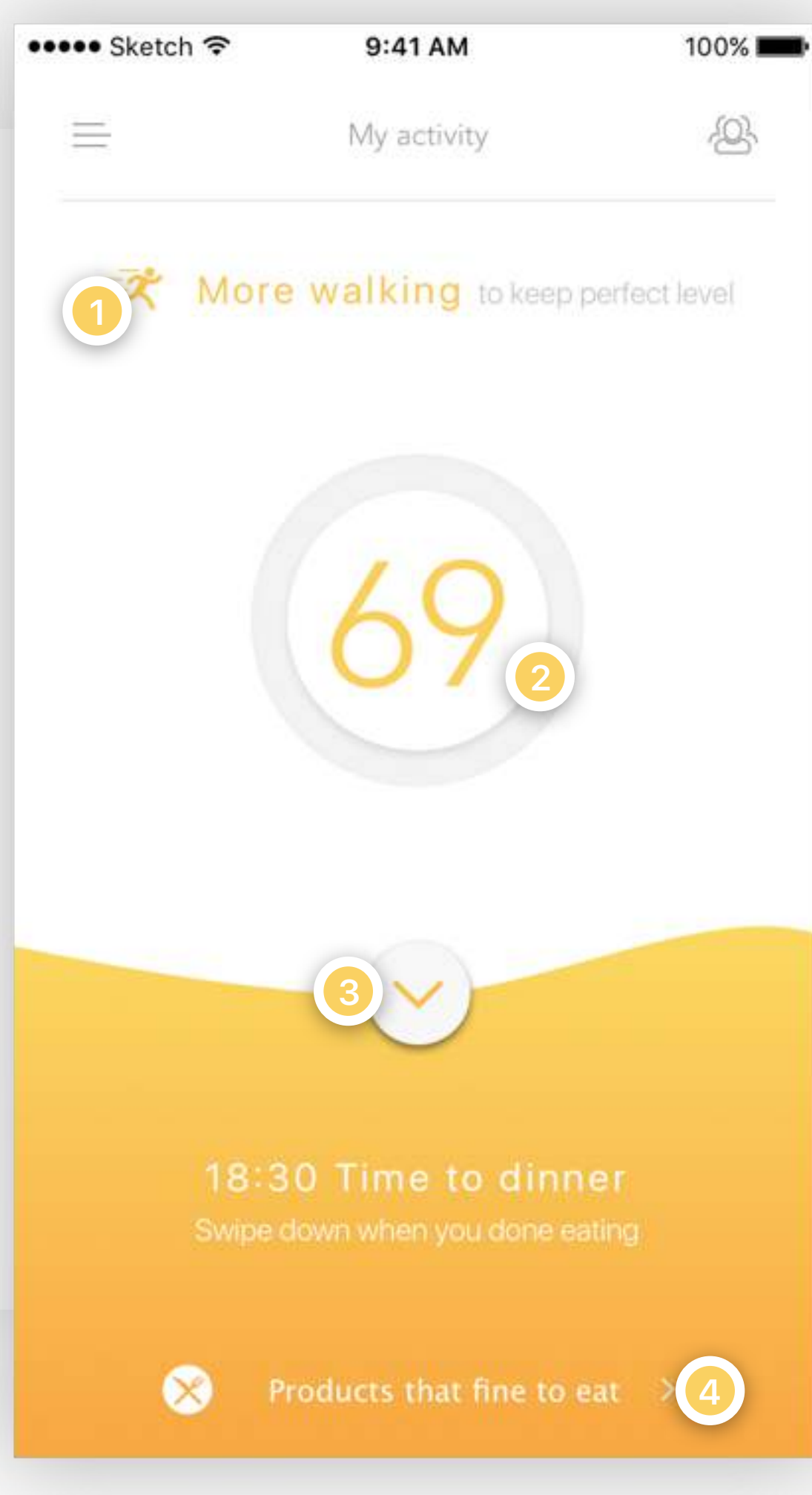


### 1. Подсказки

В зависимости от уровня активности в течении дня, пользователь получает подсказки для поддержания максимального уровня активности

### 3. Взаимодействие

Выполняя определенные действия, с помощью жестов, пользователь подтверждает свою активность в приложении.

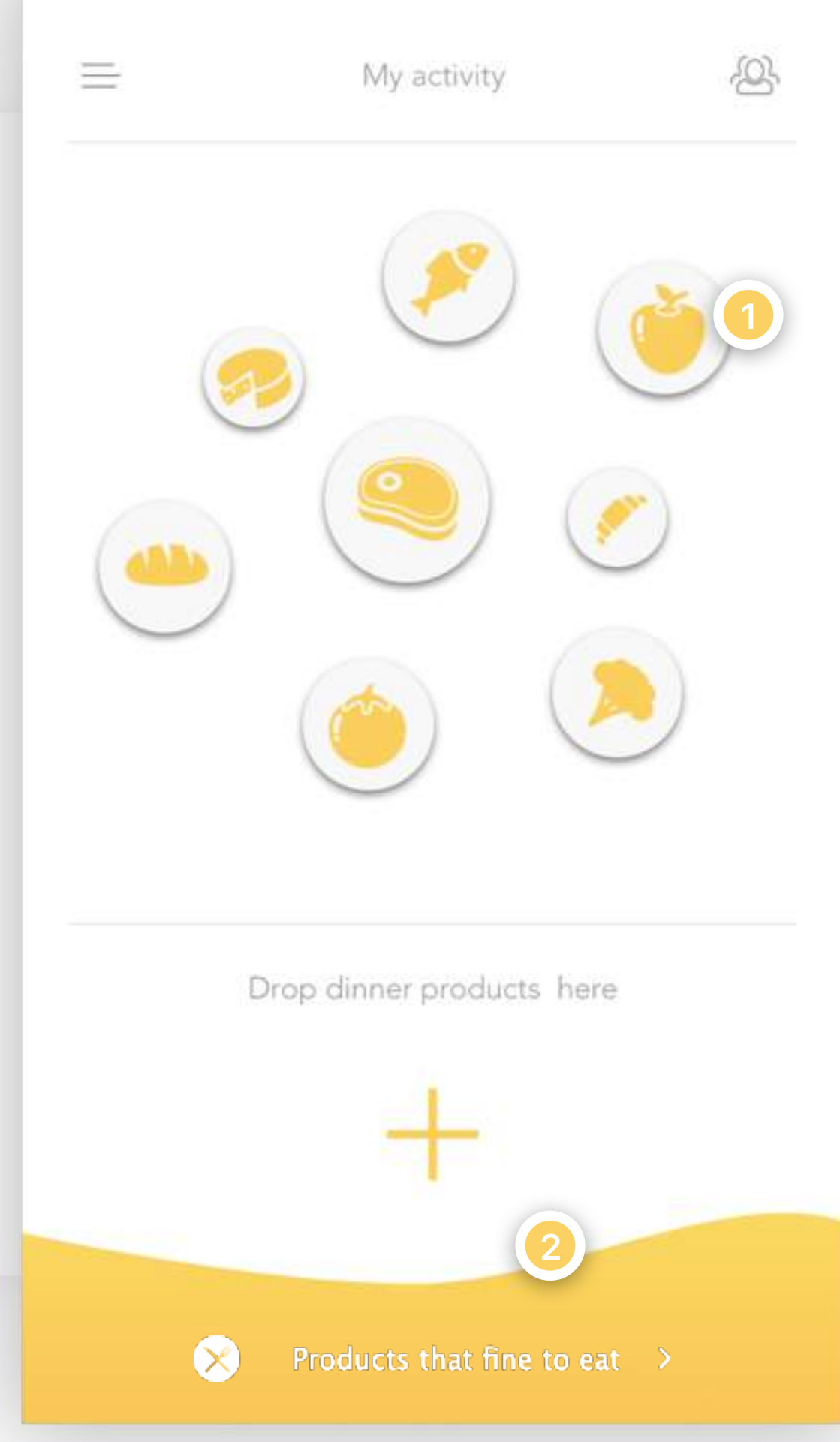


### 2. Уровень активности

Благодаря трекингу действий пользователя, приложение собирает информацию и оценивает активность от 0 до 100.

### 4. Советы

В каждом разделе, юзер получает рекомендации о том, как правильно выполнять поставленные ментором задания.



### 1. Продукты

После каждого приема пищи пользователь с легкостью указывает приложению из каких продуктов состоял его прием пищи.

### 2. Уровень

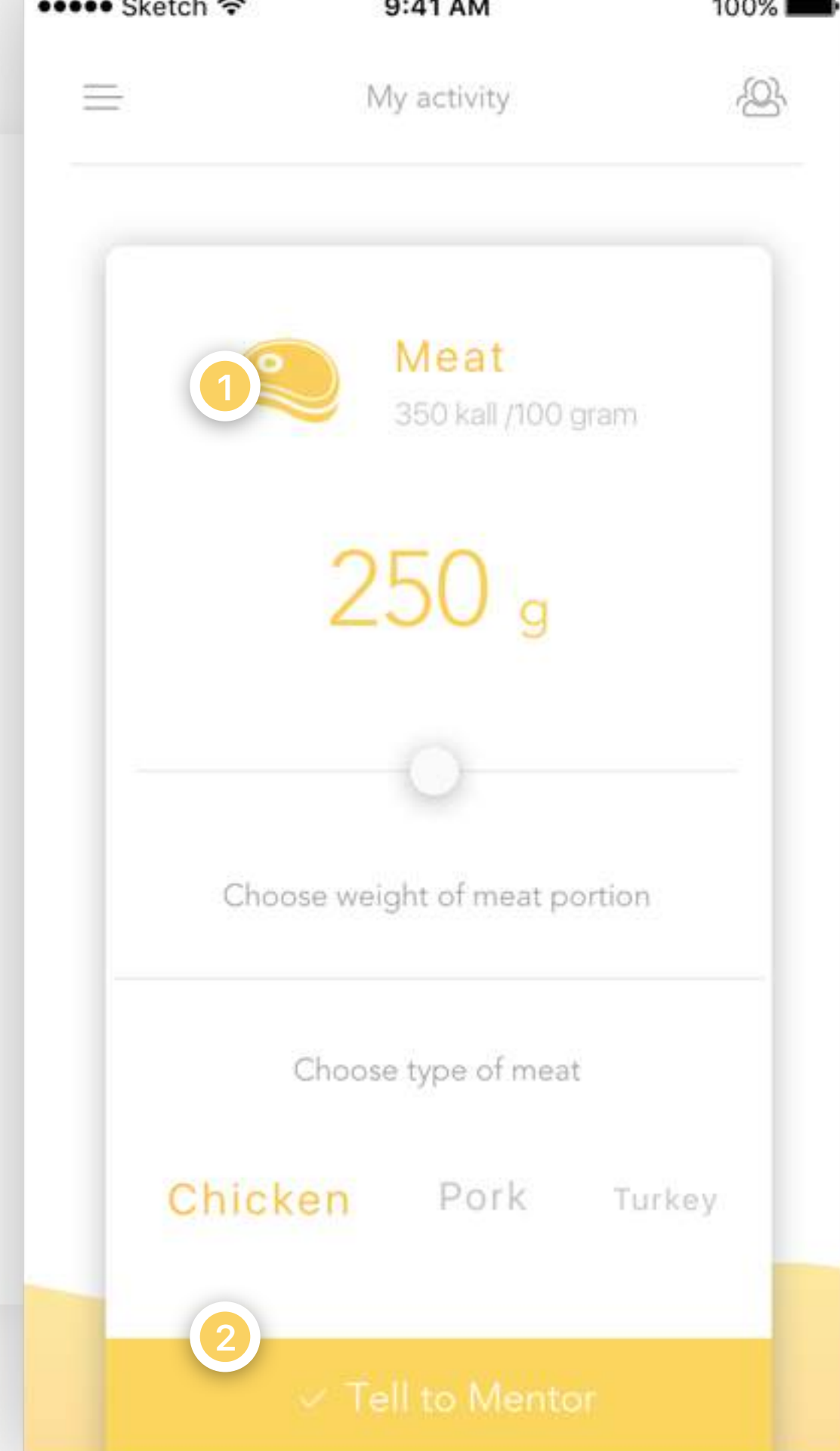
В зависимости от количества употребленных продуктов приложение определяет индивидуальный уровень насыщения.

### 1. Информация

После выбора, для максимально эффективных вычислений, пользователь указывает тип и количество съеденных продуктов.

### 2. Связь

«Рассказать ментору» – максимальная мотивация, достигается связью между пользователем и ментором.



### 1. Под контролем

С помощью дополнительных гаджетов приложение собирает статистику и контролирует уровень пульса.

### 2. Когда удобно

Выполнить замеры можно в любое удобное время. Во время нагрузок замеры ведутся автоматически.



### 1. Счетчик

Во время физических нагрузок, приложение автоматически учитывает время и количество затраченных усилий

### 2. Действие

Программа тренировок заранее подготовлена. Нет ничего проще выполнения упражнений под контролем ментора

