

Ενδείξεις άσκησης και κατανάλωσης τροφής

Επιμελητές

- Καραγιάννης Νικόλας
- Καρατζά Δήμητρα
- Κατσιμάκης Γιάννης
- Κωνσταντίνου Φίλιππος

Υπεύθυνη καθηγήτρια:
κ.Ζαρκογιάννη



Εισαγωγή

Πρόκειται για μια εφαρμογή η οποία συνδυάζει τρεις λειτουργίες. Αρχικά , υπολογίζει την απαιτούμενη ενέργεια που πρέπει να καταναλώνει το άτομο, βασιζόμενη στα αποτελέσματα του υπολογισμού του βασικού μεταβολισμού. Ακόμη συμβουλεύει τους χρήστες όσον αφορά στη φυσική τους άσκηση και στη διατροφή τους ανάλογα με τα αποτελέσματα του υπολογισμού του δείκτη μάζας σώματος.

Σε πρώτο στάδιο:

Αρχικά, αφού ο χρήστης εισάγει ορισμένες πληροφορίες στο πρόγραμμα, εκείνο έχει τη δυνατότητα να υπολογίζει τον βασικό του μεταβολισμό.



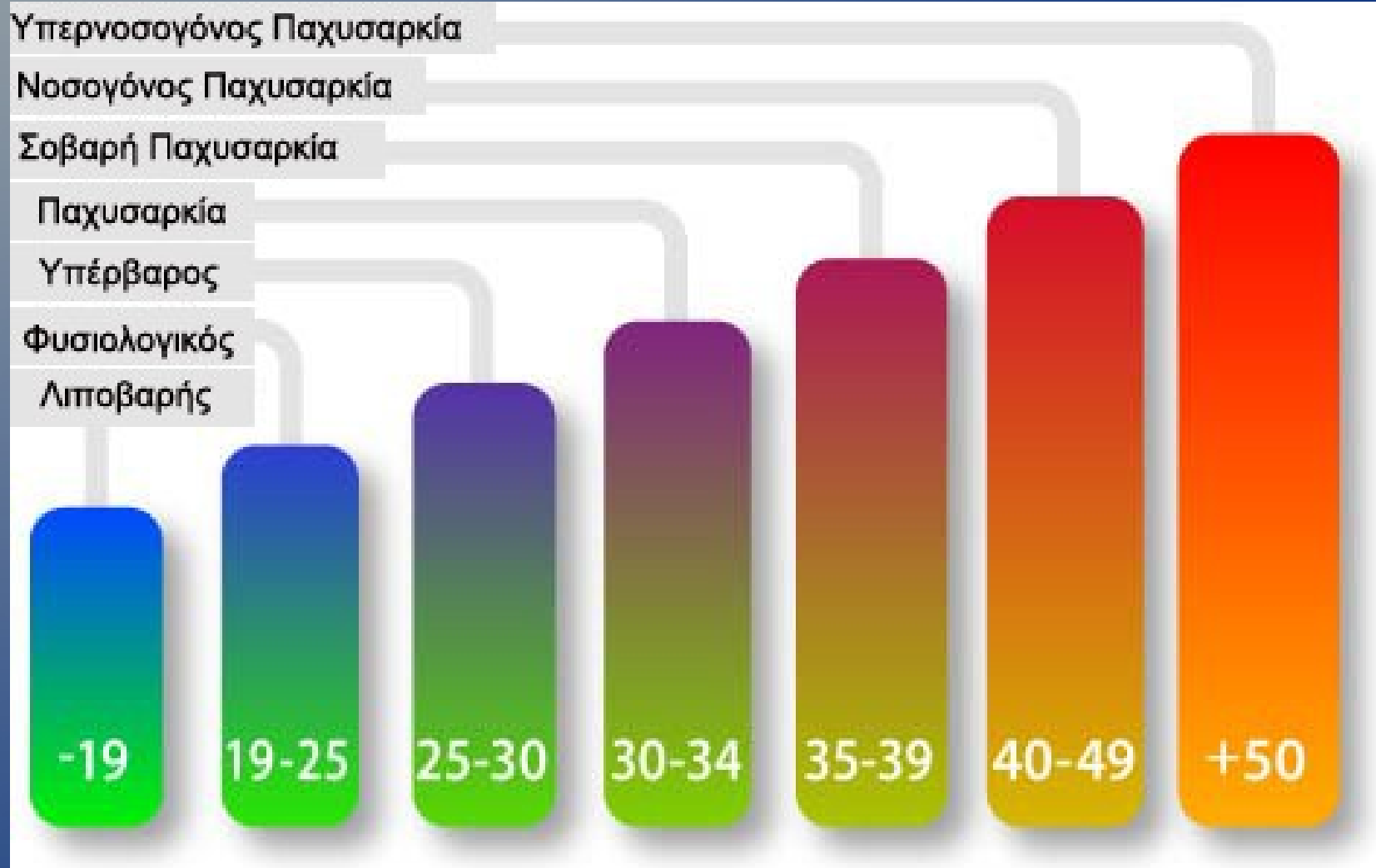
Η ενέργεια την οποία χρειάζεται ένας άνθρωπος για όλες τις λειτουργίες του οργανισμού του ονομάζεται **βασικός μεταβολισμός**.



Δεύτερο στάδιο:

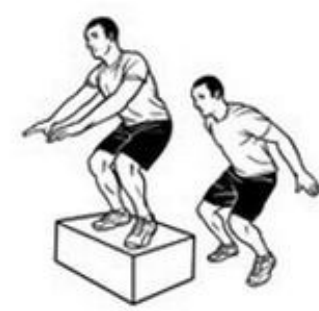
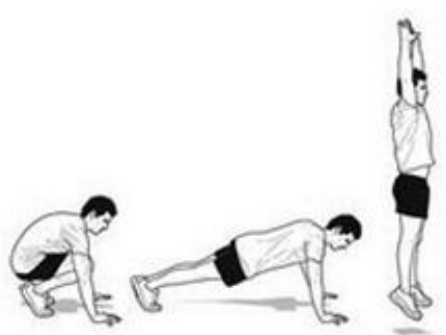
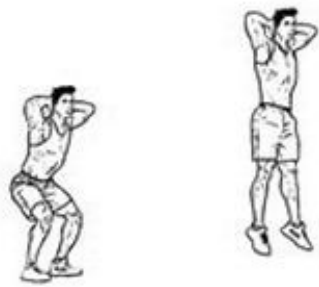
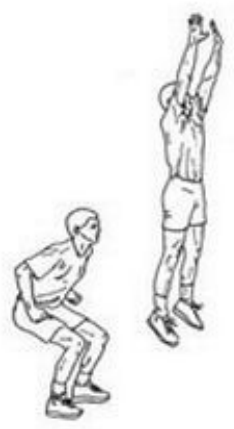
Στη συνέχεια, η εφαρμογή θα υπολογίζει τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Με τον τρόπο αυτό, θα δίνονται και συμβουλές για την άσκηση και την διατροφή του κάθε ατόμου.

| ΔΜΣ | <18,5 | 18,5 - 25 | 25 - 30 | >30 |
|-----------|-----------|---------------|-----------|------------|
| Κατάσταση | Λιποβαρής | Ιδανικό Βάρος | Υπέρβαρος | Παχύσαρκος |



Γενικές ασκήσεις





Στόχοι εφαρμογής

Σκοπός αυτής της εφαρμογής είναι να παροτρύνει τους σύγχρονους ανθρώπους να ζήσουν μια υγιέστερη ζωή δίνοντας τους έτοιμες όλες τις ενδείξεις για να το πετύχουν αυτό . Με σκοπό να διατηρήσουμε την υγεία μας σε καλή κατάσταση η συγκεκριμένη εφαρμογή μελετά ταυτόχρονα και την αναγκαία κατανάλωση ενέργειας και την απαραίτητη άσκηση και διατροφή και στη συνέχεια << συμβουλεύει >> αναλόγως.

Σας ευχαριστούμε!

ΤΕΛΟΣ