

Министерство образования и науки РФ  
ФАГОУ ВПО «УрФУ им. первого Президента России Б.Н.Ельцина»

WELLBEING

ПРЕЗЕНТАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ

Разработал: студент группы НМТЗ-253174ду

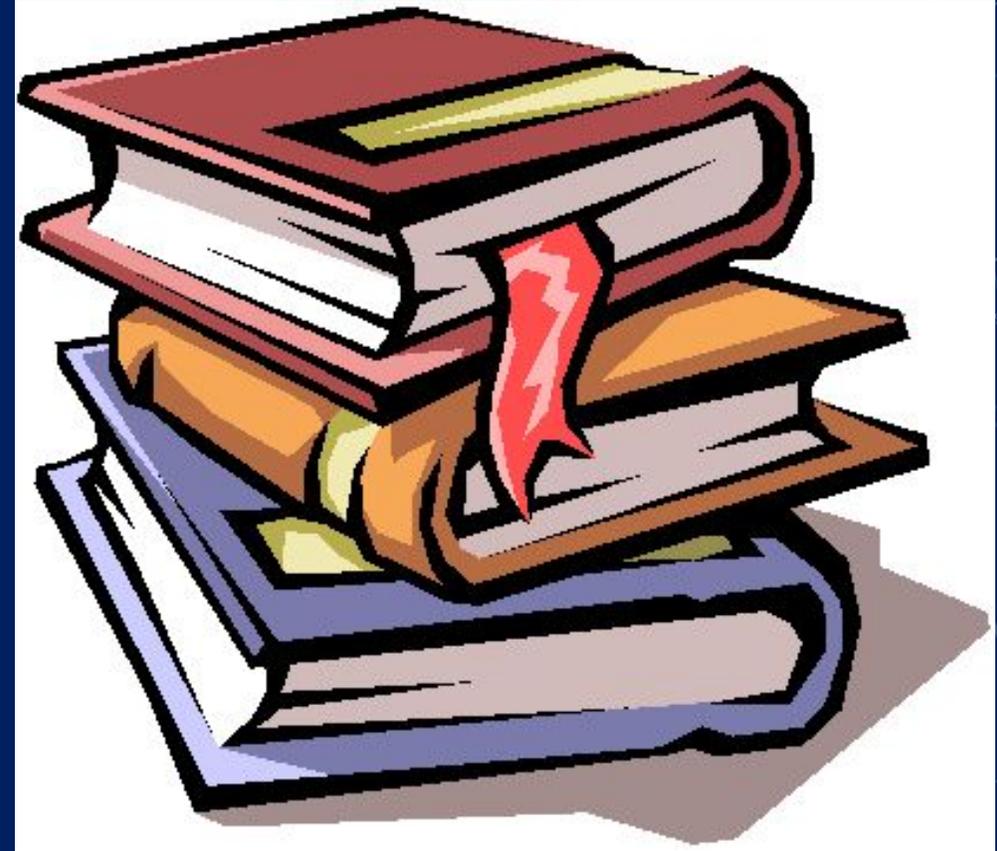
**Ли Денис Юрьевич**

Преподаватель:

**Шадрин Денис Борисович**

# Введение

Вряд ли найдется такой человек, который не хотел бы быть здоровым, не хотел бы себя всегда прекрасно чувствовать и быть полным энергии. Но почему-то часто желания иметь здоровое тело в корне расходятся с тем, что люди для этого делают, а точнее говоря не делают. Иными словами, здоровье – это ресурс, который мы день ото дня расходует. Неэкономно, жадно, не восполняя запас. Стоит ли удивляться, что с возрастом появляются те или иные заболевания, самочувствие начинает оставлять желать лучшего. Поэтому, какими бы начальными данными не одарила нас природа, нельзя бездумно транжирить этот ресурс.



# ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: разработать веб-приложение WellBeing

## ЗАДАЧИ :



- Провести анализ. Показать преимущество WellBeing
- Разработать полезные сервисы для ведения здорового образа жизни
- Дать пользователю полезную информацию о продуктах, диете и набору массы
- Разместить программу тренировок

# АНАЛИЗ КОНКУРЕНТОВ



В настоящее время количество сайтов о здоровом образе жизни насчитываются десятками, а то и сотнями. Но проведя свой анализ, наиболее популярные поисковые системы выдают информацию о «диете» и «правильном питании» весьма лживую информацию. Невозможно похудеть на 5,10,15 килограмм за неделю, а если постараться, то это обернется большим вредом для вашего организма. Также невозможно вести правильное питание, по каким-то группам продуктов, доказано Йельским университетом, что организму нужны все группы продуктов, главное соблюдать умеренность! Не существует диеты, которая будет безусловно превосходить другие диеты. WellBeing же позволит развеять мифы.

# АНАЛИЗ КОНКУРЕНТОВ



Сайты с полезными сервисами как «Подсчет суточной нормы калорий», «Подсчет индекса массы тела» содержат правильные калькуляторы, но опять же содержат неверную информацию, о диетах и тренировках, чудо-действенных таблетках, отварах, что является выкачиванием денег с людей, практически ВСЕ. WellBeing же содержит информацию от профессиональных атлетов, спортсменов, одновременно имея все нужные сервисы для подсчета. Также имеет программу тренировок, которая будет постоянно пополняться. WellBeing не содержит реклам, всплывающих баннеров.

# АНАЛИЗ КОНКУРЕНТОВ

Как похудеть за месяц: работающая инструкция - Лайфхакер

<https://lifehacker.ru/2016/11/19/kak-poxudet-za-mesyac/> ▼

19 нояб. 2016 г. - Забудьте о строгих диетах и жутких тренировках. Лайфхакер точно знает, как похудеть за месяц, не насилуя организм. Секрет в ...

Как похудеть - Лайфхакер

<https://lifehacker.ru/kak-pohudet/> ▼

Если вы хотите бороться с лишним весом и настроены решительно, то эта подборка статей как раз для вас. С её помощью вы узнаете, как похудеть.

Как похудеть в домашних условиях на 5 и 10 кг. за неделю и 10 дней

[www.arabio.ru/dieta/kak\\_pohudet.htm](http://www.arabio.ru/dieta/kak_pohudet.htm) ▼

Теорий о том, как похудеть в домашних условиях на 5 или 10 кг, за пять или 10 дней, огромное количество, но какие из них реально помогут похудеть.

Как убрать живот за 2 недели · Содовые ванны для похудения · Любимая диета

Как похудеть за неделю на 5 кг, способы похудения на ... - Racionika

[www.racionika.ru/kak-za-nedelyu-pokhudet-na-5-kg/](http://www.racionika.ru/kak-za-nedelyu-pokhudet-na-5-kg/) ▼

Реально ли похудеть на 5 кг за неделю? Многие диеты обещают стремительное похудение, но чем это может обернуться для здоровья? Простая ...

Как быстро похудеть без диет - Pravilnoe-Pokhudenie.ru

[www.pravilnoe-pokhudenie.ru/kak-pokhudet-bez-diet.shtml](http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/kak-pokhudet-bez-diet.shtml) ▼

Чтобы похудеть без диет, следуйте этим незамысловатым и бесхитростным разъяснениям.

Как похудеть, как похудеть советы, как похудеть советы ...

<https://the-challenger.ru> > Скорая помощь ▼

24 апр. 2017 г. - На самом деле вы можете похудеть, следуя принципам практически любой программы, однако удержать полученный результат — уже ...

Первые 5 результатов поиска Google о том как похудеть. Разберем каждый из них.

# АНАЛИЗ КОНКУРЕНТОВ

## Как похудеть за месяц: работающая инструкция - Лайфхакер

<https://lifehacker.ru/2016/11/19/kak-pohudet-za-mesyac/>

19 нояб. 2016 г. - Забудьте о строгих диетах и жутких тренировках. Лайфхакер точно знает, как похудеть за месяц, не насилуя организм. Секрет в ...

## Как похудеть - Лайфхакер

<https://lifehacker.ru/kak-pohudet/>

Если вы хотите бороться с лишним весом и настроены решительно, то эта подборка статей как раз для вас. С её помощью вы узнаете, как похудеть.

The screenshot shows a social media feed with three posts and a banner on the right. The first post is about hair volume tips, the second is about success secrets from Frank Herbert, and the third is about a director's guide. The banner on the right says 'ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ В «ОДНОКЛАССНИКАХ»' and 'ЛАЙФХАКЕР'.

0 2 343  
**Как придать объём тонким волосам: 13 простых советов**  
В бьюти-индустрии подчитали: треть жительниц России — обладательницы тонких волос. Тем, для кого это не просто особенность внешности, а настоящая проблема, Лайфхакер предлагает советы по приданию волосам объёма и пышности.

0 2 069  
**Секрет успеха от Фрэнка Герберта**  
В 1957 году Франк Герберт был практически банкротом — у него был только замысел новой книги. Но всего через несколько лет он добился огромного успеха.

6 4 795  
**Гай Ричи: полный гид по творчеству режиссёра**  
Лайфхакер объясняет, зачем и почему стоит обратить внимание на фильмы Гая

ПРИСОЕДИНЯЙСЯ  
**К НАМ**  
В «ОДНОКЛАССНИКАХ»  
ЛАЙФХАКЕР

Первые два результата один и тот же сайт. Сайт очень хороший, с интересными статьями (правдивы они или нет, никто не знает), но он вообще не посвящен здоровому образу жизни. И статья про диету и похудение, это просто одна из статей для галочки, хотя из всех первых пяти результатов поиска, статья о похудении более приближена к правде. Ну и конечно никаких вспомогательных функций, по типу калькуляторов для похудения нет.

## Блок прокачки пресса

### 1. Классические подъёмы туловища

Исходное положение — лёжа на спине. Руки закрепите за головой или на груди. Локти разведите в стороны. Ноги чуть согните в коленях под углом 45–60 градусов и поднимите над полом.

Жесткая сгонка веса с тренерами!

alex.games.ru



Белковый батончик  
Турбослим

shop.evalar.ru



Опять же, прокачка пресса абсолютное бесполезное дело при похудении, невозможно сжечь жир в какой-то области на теле. Подняться по лестнице будет намного полезнее.

# АНАЛИЗ КОНКУРЕНТОВ

Как похудеть в домашних условиях на 5 и 10 кг. за неделю и 10 дней

[www.arabio.ru/dieta/kak\\_pohudet.htm](http://www.arabio.ru/dieta/kak_pohudet.htm) ▼

Теорий о том, как похудеть в домашних условиях на 5 или 10 кг, за пять или 10 дней, огромное количество, но какие из них реально помогут похудеть.

Как убрать живот за 2 недели · Содовые ванны для похудения · Любимая диета

🌿 Диеты для похудения

Как похудеть

Как похудеть в домашних условиях на 5 и 10 кг. за неделю или 10 дней – сотни статей на тему похудения и отзывы наших читательниц, которым удалось дома похудеть легко и быстро.

**неделю в домашних условиях не только можно, а реально.** Авторы нашего журнала провели собственные эксперименты, стремясь похудеть за неделю, и достигли отличных результатов - цифры в 5 и 10 кг. **не выдуманы.** их увидели собственными глазами на весах, причем не только участницы эксперимента, но и немного завистливые сослуживцы. На основе всех

Похудение более 1 кг в неделю, вредно и бесполезно. Если худеть на 5 кг в неделю организм испытает стресс и включит режим накопления жира и когда вы перестанете мучить себя, вы вернете себе жир с запасом. Сайт вводит людей в заблуждение, которые поверят и будут мучить себя и свой организм. Ну а совет про Содовую ванну для похудения, без комментариев



**Содовая ванна для похудения.** Оказывается, можно успешно худеть за счет специальных ванн, которые резко подстегивают обмен веществ. Множество отзывов подсказывает, что едва ли не лучшей для похудения в домашних условиях является содовая - у некоторых женщин потогонный эффект всего за одну процедуру достигал целого килограмма. Как ее правильно делать, чтобы добиться такого результата, мы вам и расскажем.

# АНАЛИЗ КОНКУРЕНТОВ

Как похудеть за неделю на 5 кг, способы похудения на ... - Racionika

[www.racionika.ru/kak-za-nedelyu-pokhudet-na-5-kg/](http://www.racionika.ru/kak-za-nedelyu-pokhudet-na-5-kg/) ▼

Реально ли похудеть на 5 кг за неделю? Многие диеты обещают стремительное похудение, но чем это может обернуться для здоровья? Простая ...



Вкусно есть и худеть!



Продукты   Акции   О марке   Вопрос эксперту   Интересно

Найти места продаж

Купить онлайн



## Как похудеть за неделю на 5 кг, способы похудения на 5 кг за неделю

- Похудеть на 5 кг за неделю: упражнения или диета?
- Снижаем вес правильно
- Худеем на 5 кг за неделю
- Противопоказания



Сайт посвящен здоровому образу, и как похудеть, но и тут же мы видим «5кг за неделю». Опять же обман читателей. Но всё встало на свои места, оказывается сайт просто продает свои товары.

# АНАЛИЗ КОНКУРЕНТОВ

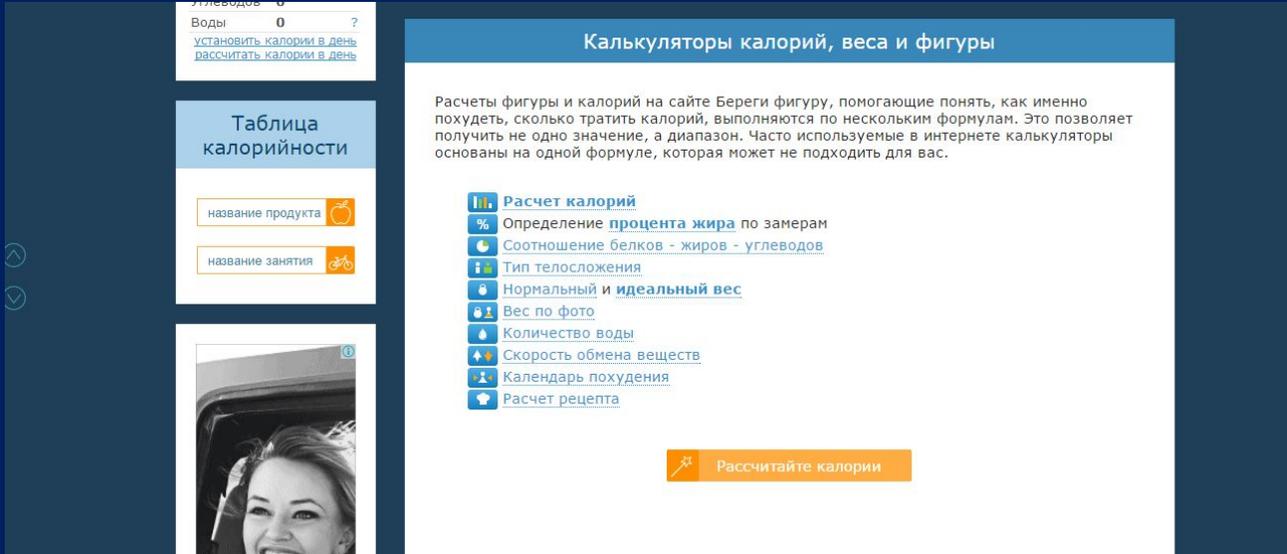
Как быстро похудеть без диет - [Pravilnoe-Pokhudenie.ru](http://Pravilnoe-Pokhudenie.ru)  
[www.pravilnoe-pokhudenie.ru/kak-pokhudet-bez-diet.shtml](http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/kak-pokhudet-bez-diet.shtml) ▼  
Чтобы похудеть без диет, следуйте этим незамысловатым и бесхитростным разъяснениям.

Ну и на последний сайт по заголовку, заходить вообще не стоит.

The screenshot shows the PLANETCALC website. The header includes the logo and a search bar. The main content area features a section titled "Суточная норма калорий" (Daily calorie norm) with a sub-header "Калькулятор суточной нормы калорий с учётом уровня физической активности". Below this, there is a form with input fields for "Рост:" (Height) and "Вес:" (Weight), both containing the number "70". A yellow button labeled "Рассчитать" (Calculate) is visible. To the right of the form is an illustration of a woman in athletic wear. At the bottom of the page, there is a link that says "Запросить калькулятор" (Request calculator) and "Посмотреть все калькуляторы (Всего 684 калькуляторов)" (View all calculators (Total 684 calculators)).

Сайты содержащие калькуляторы, не посвящены здоровому образу жизни. То есть просто содержат все возможные калькуляторы, никаких советов, никаких тренировок.

# АНАЛИЗ КОНКУРЕНТОВ



Нашел прямого конкурента, сайт превосходит по функционалу. Есть раздел, который содержит личную траекторию (некий дневник, питание, тренировки). Дизайн приятный.

Да, сайт хороший. Но всё же по моей статистике почти все сайты вводят людей в заблуждения, это расстраивает. Да, мой сайт проигрывает этому, но все же мой проект очень молод, который со временем увеличит свой функционал, подкорректирует дизайн и дополнит свои статьи. Не бывает рынка без конкуренции, в свое время, если бы я нашел бы сайт подобным моему, я был бы очень рад. И если на сайтах конкурентов будет 1000 человек, а мой сайт поможет 5 людям, я работал не зря.

# ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЯЗЫКИ ПРОГРАММИРОВАНИЯ

Для реализации статических страниц использовались языки HTML 5.0 и JavaScript. Исходный код разрабатывался в соответствии со стандартами W3C (HTML 5.0).

Для реализации интерактивных элементов использовался язык JavaScript.

ИНТЕРФЕЙС БЕЗОПАСНО  
СТИ

НАДЕЖНОСТЬ

