Matheus de Medeiros Takaki – RA: 23025143

Sérgio Ricardo Pedote Junior – RA: 23747441

Vinicius Miranda Andrade Piovesan – RA: 23025544

**Nome do aplicativo:** FitSync

**Descrição breve:** App de fitness com dicas personalizadas de treino e dieta para uma vida saudável.

**Descrição completa:** O FitSync é um aplicativo de fitness desenvolvido para promover uma vida saudável e ativa, oferecendo dicas de treino e dieta personalizadas, além de um contador de passos que monitora as atividades diárias e calcula calorias queimadas. Projetado com uma interface intuitiva e fácil de usar, o FitSync atende a todos os perfis de usuários, desde iniciantes até entusiastas do fitness, ajudando-os a manter o foco em seus objetivos de saúde e condicionamento físico.

O aplicativo oferece orientações de treino abrangentes e personalizadas que incluem atividades variadas, como exercícios de força, resistência e flexibilidade, ajustadas ao nível e às metas de cada usuário. O FitSync também inclui recomendações de dieta que complementam os treinos, oferecendo sugestões nutricionais adaptadas aos objetivos de cada pessoa – seja para perda de peso, ganho de massa muscular ou simplesmente para manter uma alimentação equilibrada.

Seja para quem está começando ou para quem já possui experiência em atividades físicas, o FitSync se adapta ao perfil de cada usuário, proporcionando uma experiência personalizada e prática em cada etapa da jornada para uma vida mais saudável.

**Formulário para exclusão de dados:** <https://forms.gle/WCZPL5ygroEFW6cw7>