

正月太り解消にむけて

千葉 泰治

年が明けて、自堕落な生活を過ごしているも多いのではないのでしょうか？



ちょっと体重が気になってしまう時期・・・

そんなあなたに！



ダイエットを実行しやすくするプログラムを作ってきました！



*diet.txt - メモ帳

ファイル(F) 編集(E) 書式(O) 表示(V) ヘルプ(H)

```
My weight is 80kg
Next week purpose weight is 70kg
sum of meal kcal in week is 300kcal
```

- ←ここに今の体重を書き込む。
- ←ここには1週間後の目標体重
- ←今週どのくらいのカロリーを摂取するつもりか

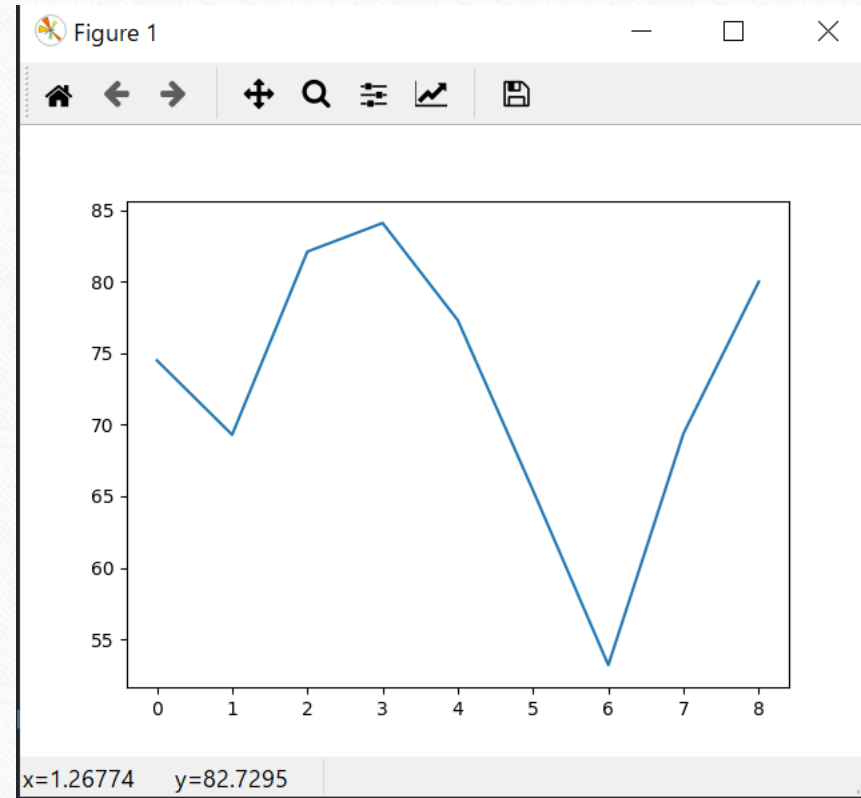
書き込んだら保存して閉じる


```
Python - diet.py:33 ✓
```

```
C:\Users\??t ?□?\Documents\Python Scripts  
Your weight is 80kg  
Next week purpose weight is 70kg  
27.8 km/day running  
[Finished in 5.185s]
```

プログラムを起動すると1日あたり何キロメートル走ればその目標を達成できるのか表示される。

また今までの体重を記録し、その推移をグラフ
で表してくれるおまけつき！！



このプログラムを使って正月太りを解消しよう！！！！！！

感想

今後は今日食べたものを書き込むだけで自動でカロリーを計算する機能を実装し、より使い勝手を向上させていきたい。

また、ランニングが苦手な人のために他の運動での消費も提案できるようにしたい。