

التعديلات المقترحة على التطبيق الرياضي

التعديلات الإضافية على التطبيق الرياضي :

1-إضافة خانة السرعات الحرارية:

السرعات الحرارية للمحافظة

السرعات الحرارية لإنقاص الوزن

الوزن المثالي

2-إضافة خيارات لإختبار الرياضة :

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

3-إضافة تنبيهات في التطبيق للتحفيز على الرياضة عدد 3 أيام في كل أسبوع مثال

(الأحد – الثلاثاء-الخميس)

بعد الفطور, وبعد الإنجاز,

في حال عدم الإنجاز تظهر عبارات مثل :

افاااا ! ماهقيننا ماتكمل خطوتك

بيجي العيد وكرشك قدامك!

راضي على الكسل وهو فايز 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! قدها ؟ خلنا نشوف قوتك والتزامك!
ماشاءالله عليك هذا الشغل الصبح . 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 حبلك وخط رقم يتحداك ونشوف أنت قدها؟
جسمك اليوم يقولك شكرا !	اليوم الأول الأسبوع الثاني حرك جسمك لا تخليه يدخل سبات بعد الفطور
والله انك كفو ! إنجازك يقربك من الهدف	اليوم الثاني إذا حسيت إنك بتوقف تذكر ليه بديت !
خلصت ؟ الكسل لازم يعتذر منك اليوم!	اليوم الثالث السرعات الحين متحمسة تستقر .. تحرك خرب خططهم!
برافو علببييك!! اليوم بدعت بالتمرين !	اليوم الأول من الأسبوع الثالث الحين جسمك محتار يحزن ولا يحرق ؟ خل التمرين يوجهه للطريق الصبح
كملت إنجازك كلنا فخر فيك!	اليوم الثاني ترا أول 5 دقائق أصعب شي بعدها بتكسر رقم خطواتك!

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