

Материал скачан с сайта - <https://boominfo.ru/> -  
Присоединяйся!

## Техническое задание проекта

### Состояние по умолчанию

- Выбран мужской пол.
- В полях ввода стоит 0.
- Выбрана «минимальная» физическая активность.
- Кнопка «Рассчитать» неактивна.
- Кнопка сброса данных из полей ввода неактивна.
- Блок с выводом информации о калориях скрыт.

### Кнопка «Рассчитать»

- Становится активна только когда заполнены все поля ввода.
- По клику на кнопку появляется блок с информацией о калориях, если до этого он не был показан. Если блок уже находится на странице, клик по кнопке обновляет расчёты, выводится актуальная информация.

### Кнопка «Очистить поля и расчёт»

- Становится активна, когда хотя бы одно числовое поле заполнено.
- При клике все элементы приложения сбрасываются до состояния по умолчанию: числовые поля очищаются (плейсхолдер 0), пол становится мужской, физическая активность «минимальная», блок с информацией о калориях скрывается.

## Формулы

### Поддержание веса

Для женщин:

$$N = (10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) - 161$$

Для мужчин:

$$N = (10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) + 5$$

Полученное значение (N) умножаем на **коэффициент активности**. Результат и будет нормой калорий для поддержания веса.

### Коэффициенты активности

- Минимальная: 1.2.
- Низкая: 1.375.

- Средняя: 1.55.
- Высокая: 1.725.
- Очень высокая: 1.9.

### **Формулы для набора и сброса веса**

- Набор веса: прибавляем 15% от нормы к этой норме.
- Сброс веса: вычитаем 15% от нормы из этой нормы.
- **Материал скачан с сайта - <https://boominfo.ru/> -  
Присоединяйся!**
-