

# gombuLESS

*Bu gün dünya əhalisinin böyük qismi piylənmədən, artıq çəkidən əziyyət çəkir. Ağıqlamaq üçün müxtəlif üsullara əl atılsa da, onlar həmişə faydalı olmur. Çəkinizi daima nəzarətdə saxlamaq və ağıqlamaq üçün yediklərinizin kalori dəyərini, faydasını və zərərini, hansı idman növləri ilə məşqul olmaq lazım olduğunu bilmək lazımdır. Bu tətbiqetmə artıq çəkidən əziyyət çəkən və ya çəkisinə nəzarət etmək istəyənlərə kömək məqsədilə yazılmışdır.*



PLATIN SPONSOR



**HACKATHON  
AZERBAIJAN**

Hazırladı: Valeh Ağayev

[valeh.agayev@gmail.com](mailto:valeh.agayev@gmail.com)



## Avtorizasiya pəncərəsi

Nəzərdə tutulmuşdur ki bu istifadəçi adı və şifrədən istifadə edərək gələcəkdə istifadəçi web sayt üzərindən də öz məlumatlarına baxa biləcək

GOMBULLess  
Login forması  
valeh  
.....  
 Yadda saxla  
Daxil ol Təmizlə  
Qeydiyyat Çıxış  
01:36

## Qeydiyyat pəncərəsi

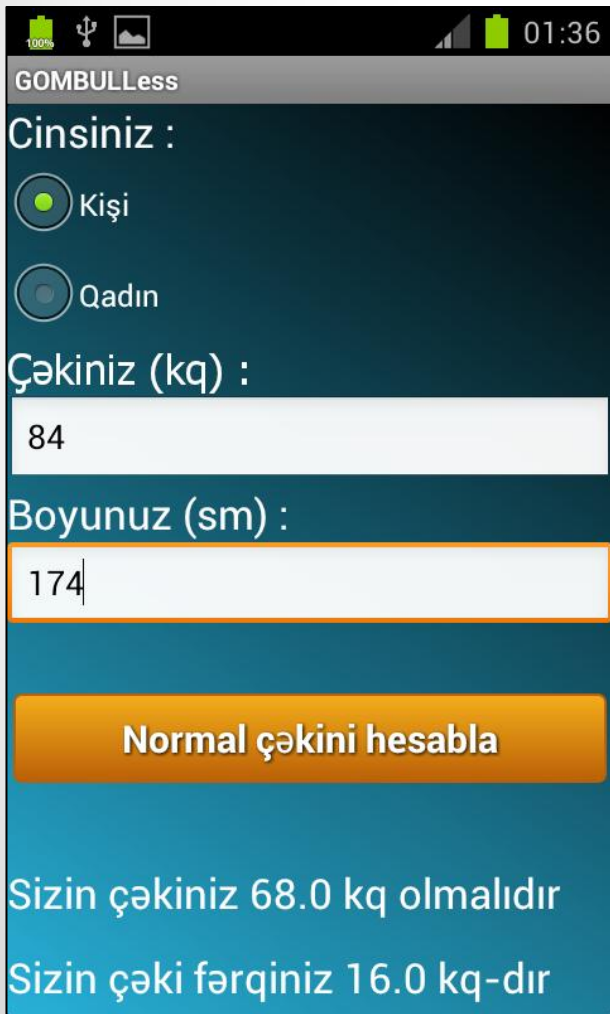
GOMBULLess  
Qeydiyyat forması  
valeh  
.....  
.....  
Qeydiyyat Təmizlə  
Geri  
01:35

## İstifadəçi paneli

Buradan uyğun düymələri sıxmala tətbiqetmənin müvafiq hissələrinə daxil olmaq olar

GOMBULLess  
Normal çəkiniz Menyu  
Fitness Bu gün yediklərim  
Faydalı məlumatlar İnformasiya  
www.valehagayev.wordpress.com  
10:51

Verilmiş boy və çəkiyə görə normal çəkinin hesablanması



GOMBULLess

Cinsiniz :

Kişi

Qadın

Çəkiniz (kq) :

84

Boyunuz (sm) :


174

**Normal çəkinin hesabla**

Sizin çəkiniz 68.0 kq olmalıdır

Sizin çəki fərqiniz 16.0 kq-dır

Menyu seçimi pəncərəsi  
Buradan istədiyiniz yeməyin kalori dəyərində baxa bilərsiniz, onu öz gündəlik yemək rəsiyonunuza əlavə edə bilərsiniz



GOMBULLess

Search 

ağ çörək (100qr)

ağ un (100qr)

biskvit (100qr)

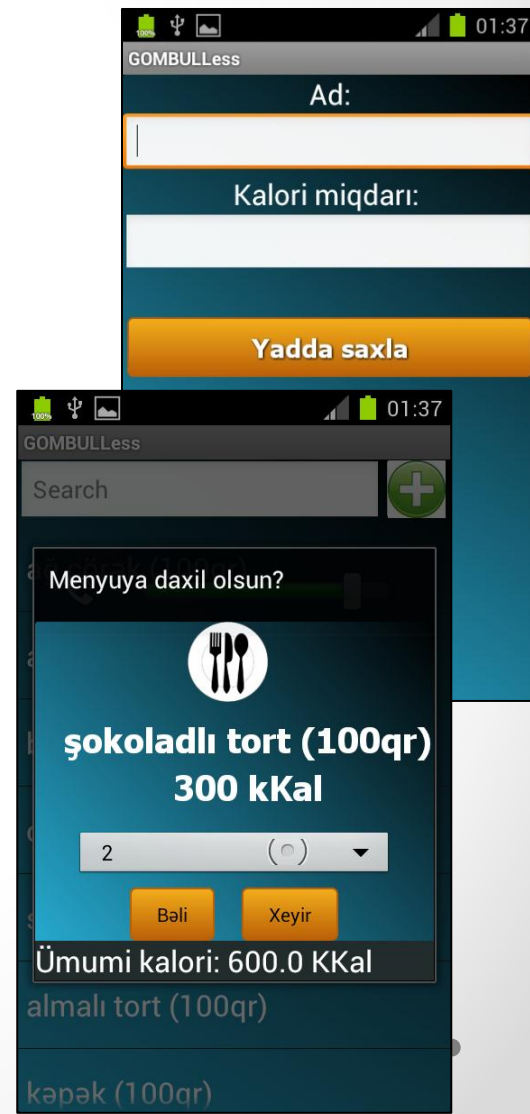
çovdar çörəyi (100qr)

şokoladlı tort (100qr)

almalı tort (100qr)

kəpək (100qr)

Həmçinin siyahıda olmayan yeni adı yarada bilərsiniz və yemək istədiyiniz ərzənin porsiyasını seçə bilərsiniz




GOMBULLess

Ad:


Kalori miqdarı:

**Yadda saxla**

GOMBULLess

Search 

Menyuya daxil olsun?



**şokoladlı tort (100qr)**

**300 kKal**

2 ( )

**Bəli** **Xeyir**

Ümumi kalori: 600.0 KKal

almalı tort (100qr)

kəpək (100qr)

## Gündəlik kalori sərfi ,qazancı ,limiti vəs barədə statistik məlumat



GOMBULLess

**Cəmi: -1928.0**

6	Qaçış (60dəq)	1320	Apr 28, 2012
8	Boks(60dəq)	174	Apr 28, 2012
9	Rəqs (60dəq)	240	Apr 28, 2012
10	Futbol (60dəq)	148.4	Apr 28, 2012
11	Yoqa (60dəq)	28.5	Apr 28, 2012
12	Atıcılıq (60dəq)	16.8	Apr 28, 2012

GOMBULLess

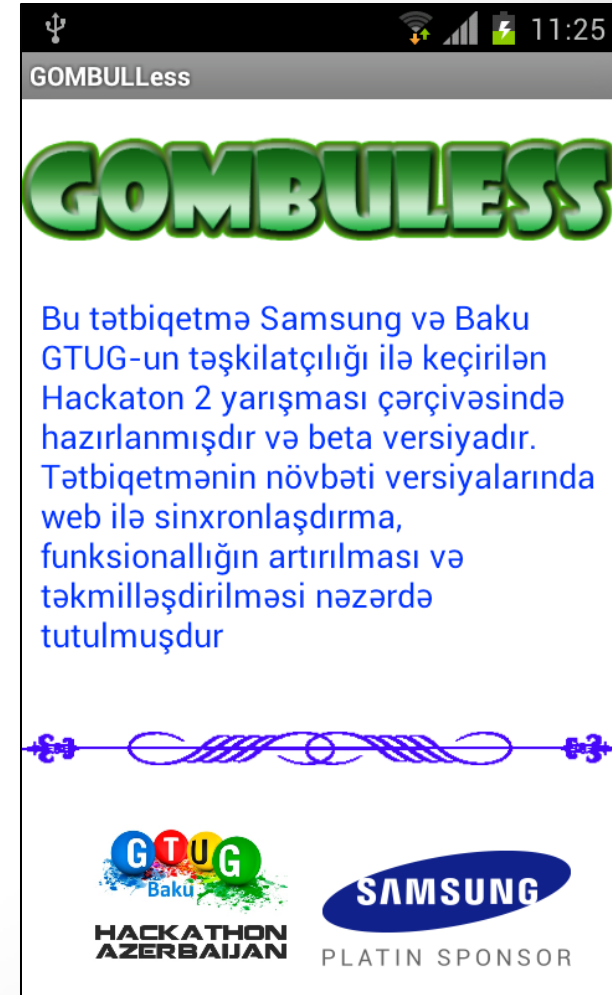
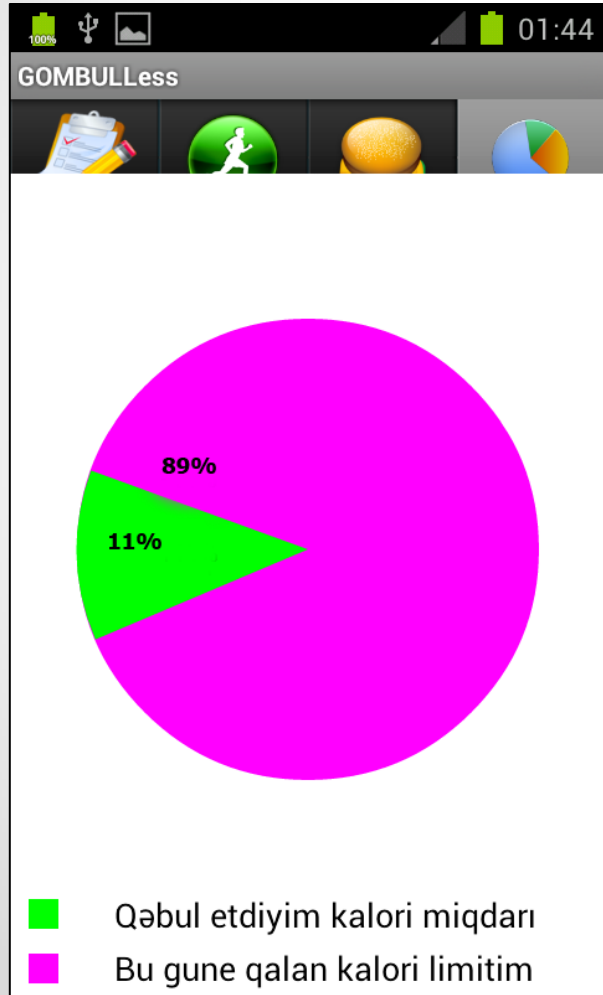
**Cəmi: 1653.25**

1	makaron(100qr)	553.5	Apr 28, 2012
2	şokoladlı tort (100qr)	750	Apr 28, 2012
3	1 dilim çörək (30qr )	15.75	Apr 28, 2012
4	böyrək (100qr)	60.25	Apr 28, 2012
5	toyuq (100qr)	53.75	Apr 28, 2012
7	çovdar çörəyi (100qr)	220	Apr 28, 2012

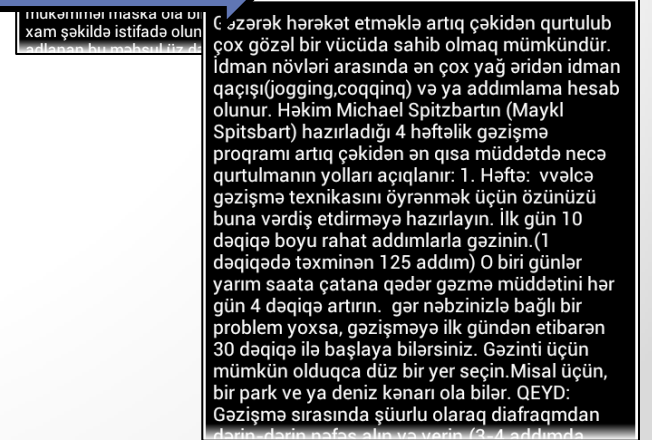
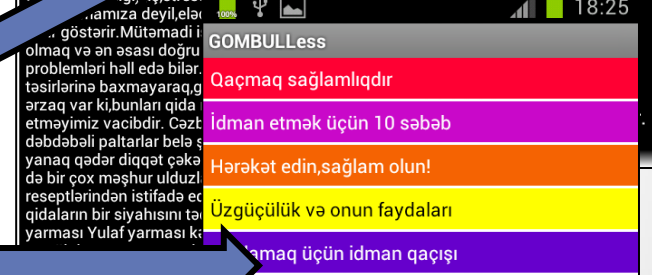
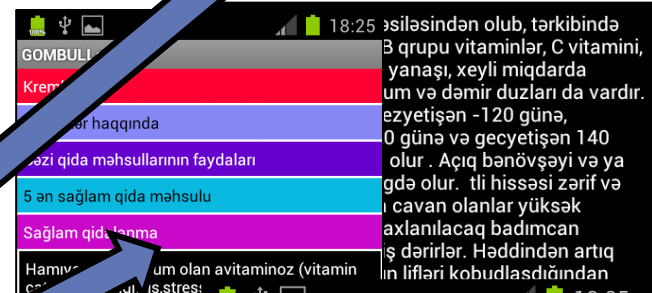
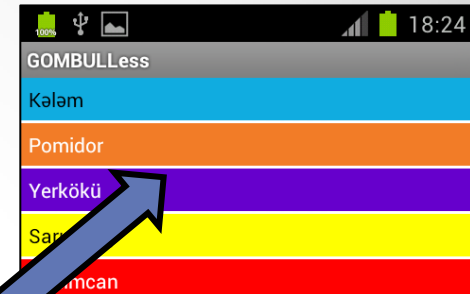
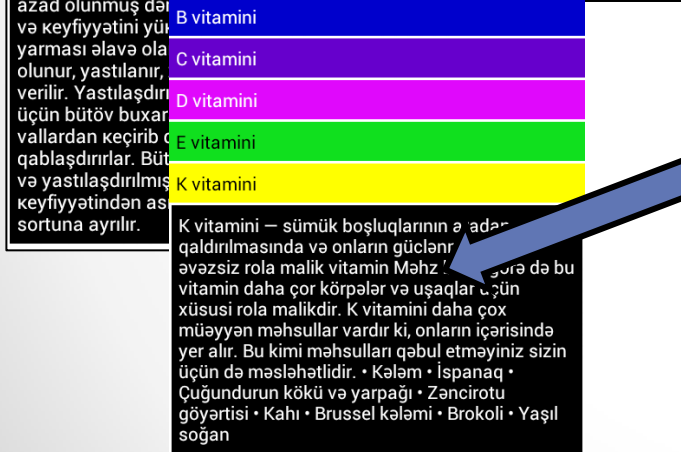
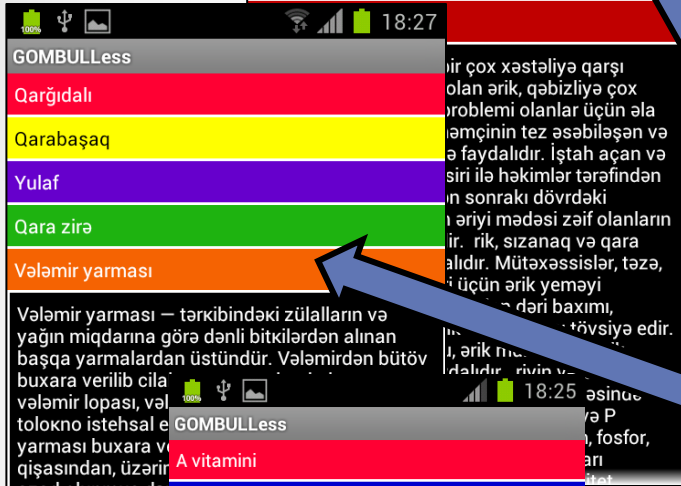
Qrafik şəkildə kalori limitinizi  
nə qədər istifadə etdiyinizi  
vizual şəkildə baxa bilərsiniz

Burada akkordion dizayn üsulundan  
istifadə olunub, burada sizi  
maraqlandıran faydalı mövzularla  
tanış ola bilərsiniz

Program haqqında qısa  
məlumat və təşkilatçıların  
saytına linklər



# Müxtəlif mövzularla bağlı məlumatlar



K vitamini — sümük boşluqlarının ədədini azaldır, qaldırılmasında və onların güclənməsində əvəzsiz rol malik vitamin. Məhz K vitamini daha çox körpələr və uşaqlar üçün xüsusi rola malikdir. K vitamini daha çox müəyyən məhsullar vardır ki, onların içərisində yer alır. Bu kimi məhsulları qəbul etməyiniz sizin üçün də məsləhətlidir. • Kələm • İspanaq • Çuğundurun kökü və yarpağı • Zəncirotu göyərtisi • Kahi • Brussel kələmi • Brokoli • Yaşıl soğan

Çəzərək hərəkət etməklə artıq çəkidən qurtulub çox gözəl bir vücuda sahib olmaq mümkündür. İdman növləri arasında ən çox yağ əridən idman qaçışı (jogging, coqqinq) və ya addımlama hesab olunur. Həkim Michael Spitzbartın (Maykl Spitsbart) hazırladığı 4 həftəlik gəzişmə proqramı artıq çəkidən ən qısa müddətdə necə qurtulmanın yolları açıqlanır: 1. Həftə: vülcə gəzişmə texnikasını öyrənmək üçün özünüzdə buna vərdiş etdirməyə hazırlayın. İlk gün 10 dəqiqə boyu rahat addımlarla gəzinin. (1 dəqiqədə təxminən 125 addım) O biri günlər yarım saata çatana qədər gəzmə müddətini hər gün 4 dəqiqə artırın. gər nəbzinizlə bağlı bir problem yoxsa, gəzişməyə ilk gündən etibarən 30 dəqiqə ilə başlaya bilərsiniz. Gəzinti üçün mümkün olduqca düz bir yer seçin. Misal üçün, bir park və ya deniz kənarı ola bilər. QEYD: Gəzişmə sırasında şüurlu olaraq diafraqmdan dərin dərin nəfəs alın və yerin (2-4 addımda