***Пояснительная записка к приложению KeepFit.***

1. **Введение**

KeepFit – это приложение, созданное для поддержание своего веса, здоровья и мышщ в тонусе. Оно содержит в себе калькулятор потребляемой воды, калорий и сна, поможет вам получить простую программу тренировок, а также создать свой профиль, для сохранения своих результатов.

1. **Установка файлов**

Перед запуском приложения следует убедиться, что у вас присутствуют все необходимые файлы. Вы должны установить файлы:

1. keepfit.exe

2. users\_info.db

3. data.csv

4. Все измображения из папки images

Все эти данные присутствуют в файле .zip. После чего вам необходимо поместить все скачанные файлы в одну папку и запустить программу (файл keepfit.exe)

**3. Вход/Регистрация**

При запуске приложения, у вас появиться окно регистрации, в котором вам необходимо либо зарегистрироваться (если у вас ещё нет аккаунта), либо войти в свой аккаунт.

1. При входе в аккаунт от вас потребуют email и пароль, и после успешной авторизации вы попадете в саму программу
2. При регистрации сначала от вас также потребуют email и пароль, после чего вы попадете на страничку, где вы сможете создать полноценный профиль. Вам нужно будет ввести данные о себе. А именно пол, рост, вес, на каком вы сейчас спортивном уровне, ваша цель, максимальное количество отжиманий, подтягиваний, приседаний и отжиманий на брусьях. Также вам нужно будет придумать имя пользователя, ввести ваш город, страну, имя и фамилию. После чего вы попадет в само приложение

**4. «Тренировки»**

Снизу расположены 5 кнопок, благодаря которым вы сможете переключаться на соответствующие функции приложения. По умолчанию открыта страничка «Тренировки». Здесь, при нажатии кнопки «Программа тренировок» вы сможете отрегулировать подходящую для вас программа. Все 2 вида программ, на мышцы антагонисты и синергисты. Они в свою очередь делятся на количество тренировок в неделю – 3 и 6. Вы можете переместиться обратно при нажатии на стрелочку в левом верхнем углу.

Во вкладке тренировки вы также можете получить информацию о том, как тренироваться на силу, выносливость и мышечную массу, нажав на соответствующие кнопки.

**5. «Вода»**

На страничке «Вода» вы сможете рассчитать суточную норму воды, в зависимости от пола, веса и количества физической активности. Расчеты производится сразу же при перемещении одного из ползунков или смене пола.

**6. «Питание»**

Далее переходим «Питанию». Здесь вы сможете рассчитать количество калорий, ЧТОБЫ ВЕС ОСТАВАЛСЯ ПОСТОЯННЫМ. Здесь не будет отображаться количество калорий для похудения или набора массы. Ведь у каждого это индивидуально, в зависимости от того, насколько сильно вы хотите добиться желаемого результата. Рекомендуем сначала рассчитать вашу суточную норму, а затем вычитать/прибавлять небольшое количество калорий, пока не подберете оптимальное.

**7. «Сон»**

Во вкладке «Сон» вы сможете определить время, в которое вам нужно лечь (в зависимости от того, во сколько вы хотите встать), чтобы проснуться легко и бодро. Существует 2 фазы сна, быстрая и медленная. Доказано, что в быструю фазу вставать гораздо легче. Приложение будет подбирать такое время, в которое вы проснётесь в быстрой фазе.

P.S. Приложение не учитывает время на засыпание, так что вычтите из получившегося времени 10-20 минут.

**8. «Профиль»**

И последняя вкладка «Профиль». Здесь вы можете увидеть ваши физический данные, которые вы вводили при регистрации. Вы можете в любой момент изменить их, при нажатии на соответствующий параметр. При нажатии на кнопку с иконкой настроек, вам откроется ваши личный данные (которые вы также вводили при регистрации). Здесь же изменить данные нельзя