

TÍTULO: LIFE HEALTHY

Beatriz Cristina Deschamps¹

Kemilly Domingos de Souza²

Luiz Ricardo Uriarte³

O presente projeto tem como objetivo o desenvolvimento de um site para as pessoas que têm dificuldade de começar a se exercitar ou se alimentar bem, decidimos criar esse projeto para melhor desenvolvimento na saúde. O site Life Healthy tem o intuito de mostrar como ter uma vida saudável. Foram feitas várias pesquisas com diversos atletas de diferentes modalidades que também decidiram mudar de vida para uma vida um pouco mais saudável, com o intuito de ajudá os usuários a adquirir uma outra forma de vida, o nosso site irá adquirir uma forma web mas que poderá ser usada no celular ou em tablets, decidimos fazer esse site de vida saudável para as pessoas que passam muito tempo fora de casa ou querem mudar de vida, na pandemia de 2020 muitas pessoas pararam de se exercitar pois tudo fechou e eles não tinham outra opção além de ficar em casa, essas pessoas poderiam correr o fazer exercícios em casa mas preferiam ficar sem exercitar para ter o cuidado de não pegar a doença mas consequentemente elas prejudicam a saúde pois não praticaram nada e consequentemente comiam mais do que deviam e ficavam com um problema de saúde, em 2023 é possível perceber que muitas pessoas decidiram mudar de vida mas não sabem por onde começar. Nesse contexto, este projeto busca disponibilizar um site onde possa disponibilizar essas informações para as pessoas terem uma noção de como começar e oque se alimentar durante o processo de ganha de massa ou perda. Assim podemos finalizar que o trabalho será desenvolvido da melhor forma possível onde as pessoas poderão ter acesso a qualquer momento do seu dia, desde que esteja na academia pois também irá ser formado treinos para o usuário fazer em casa ou na academia esses treinos são feitos por atletas e seus coach que decidiram nos ajudar nesse projeto.

Palavras Chaves: Vida Saudável. Alimentação. Pandemia. Site.

¹ Aluna do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio do IFC Campus Blumenau, beatrizdeschamps59@gmail.com

² Aluna do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio do IFC Campus Blumenau, kemillydomingos480@gmail.com

³Professor da disciplina Desenvolvimento de Projeto, IFC Campus Blumenau, luiz.uriarte@ifc.edu.br

