# 卡路里健身计算器——氢计算

项目成员：崔可原 刘云曦

小组名称：不吹牛小组

## 项目背景：

随着社会发展和人们生活水平的提高，越来越多的人开始关注健康和身体素质。健身人士无论是有减脂还是增肌的需求，都会有记录卡路里的需求。而由于学业、工作繁重和生活节奏快，很多人并没有多余的精力去转换自己每天进食的热量是多少。为了方便用户进行健康管理，我们决定开发一款卡路里健身计算器，帮助他们更好地进行健身锻炼，保持好身材，成为他们健身路上必不可少的贴心工具。

## 用户定位：

卡路里健身计算器，是一款专为健身人士，对身材、体重管理要求高，想要记录从而控制热量的用户研发的一款软件。用户可以在氢计算中记录下每一天的饮食情况，它能帮助用户记录并转换食物热量，能根据用户性别体重身高生成基础代谢参考，避免摄入过多的热量，使用户养成良好的饮食习惯，同时还可进行BMI身体质量指数计算，尤其适合注重身材、需要体重管理、减肥人士使用。

## 完成形式：

网页形式，可以随时点进链接开始记录

## 项目目标及功能：

1. 提供个性化的健身计划：
   1. 只要输入身高、体重，就可计算出BMI，BMR等指数，了解自身目前体重的情况，正常、偏瘦、超重还是肥胖的状态，相关疾病发病危险性提示，各个指标一目了然，让用户更好的了解自己的身体。方便用户合理控制体重、调整饮食等，促进身心健康。
   2. 可以利用一次最大重量计算、心率区间计算等功能，针对个人目标制定合理的健身计划，例如增肌、减脂、增强心肺功能等。
   3. 可以利用训练时间计算器，通过输入自己的初始体重、目标体重和训练强度等信息，得出完成目标所需的训练时长，以达到增加肌肉质量或者减脂的效果。
2. 提供健身记录与分析：用户可以记录每次健身的数据，包括运动种类、时间等，除了可以记录自己每日运动增加成就感外，还可以通过运动打卡改变每日摄取量，合理饮食。（运动消耗热量数据仅供参考，用户可以自行添加运动消耗的卡路里）
3. 调整饮食计划：用户输入当日运动消耗的卡路里和进食热量，计算器返回相关数值使得用户可以及时调整饮食计划，帮助用户保持身体健康和达到理想的体型。核心功能**卡路里计算器**可一键输入查询各类食物的热量，根据日常饮食的分成主食、肉类、水果、蔬果、健身餐等多个种类，可一键查询每种食物的卡路里和营养素情况，为日常的均衡健康饮食提供参考。还可记录一日三餐的饮食卡路里热量，为健身、减肥、跑步、注重身材管理、体重管理的人士提供很好的参考。

## 结论：

通过开发这样一款卡路里健身计算器，我们可以帮助用户更好地管理身材与身体健康，并激发他们积极参与运动的欲望。我们将通过卡路里计算、健康管理等功能，提供个性化一站式的健身记录服务。我们的界面主打简洁，功能简单清晰，易于操作，能帮助用户节省时间，让记录饮食变成一种简单的小习惯，从而收获自己想要的好身材。