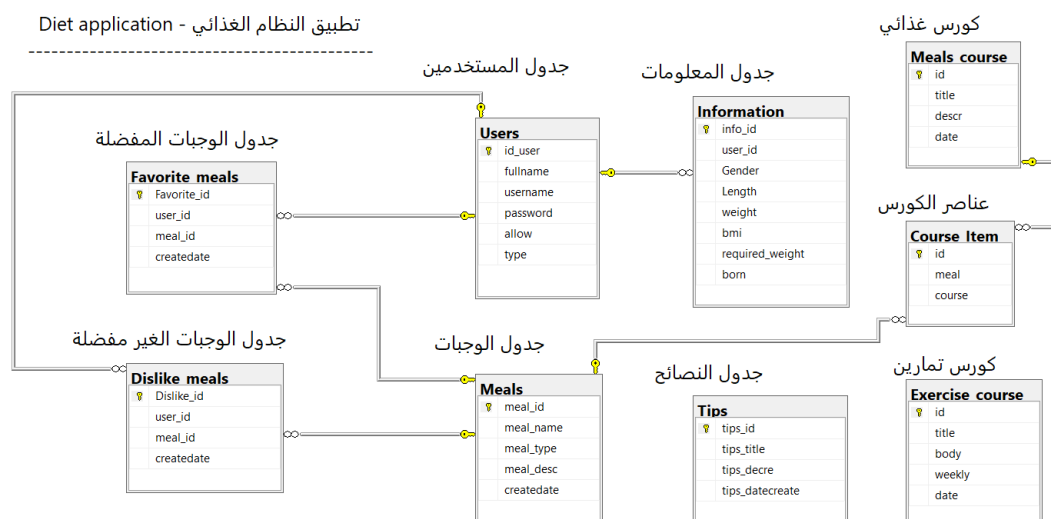
:SQL Server

SQL Server هو نظام إدارة قواعد البيانات العلائقية (Relational Database Management System) الذي تطوره شركة مايكروسوفت. يستخدم SQL Server لإدارة البيانات في تطبيقات الأعمال والشركات والمؤسسات الكبيرة.

يتيح SQL Server إمكانية تخزين البيانات وتنظيمها وإدارتها بطريقة مرنة وفعالة. يوفر أدوات لإنشاء وتعديل وحذف الجداول والعلاقات بينها، وكذلك لإجراء الاستعلامات والتحليلات على البيانات.

يتميز SQL Server بأدائه العالي والموثوقية والأمان، ويدعم ميزات مثل التخزين السحابي والنسخ الاحتياطي والاستعلامات المتقدمة والتحليلات الإحصائية. كما يوفر SQL Server أدوات لإدارة الأمان والتحكم في الصلاحيات والتقارير الإحصائية للبيانات.

يستخدم SQL Server في العديد من التطبيقات والمشاريع الضخمة، ويعتبر من أشهر أنظمة إدارة قواعد البيانات في العالم.



قاعدة البيانات

المستخدمين:

هو الجدول المسؤول عن تخزين جميع بيانات المستخدم في البرنامج وعملية تسجيل الدخول لمنع استخدام البرنامج من قبل الأشخاص غير المسموح لهم بذلك..

	Column Name	Data Type	Allow Nulls
🔑	id_user	int	<input type="checkbox"/>
	fullname	varchar(50)	<input checked="" type="checkbox"/>
	username	varchar(50)	<input type="checkbox"/>
	password	varchar(50)	<input type="checkbox"/>
	allow	varchar(50)	<input checked="" type="checkbox"/>
	type	varchar(50)	<input checked="" type="checkbox"/>
▶			<input type="checkbox"/>

	id_user	fullname	username	password	allow	type
	1	مدير التطبيق	admin	1234	True	مدير
	2	محمود شمراي عذيب	pr_mah99	1234	True	مستخدم
	3	مستخدم 1	ma99	1234	True	مستخدم
	4	مستخدم جديد	user3	1234	True	مستخدم
▶*	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL

الوجبات:

تتم إدارة تخزين جميع بيانات الوجبات ، مثل رقم الوجبة والاسم والنوع والوصف وتاريخ الإضافة.

	Column Name	Data Type	Allow Nulls
🔑	meal_id	int	<input type="checkbox"/>
	meal_name	varchar(50)	<input checked="" type="checkbox"/>
	meal_type	varchar(50)	<input checked="" type="checkbox"/>
	meal_desc	varchar(150)	<input checked="" type="checkbox"/>
	createdate	date	<input checked="" type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

الوجبات المفضلة:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات الوجبات المفضلة عن طريق تخزين رقم الوجبة ورقم المستخدم وتاريخ الإضافة.

	Column Name	Data Type	Allow Nulls
🔑	Favorite_id	int	<input type="checkbox"/>
	user_id	int	<input checked="" type="checkbox"/>
	meal_id	int	<input checked="" type="checkbox"/>
	createdate	date	<input checked="" type="checkbox"/>
▶			<input type="checkbox"/>

الوجبات الغير مفضلة:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات الوجبات غير المفضلة عن طريق تخزين رقم الوجبة ورقم المستخدم وتاريخ الإضافة.

	Column Name	Data Type	Allow Nulls
🔑	Dislike_id	int	<input type="checkbox"/>
	user_id	int	<input checked="" type="checkbox"/>
	meal_id	int	<input checked="" type="checkbox"/>
	createdate	date	<input checked="" type="checkbox"/>
▶			<input type="checkbox"/>

	Dislike_id	user_id	meal_id	createdate
▶	1	2	6	2022-12-19
	2	4	2	2023-01-07
*	NULL	NULL	NULL	NULL

عناصر الكورس:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات دورة الطعام عن طريق تخزين رقم الوجبة ورقم دورة الطعام.

	Column Name	Data Type	Allow Nulls
🔑	id	int	<input type="checkbox"/>
	meal	int	<input checked="" type="checkbox"/>
	course	int	<input checked="" type="checkbox"/>
▶			<input type="checkbox"/>

الكورس الرياضي:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات الدورة الرياضية عن طريق تخزين رقم الوجبة ورقم الدورة الرياضية.

	Column Name	Data Type	Allow Nulls
🔑	id	int	<input type="checkbox"/>
	title	varchar(50)	<input checked="" type="checkbox"/>
	body	varchar(50)	<input checked="" type="checkbox"/>
	weekly	varchar(50)	<input checked="" type="checkbox"/>
	date	date	<input checked="" type="checkbox"/>
▶			<input type="checkbox"/>

	id	title	body	weekly	date
	1	تمرين الضغط	الذراع،الصدر	4 x 12	2023-01-25
	2	تمرين البطن	البطن , المعدة	3 x 10	2023-01-25
	3	تمرين القرفصاء	ساق , القدم , الفخذ	3 x 12	2023-01-25
	4	رفع ساق	البطن، الساق	3 x 10	2023-01-25
	5	تمرين رفع الاكتاف	الكتف	4 x 10	2023-01-25
	6	بنج ذراع	ذراع	4 x 12	2023-01-25
▶*	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL

معلومات المستخدم:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات المستخدم الإضافية مثل الجنس والطول والوزن والولادات وقيمة كتلة الجسم لمعرفة الحالة البدنية للمستخدم.

	Column Name	Data Type	Allow Nulls
🔑	info_id	int	<input type="checkbox"/>
	user_id	int	<input checked="" type="checkbox"/>
	Gender	varchar(50)	<input checked="" type="checkbox"/>
	Length	float	<input checked="" type="checkbox"/>
	weight	float	<input checked="" type="checkbox"/>
	bmi	float	<input checked="" type="checkbox"/>
	required_weight	float	<input checked="" type="checkbox"/>
	born	date	<input checked="" type="checkbox"/>
▶			<input type="checkbox"/>

Table Data

	info_id	user_id	Gender	Length	weight	bmi	required_w...	born
▶	1	2	انثى	1.6	67	29.2968741...	70	2000-11-10
	2	3	انثى	1.65	70	29.2968741...	68	1999-12-01
	3	4	ذكر	1.7	76	26.2975763...	75	1998-06-23
*	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL	NULL

الكورس الغذائي:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات الدورة التدريبية ، مثل العنوان والوصف وتاريخ الإضافة.

	Column Name	Data Type	Allow Nulls
🔑	id	int	<input type="checkbox"/>
	title	varchar(50)	<input checked="" type="checkbox"/>
	descr	text	<input checked="" type="checkbox"/>
	date	date	<input checked="" type="checkbox"/>
▶			<input type="checkbox"/>

بيانات الجدول

	id	title	descr	date
	1	كورس منتظم	... هو كورس متوسط الصعوبة يستخدم من قبل اغلب الناس الطموحين في انقاص الوزن دون	2023-01-25
	2	كورس صعب	... هو كورس صعب الالتزام به من قبل اغلب الناس بسبب المتطلبات الصعبة التي لايقدر عليها	2023-01-25
	3	كورس خفيف	...هو كورس بسيط وسهل يستخدم من قبل الاشخاص الطامحين في الحفاظ على حالتهم الج	2023-01-25
▶*	NU...	NULL	NULL	NULL

النصائح:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات النصائح الغذائية ، مثل عنوان النصيحة ووصف النصيحة وتاريخ الإضافة.

	Column Name	Data Type	Allow Nulls
🔑	tips_id	int	<input type="checkbox"/>
	tips_title	varchar(50)	<input checked="" type="checkbox"/>
	tips_decre	text	<input checked="" type="checkbox"/>
	tips_datecreate	date	<input checked="" type="checkbox"/>
▶			<input type="checkbox"/>

بيانات الجدول

	tips_id	tips_title	tips_decre	tips_datecr...
▶	1	نصائح وإرشادات غذائية	...ينصح بشرب كوب من الماء كل 15-20 دقيقة خلال التمر	2022-12-19
	2	نصائح وإرشادات غذائية	...تناول الأطعمة الغنية بالألياف في الصباح يحميك من ا	2022-12-19
	3	نصائح وإرشادات غذائية	...ينصح بتناول وجبة فطور خفيفة إذا كنت تخطط أن تما.	2022-12-19
	4	نصائح وإرشادات غذائية	...تناول المكسرات قبل وجبة الطعام الرئيسية تقلل من ا	2022-12-19
	5	نصائح وإرشادات غذائية	...تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام قبل التمارين الريا	2022-12-19
	6	نصائح وإرشادات غذائية	... احرص على تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات قبل	2022-12-19
*	NULL	NULL	NULL	NULL

نافذة الانتظار:

نافذة الترحيب: هذه هي النافذة الأولى التي تظهر عند تشغيل البرنامج. يحتوي على شريط تقدم ، وهو عداد يتزايد تلقائيًا عندما تصبح قيمة العداد 100. تغلق النافذة وتفتح النافذة التالية ، وهي نافذة تسجيل الدخول.



. Splash Screen1 Figure

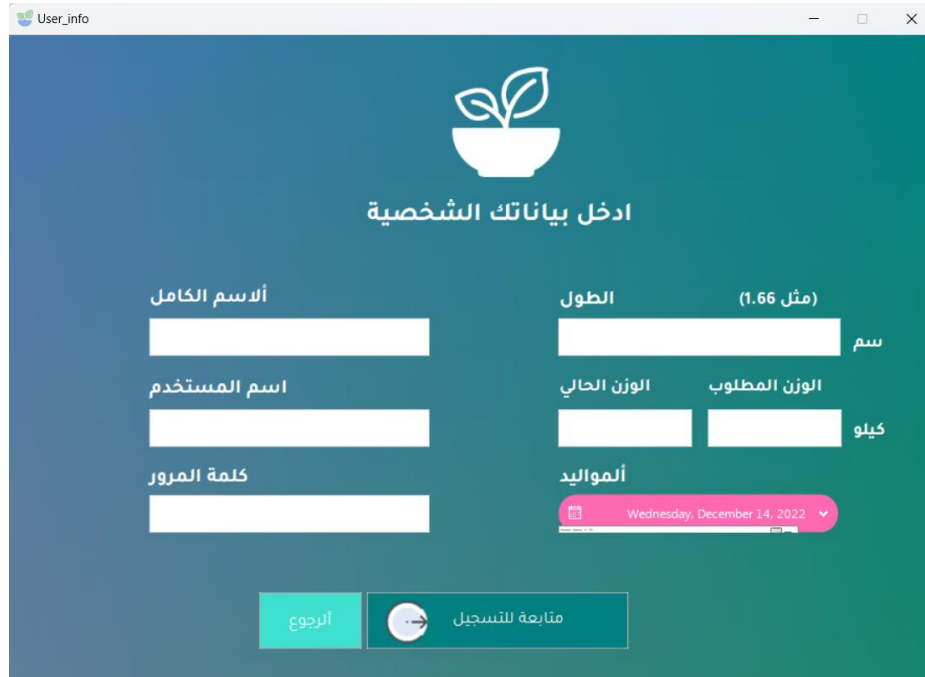
نافذة التسجيل:

نافذة تسجيل الدخول يطلب النظام إدخال اسم مستخدم وكلمة مرور لمنع الأشخاص غير المصرح لهم من دخول النظام باستخدام البرنامج والعبث بالبيانات.

. Login Screen2 Figure

نافذة التسجيل:

في هذه النافذة ، يتم إنشاء مستخدم جديد عن طريق ملء البيانات المطلوبة .

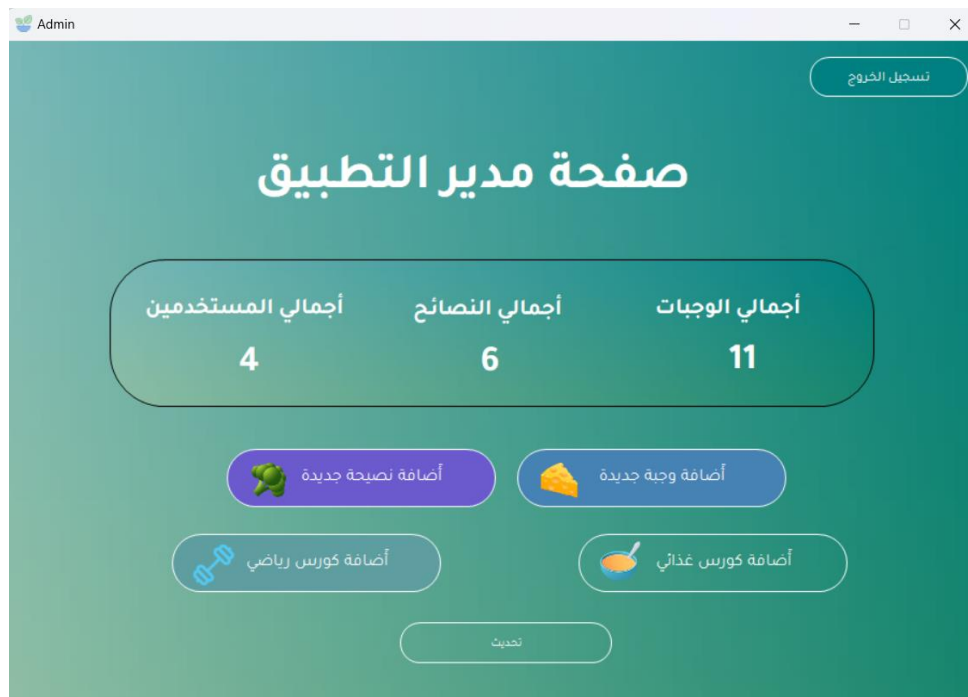


The screenshot shows a web browser window titled 'User_info'. The page has a teal background with a white bowl icon containing a plant. The title 'ادخل بياناتك الشخصية' (Enter your personal data) is centered. The form contains several input fields: 'الاسم الكامل' (Full name), 'الطول' (Height) with a placeholder '(مثل 1.66)', 'اسم المستخدم' (Username), 'الوزن الحالي' (Current weight), 'الوزن المطلوب' (Required weight), 'كلمة المرور' (Password), and 'الموالية' (Date of birth) with a date picker showing 'Wednesday, December 14, 2022'. There are two buttons at the bottom: 'الرجوع' (Return) and 'متابعة للتسجيل' (Continue registration).

. Registration

القائمة الرئيسية:

يمكننا الوصول إلى أي من نوافذ المشروع من خلال هذه النافذة ، وتعتبر من النوافذ المفضلة لدي والتي يمكننا من خلالها التسجيل للخروج من البرنامج.



The screenshot shows an 'Admin' dashboard with a teal background. At the top right is a 'تسجيل الخروج' (Logout) button. The main title is 'صفحة مدير التطبيق' (Application Manager Page). Below it are three summary cards: 'أجمالي المستخدمين' (Total users) with the value 4, 'أجمالي النصائح' (Total advice) with the value 6, and 'أجمالي الوجبات' (Total meals) with the value 11. There are four action buttons: 'أضافة نصيحة جديدة' (Add new advice) with a green leaf icon, 'أضافة وجبة جديدة' (Add new meal) with a yellow cheese icon, 'أضافة كورس رياضي' (Add new sports course) with a blue dumbbell icon, and 'أضافة كورس غذائي' (Add new food course) with a blue bowl icon. A 'تحديث' (Update) button is at the bottom.

Figure3 . Main Menu

أدارة الوجبات:

في هذه النافذة ، يمكننا إدارة جميع بيانات الوجبات ، مثل عرض المنتجات ، وإضافة وجبات جديدة ، وتعديلها ، وحذف الوجبات بسهولة ، يمكنك إضافة وجبات جديدة إلى قاعدة البيانات ، أو تعديل البيانات ، أو حذف الوجبات.

The screenshot shows the 'Meals_Manage' application window. On the left is a sidebar with a search bar labeled 'البحث عن وجبة' and a 'بيانات' (Data) section with fields for 'رقم التعريف' (ID), 'اسم الوجبة' (Meal Name), 'اختار نوع الوجبة' (Select Meal Type), and 'الوصف' (Description). Below these are buttons for 'إضافة' (Add), 'تحديث' (Update), and 'حذف' (Delete). The main area displays a table with the following data:

#	اسم الوجبة	نوع الوجبة	الوصف	تاريخ الاضافة
1	برتقال	حضرأوات		12/19/2022
2	موز	حضرأوات		12/19/2022
3	كيك	حلويات		12/19/2022
4	كنافة	حلويات		12/19/2022
5	برياني	وجبة		12/19/2022
6	دولمة	وجبة		12/19/2022
7	كباب	وجبة		12/19/2022
8	حساء	وجبة		12/19/2022
9	كريب	حلويات		12/19/2022
10	صاج	وجبة		12/19/2022
11	كص لحم	وجبة		12/19/2022

. Products4 Figure

أدارة النصائح:

في هذه النافذة ، تتم إدارة بيانات الإرشاد عن طريق إدخال عنوان الإرشاد ووصف النصيحة ، ويتم تسجيل التاريخ تلقائيًا.

The screenshot shows the 'Tips_Manage' application window. On the left is a sidebar with a search bar labeled 'البحث عن نصيحة' and a 'بيانات' (Data) section with fields for 'رقم التعريف' (ID), 'العنوان' (Title), and 'الوصف' (Description). Below these are buttons for 'إضافة' (Add), 'تحديث' (Update), and 'حذف' (Delete). The main area displays a table with the following data:

#	الوصف	الوصيفة	تاريخ الاضافة
1	نصائح وإرشادات غذائية	نصائح وإرشادات غذائية	12/19/2022
2	نصائح وإرشادات غذائية	نصائح وإرشادات غذائية	12/19/2022
3	نصائح وإرشادات غذائية	نصائح وإرشادات غذائية	12/19/2022
4	نصائح وإرشادات غذائية	نصائح وإرشادات غذائية	12/19/2022
5	نصائح وإرشادات غذائية	نصائح وإرشادات غذائية	12/19/2022
6	نصائح وإرشادات غذائية	نصائح وإرشادات غذائية	12/19/2022

. Tips5 Figure

أدارة الحمية الغذائية:

في هذه النافذة ، تتم إدارة بيانات الدورة الغذائية عن طريق ملء بيانات الدورة المطلوبة ، مثل عنوان الدورة ووصفها.

The screenshot shows the 'Meals_course_Manage' application window. On the left is a sidebar with the title 'أدارة الحميات الغذائية' (Diet Management). It contains a search section for 'كورس غذائي' (Diet Course) with fields for 'رقم التعريف' (ID Number), 'عنوان الكورس' (Course Title), and 'الوصف' (Description), followed by a 'تفريع الحقل' (Field Branch) button. Below this is an 'أدارة' (Management) section with 'حذف' (Delete), 'تحديث' (Update), and 'إضافة' (Add) buttons. The main area displays a table of nutrition courses.

#	عنوان المورس	الوصف	تاريخ الاضافة
1	التغذية السليمة	...تعتبر التغذية السليمة جزءاً لا يتجزأ من نمط الحياة هو التغذية السليمة	1/25/2023
2	نظام غذائي للتسمين	...زيادة الوزن يُعدّ نقص الوزن مؤشراً غير جيد لصحة الشخص؛ حيث يُ	1/25/2023
3	دبلوم التغذية والصحة	...دبلوم التغذية والصحة هو برنامج تعليمي يهدف إلى تأهيل المتعلم	1/25/2023
4	Keto Diet الكيتو دايت	...إكورس كيتو للتخسيس: خطوات سهلة لإنقاص الوزن في الكيتو دايت	3/13/2023
5	النظام النباتي	...النظام الغذائي النظام الطعام النباتي: كيفية الحصول على أفضل تغذية	4/16/2023
6	التغذية الصحية للرياضيين	...تلعب التغذية دوراً أساسياً في حياة الإنسان؛ لذلك يجب أن يراعى ف	4/18/2023
7	تغذية الطلاب	...يعد الجسم بالطاقة اليومية اللأ: أهمية الغذاء الصحي تغذية الطلاب	4/18/2023
8	كورس التخسيس مع كابتن فيجو	...استكمالا لرحلة فقدا كورس التخسيس مع كابتن فيجو (الأسبوع الثاني)	4/26/2023
9	نظام غذائي للتخسيس	...أفضل نظام غذائي للتخسيس لمدة شهر. هكذا تفقد 20 كيلو بسهولة	4/26/2023
10	رجيم قاسي	... في ظل قضاء الشخص طوال رجيم قاسي يخس 10 كيلو في أسبوع	4/26/2023
11	اسرع رجيم للتنحيف	...اسرع رجيم للتنحيف. هو حلم الجميع دون استثناء. لكن هل يمكن تحق	4/26/2023
12	كورس للرجيم و التخسيس	...ربما ستعجب عند كورس للرجيم و التخسيس فعال و طبيعي 100%	4/26/2023

. Meals Course Manage6 Figure

ادارة الكورس الرياضي:

في هذه النافذة ، تتم إدارة بيانات الدورة الرياضية عن طريق ملء بيانات الدورة المطلوبة ، مثل عنوان الدورة وجزء الجسم والتكرار.

The screenshot shows the 'Exercise_course_Manage' application window. On the left is a sidebar with the title 'أدارة التمرينات' (Exercise Management). It contains a search section for 'البحث عن تمرين' (Search for exercise) with a text input field. Below this is a 'بيانات' (Data) section with fields for 'رقم التعريف' (ID Number), 'عنوان الكورس' (Course Title), 'أختار عدد المرات' (Select number of times) with a dropdown, and 'جزء الجسم' (Body part). At the bottom of the sidebar are 'حذف' (Delete), 'تحديث' (Update), and 'إضافة' (Add) buttons. The main area displays a table of exercise courses.

#	عنوان التمرين	جزء الجسم	تكرار	تاريخ الاضافة
1	تمرين الضغط	الذراع، الصدر	4 x 12	1/25/2023
2	تمرين البطن	البطن ، المعدة	3 x 10	1/25/2023
3	تمرين القرفصاء	ساق ، القدم ، الفخذ	3 x 12	1/25/2023
4	رفع ساق	البطن، الساق	3 x 10	1/25/2023
5	تمرين رفع الاكثاف	الكتف	4 x 10	1/25/2023
6	بنج ذراع	ذراع	4 x 12	1/25/2023

. Exercise Course Manage7 Figure

حول المشروع:

تحتوي هذه النافذة على معلومات الطلاب واسم المشرف



. About8 Figure

الصفحة الرئيسية للمستخدم:

تظهر هذه النافذة بعد عملية تسجيل دخول المستخدم. نلاحظ أن جميع الأزرار تبدو وكأنها تتحرك بين الصفحات ، مثل إدارة الوجبات المفضلة وغير المفضلة ، والدورات الرياضية ، والدورات الغذائية ، ومعلومات المستخدم مثل الوزن .



Figure 9 . User Dashboard

المعلومات الشخصية:

في هذه النافذة نلاحظ ظهور كافة تفاصيل المستخدم ويمكن تعديلها من خلال زر التحديث في منتصف النافذة مثل اسم المستخدم والاسم الكامل والجنس والطول والوزن والطول المطلوب والولادات وحالة الجسم من خلال وظيفة قياس كتلة الجسم سواء كانت ضعيفة أو دهنية أو متوسطة .

Figure 10 . Information

الوجبات المفضلة:

نلاحظ في هذه النافذة أن جميع البيانات الخاصة بالوجبات المفضلة تتم إدارتها ، مثل اسم ونوع الوجبة ، ويتم تحديد الوجبة من خلال قائمة الوجبات التي تظهر في القائمة المنسدلة .

Figure 11 . Favorite Meals

الوجبات الغير مفضلة:

نلاحظ في هذه النافذة أن جميع بيانات الوجبات غير المفضلة تتم إدارتها ، مثل اسم ونوع الوجبة ، ويتم تحديد الوجبة من خلال قائمة الوجبات التي تظهر في القائمة المنسدلة (Combo Box من Tools Box).

Figure 12 . Dislike Meals

النصائح:

نلاحظ أنه في هذه النافذة ، يتم عرض النصائح المتاحة ، مثل عنوان الإخطار ووصف النصيحة وتاريخ الإضافة ، والتي تمت إدارتها من لوحة تحكم النظام .

#	العنوان	الوصف	تاريخ النشر
1	نصائح وإرشادات غذائية	يتضح بتجرب كوب من الماء كل 20-15 دقيقة خلال التمارين الرياضية	12/19/2022
2	نصائح وإرشادات غذائية	تناول الأطعمة الغنية بالألياف في الصباح يحميك من الشعور بالرغبة في تناول المزيد من الطعام	12/19/2022
3	نصائح وإرشادات غذائية	يتضح بتناول وجبة فطور خفيفة إذا كنت تخطط أن تمارس الرياضة بعدها في غضون ساعة.	12/19/2022
4	نصائح وإرشادات غذائية	تناول المكسرات قبل وجبة الطعام الرئيسية تقلل من الإكثار من تناول كميات كبيرة من الطعام في هذه الوجبة	12/19/2022
5	نصائح وإرشادات غذائية	تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام قبل التمارين الرياضية حتى لا تصاب بأي تشنجات	12/19/2022
6	نصائح وإرشادات غذائية	احرص على تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات قبل ممارسة الرياضة بساعتين أو ثلاثة لتجنب التعب وتحسين الأداء	12/19/2022

Figure 13 . Tips

الكورس الرياضي:

في هذه النافذة ، يتم عرض الدورة الرياضية ، مثل اسم التمرين ، وجزء الجسم ، والتكرار خلال الأسبوع ، وتاريخ الإضافة.

تاريخ الاضافة	تكرار	جزء الجسم	عنوان التمرين	#
1/25/2023	4 x 12	الذراع، الصدر	تمرين الضغط	1
1/25/2023	3 x 10	البطن ، المعدة	تمرين البطن	2
1/25/2023	3 x 12	ساق ، القدم ، الفخذ	تمرين القرفصاء	3
1/25/2023	3 x 10	البطن، الساق	رفع ساق	4
1/25/2023	4 x 10	الكف	تمرين رفع الاكثاف	5
1/25/2023	4 x 12	ذراع	بنج ذراع	6

Figure 14 . Exercise Course

الكورس الغذائي:

في هذه النافذة ، يتم عرض دورة الطعام ، مثل عنوان الدورة ووصفها .

تاريخ الاضافة	الوصف	عنوان المورس	#
1/25/2023	...هو كورس متوسط الصعوبة يستخدم من قبل اغلب الناس الطموحين في انقاص الوزن دون ضهو	كورس منظم	1
1/25/2023	...هو كورس صعب الالتزام به من قبل اغلب الناس بسبب المتطلبات الصعبة التي لايقدر عليها الا	كورس صعب	2
1/25/2023	...هو كورس بسيط وسهل يستخدم من قبل الاشخاص الطامحين في الحفاظ على حالتهم الجسدية ا	كورس خفيف	3
3/13/2023	...أفضل رجيم يقدم نتائج مضمونة وسريعة ستحد فيه كل شيء عن الرج Kito Diet نظام الكيتو دايت	Kito Diet نظام الكيتو دايت	4

الوقت	اليوم	الوصف	نوع الوجبة	اسم الوجبة
12:00:00	الأربعاء	تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي :بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي	خضراوات	موز
09:00:00	الأحد	...تقوم طريقة العمل: يتم تقطيع الأفوكادو على الفور إلى شرائح صغيرة وتقديم . المكونات: تكون ثمرة من الفاكهة المعروفة	وجبة	البيض المقلي
09:00:00	الاثنين	...قليل من الخ ثمرة من الطماطم والبصل والبقدونس إحصار: خمس بيضات المكونات: تكون المكونات على النحو التالي	وجبة	البيض المسلوق
09:00:00	الثلاثاء	...طريقة العمل: يتم ترك اللبن بعض الوقت مع التقليب المستمر. و . المكونات: يكون عبارة عن لبن رائب ترك لبعض الوقت	وجبة	الأفوكادو
09:00:00	الأربعاء	...طريقة العمل: يتم وضع كل المكونات السابقة على نار هادئة حتى تطبخ ونض . المكونات: بيض وطماطم و بصل وكمون	وجبة	العبه
09:00:00	السبت	...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي :بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي	وجبة	الزبادي
12:00:00	الأحد	...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي :بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي	وجبة	شكشوكة
12:00:00	الاثنين	...قليل من الزر . بعض من البهارات .فص واحد من التوم المقروم .ملعقة واحدة من الزبدة المكونات: وتكون على النحو التالي	وجبة	مميز باللحمة المفرومة
12:00:00	الثلاثاء	...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي :بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي	وجبة	الدجاج
12:00:00	الأربعاء	...تقوم طريقة العمل: يتم تقطيع كل المكونات ال . المكونات: طماطم وخيار وفلفل وبعض الخضروات ولحمون وبعض البهارات	وجبة	كرات اللحم
12:00:00	الخميس	... غليل من العينة الأمريكية .بعض من الزيت أو السمنة .غليل من البهارات.برجر عادي المكونات: وتكون على النحو التالي	وجبة	سلطة الطعام
12:00:00	الجمعة	...مع إحصار القليل من أوكوب صغير من دقيق اللوز.وعدد أربع ثمرة القريبسط:المكونات: سوف نقوم بإحصار الآتي	وجبة	البرجر الجدن
12:00:00	السبت	...طريقة ا . غليل من البصل .بعض البهارات .غليل من الحردل .غليل من شرائح السلمون المكونات: وتكون على النحو التالي	وجبة	الفرنيسط
18:00:00	الأحد	...قليل من الزر .بعض من البهارات .فص واحد من التوم المقروم .ملعقة واحدة من الزبدة المكونات: وتكون على النحو التالي	وجبة	سمك السلمون
18:00:00	الاثنين	تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي :بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي	وجبة	الدجاج
18:00:00	الثلاثاء	...قليل من جبات ال ف .بعض من البهارات .فص واحد من التوم المقروم .غليل من الزبدة المكونات: وتكون على النحو التالي	وجبة	البيض المقلي

Figure 15 . Meals Course

الخاتمة:

في الختام يهدف المشروع إلى تسهيل عملية الحفاظ على صحة الإنسان من خلال تناول أغذية صحية ومناسبة لجسمه. نظرا للأهمية الكبيرة للصحة في حياة الإنسان ، فإن هذا المشروع يأتي بمكانة عالية ويستحق الاهتمام والدراسة.

يعد التطبيق المعقد من أهم المشاريع المفيدة في عالم التكنولوجيا والصحة. يعمل على تحسين صحة الإنسان والوقاية من الأمراض المختلفة من خلال الحفاظ على نظام غذائي متوازن وتغذية سليمة. يوفر التطبيق أيضًا العديد من المزايا للمستخدمين من خلال تتبع الأطعمة التي تم تناولها ، وحساب السرعات الحرارية ، وتقديم الإرشادات الغذائية المناسبة لحالة الشخص واحتياجاته الغذائية.

وعليه ، نستنتج أن هذا المشروع له مستقبل واعد في سوق تطبيقات الصحة والتكنولوجيا ، ويمكن أن يكون من الخطوات الأساسية في تحسين الصحة والحفاظ عليها. من المتوقع أن يحظى هذا التطبيق باهتمام كبير من المستخدمين المهتمين بصحتهم ونمط حياتهم الصحي ، وبالتالي يمكن توقع نجاح كبير في المستقبل.

النظرة المستقبلية:

يمكن تطوير المشروع عن طريقة عمل API بلغة PHP لإنشاء تطبيق موبايل وربطة بتطبيق الحاسوب ويمكن استخدام لغة برمجة Flutter و Dart على سبيل المثال لإنشاء تطبيق يعمل على الموبايل بنظام تشغيل Android و IOS لأنها لغة برمجة متعددة المنصات وقوية وتمتاز بسرعة عالية ، ويمكن اضافة بيانات الى التطبيق بكمية كبيرة مثل كورسات غذائية ووجبات.