

التعديلات المقترحة على التطبيق الرياضي

التعديلات الإضافية على التطبيق الرياضي :

1-إضافة خانة السعرات الحرارية :

السعرات الحرارية للمحافظة

السعرات الحرارية لإنقاص الوزن

الوزن المثالي

2-إضافة خيارات لاختيار الرياضة :

مثل (كرة قدم - مقاومة- مشي -كارديو -آخر)

3-إضافة تنبيةات في التطبيق للتحفيز على الرياضة عدد 3 أيام في كل أسبوع مثل

(الأحد - الثلاثاء- الخميس)

بعد الفطور، وبعد الإنجاز،

في حال عدم الإنجاز تظهر عبارات مثل :

أفأنا ! ماهقينا ماتكمل خطوتك

بيجي العيد وكرشك قدامك!

راضي على الكسل وهو فاييز عليك

التنبيهات المقترحة كما هو موضح في الجدول أدناه.

بعد المشي	العبارة بعد الفطور
اليوم الأول في رمضان	كل عام وانتم بخير تحدي رمضان بدا! قدّها؟ خلنا نشوف قوتك وإلتزامك!
ماشاء الله عليك هذا الشغل الصح . استمر ولا توقف	اليوم الأول من الأسبوع الأول 1- قوة إرادتك واضحة ومستقبلك الصحي جالس يتشكل بين يديك
اللي مثل إنجازك يستحق مكافأة بس مو أكل دسم	اليوم الثاني تمرن بعد الفطور ولا بتتوتر علاقتك مع الميزان
اسطورة ! هذا المجهود اللي يجيب نتيجة	اليوم الثالث شد حيلك وحط رقم يتحداك ونشوف أنت قدّها؟
جسمك اليوم يقولك شكرا !	اليوم الأول الأسبوع الثاني حرك جسمك لا تخليه يدخل سبات بعد الفطور
والله انك كفوو ! إنجازك يقربك من الهدف	اليوم الثاني إذا حسيت إنك بتوقف تذكر ليه بدّيت !
خلصت ؟ الكسل لازم يعتذر منك اليوم!	اليوم الثالث السعرات الحين متحمسة تستقر .. تحرك خرب خططهم!
برافو عليبيك!! اليوم بدعّت بالتمرين !	اليوم الأول من الأسبوع الثالث الحين جسمك محتر يحزن ولا يحرق ؟ خل التمرين يوجهه للطريق الصح
كمّلت إنجازك كلنا فخر فيك!	اليوم الثاني ترا أول 5 دقائق أصعب شي بعدها بتكسر رقم خطواتك!

<p>أنجزت اليوم أضمن لك بتقهر ميزان العيد!</p>	<p>اليوم الثالث وين وصلت ما بقى شي على العيد !</p>
<p>شغلك اليوم عظيم !</p>	<p>الأسبوع الرابع اليوم الأول خلصت الأكل ؟ خلاص خل الصحن يرتاح وحرك جسمك!</p>
<p>ماشاء الله عليك مكمل التحدي لا تستسلم!</p>	<p>اليوم الثاني أنت اليوم في تحدي مع جسمك ! تحرك وخل الفوز لك</p>
<p>بطططل! مو بس جسمك بالعيد ينبسط ! احنا بعد!</p>	<p>اليوم الثالث لا تتغدر بتجهيزات العيد! كلها ساعة رياضة !</p>