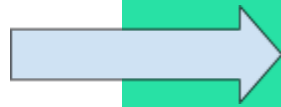
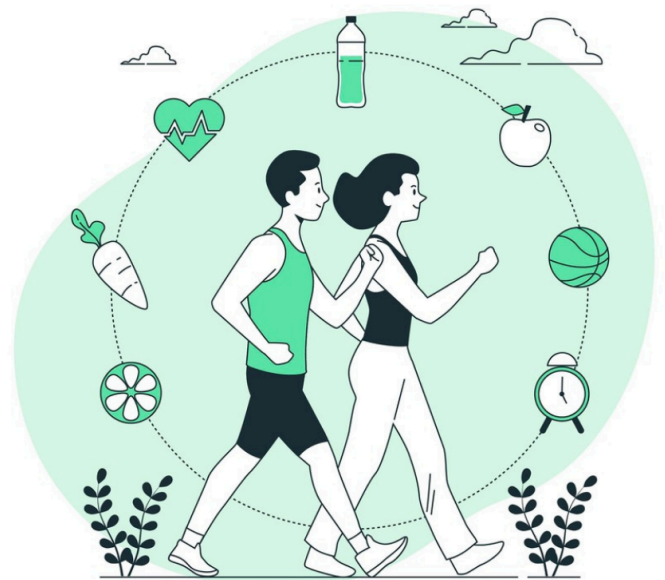


Primeramente, se envía un mensaje de bienvenida al usuario para dar a conocer la app.



Bienvenido a
VidaActiva app



Seguidamente, se le mostrará un botón el cual indica “iniciar sesión” que lo llevara a ingresar sus datos, que serán guardados en la app



Iniciar sesión

VidaActiva app



Después de darle al botón de “Iniciar sesión” aparecerán indicaciones para poder ingresar sus datos, como su usuario en la app, la edad que tiene y por último le indicará que ingrese su identificación

Ingrese usuario:

Ingrese su edad :

Ingrese su número de identificación



VidaActiva app

En esta parte se le
mostrará al usuario
que fueron guardados
sus datos con éxito y
que no hay ningún
problema con ellos



¡Datos guardados!

Luego se le mostrará
el botón de ingresar al
menú



Ingresar al menú

Menú

Cuando le dé clic al botón menú, se le visualizarán todas las opciones disponibles dentro de la app, desde un registro de días hasta la opción salir de la app

- **Selecciona una opción**

1. Registrar día y hábitos
2. Ver historial
3. Calcular promedio semanal
4. Mostrar porcentaje de cumplimiento por hábito
5. Salir

En la primera opción, el usuario observará una lista de requerimientos en primera instancia se le requerirá que digite la fecha del día.

Seguido se le pedirá los datos de cuantos litros de agua tomó en el día luego la cantidad de minutos de ejercicio, luego la cantidad de horas de sueño, si se alimentó saludable. Por último le mostrará el botón para pasar a la página

Registro de día y habitos

- Ingresar el día / fecha de hoy

DD	MM	AA
----	----	----

- ¿Cuántos litros de agua tomaste el día de hoy?

L

- ¿Cuántos minutos de ejercicio hiciste el día de hoy?

M

- ¿Cuántos horas de sueño tuviste el día de hoy?

H

- ¿Te alimentaste de forma saludable hoy?

Si

No

Siguiente

Luego de darle clic al botón 'siguiente', le aparecerán las recomendaciones de los datos que le acaban de requerir anteriormente, como la cantidad de agua, minutos de ejercicio, horas de sueño y como debería alimentarse.

Cuando termine de leer podrá darle clic al botón de salir que lo llevará al menú

Recomendaciones

- **Consume 2 litros de agua diarios**
- **Realiza como minimo 30 minutos de ejercicios diarios**
- **Se le recomienda dormir entre 6 a 8 horas diarias**
- **Realiza una dieta balanceada para mejorar tu salud**



Salir

Al volver al menú y darle elegir a la opción dos, que dice 'ver historial' primeramente se le preguntará, si desea ver los datos de los días anteriores, en la cual se le darán solo dos opciones de respuesta; 'Sí' o 'No'



Ver historial

¿Deseas ver los datos de los dias anteriores?

Si

No



Si el usuario oprime la opción 'sí' automáticamente lo llevará a ver su registro, ya sea que tenga todos los días o solamente los días que sí ha registrado.

Y luego podrá darle a al botón "Salir" e irá al menú nuevamente



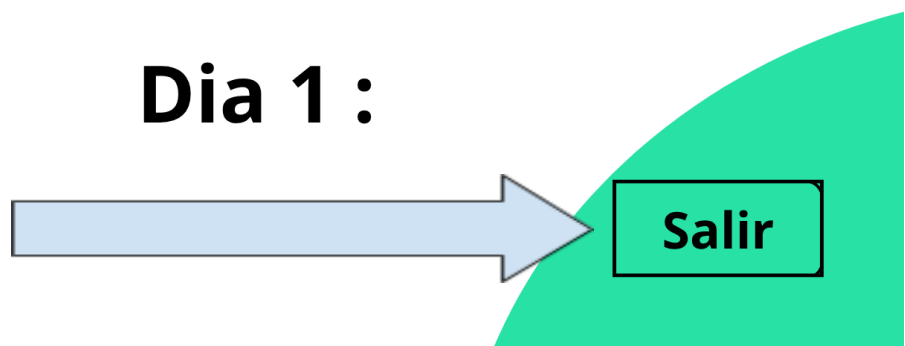
Dia 5 (Hoy) :

Dia 4 :


Dia 3 :

Dia 2 :

Dia 1 :



De igual manera, si elige la opción dos y presiona 'sí', pero todavía no ha registrado ningún día ni hábitos, se le mostrará un mensaje indicando que aún no ha hecho ningún registro.

The logo for the VidaActiva app is displayed within a green, rounded rectangular background. The text "VidaActiva app" is written in a blue, stylized font with a white outline.A light blue arrow points from the text "se le" to the message box.

**Lo sentimos, aún no
has registrado ningún
día**

En ese caso, verá únicamente el botón de "Salir", que lo llevará de vuelta al menú

A light blue arrow points from the text "que lo" to the "Salir" button.A rectangular button with a black border and the word "Salir" in bold black text, set against a green background with a rounded top.

VidaActiva app

Si el usuario oprime
'No' entonces le
aparecerá que
seleccione otra opción
en el menú; y
nuevamente lo llevará
al menú con la opción
"Salir"

**Selecciona otra opción
del menú**

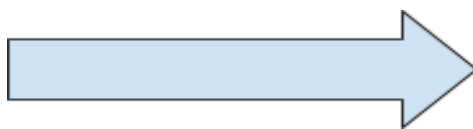
Salir

Si el usuario elige la opción 3, lo llevará a esta parte de la app, que le mencionará calcular sus promedios, primero le indicará digitar la suma de litros que tomó esta semana usando el botón

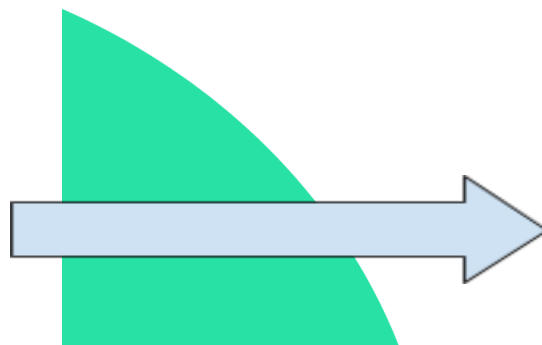
Calcular promedio semanal

!Calculemos tu promedio!

Agua: Ingresa la suma de los litros de agua que has consumido esta semana

 L

Luego le mostrará la opción 'Siguiente' para pasar a promediar otro hábito.



Siguiente



Seguidamente, se le
mostrará al usuario

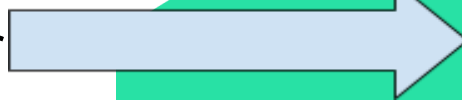
el promedio
de agua bebida en la
semana



Promedio

**Tu promedio de agua
consumido esta semana ha
sido de: _____ litros.**

Otra vez aparecerá la
el botón 'Siguiente'
que lo llevara a hacer
el siguiente promedio



Siguiente






!Calculemos tu promedio!

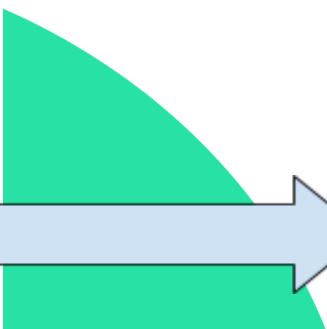
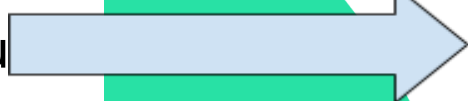
Ahora solicita la
cantidad de minutos
de ejercicio que hizo
en la semana.

Ejercicio: Ingresas cuántos
minutos de ejercicio has
hecho esta semana

Con el botón podrá
poner la cantidad



De nuevo aparecerá la
el botón 'Siguiente'
que lo llevara a ver su
promedio de ejercicio
semanal





Promedio

Luego, se le mostrará
al usuario el promedio
de ejercicio hecho en
la semana

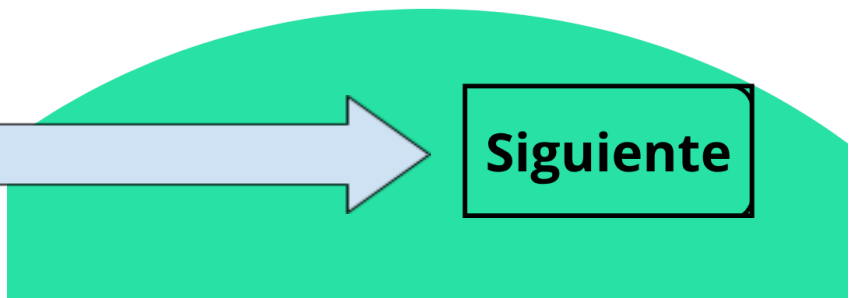


**Tu promedio de ejercicio
hecho esta semana ha sido
de: _____ minutos.**

Otra vez aparecerá la
el botón 'Siguiente'
que lo llevara a hacer
el siguiente promedio



Siguiente



Ahora solicita las
horas de sueño que
ha dormido.

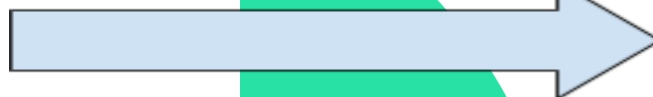


!Calculemos tu promedio!
Sueño: Ingresas las horas de
sueño que has tenido esta
semana

Con el botón podrá
poner la cantidad de
horas



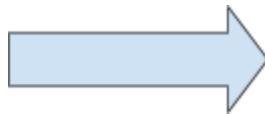
De nuevo aparecerá la
el botón 'Siguiente'
que lo llevara a ver su
promedio de sueño
semanal



Siguiente



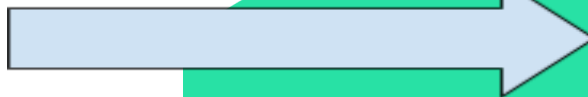
Seguidamente, se le
mostrará al usuario
el promedio
de horas de sueño



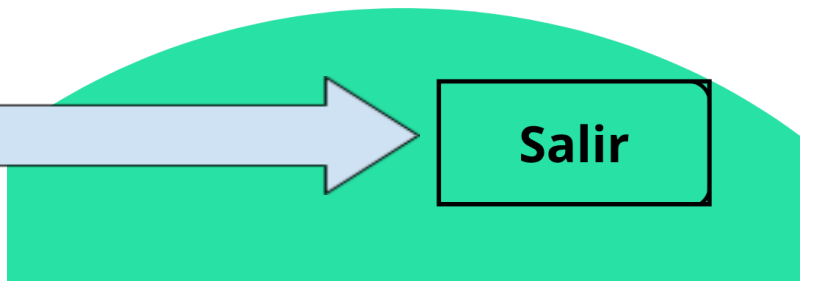
Promedio

**Tu promedio de sueño
de esta semana ha sido
de: _____ horas.**

Ahora le aparecerá el
botón 'Salir' que lo
llevará al menú
nuevamente



Salir



Si el usuario elige la opción 4, le mostrará esta parte de la app que le enviará un mensaje diciéndole que van a ver si el usuario ha cumplido con el registro diario

Mostrar porcentaje de cumplimiento por hábito

¡Veamos si has cumplido con el registro de cada día!

Luego le mostrará la opción 'Siguiente' para pasar a preguntar los días cumplidos

Siguiente

Dias cumplidos

Primeramente, le solicita al usuario los días que sí ha cumplido el programa según las recomendaciones dadas

Ingresar cuantos días del programa has cumplido

Se le presentará un botón para que indique los días

Dias

Luego le aparecerá el botón 'Siguiente' que lo llevará a hacerle otra pregunta

Siguiente




Dias registrados

Luego, se solicita al usuario los días que el usuario ha registrado,



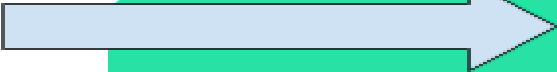
Ahora, ingresa cuantos días has registrado en la app

se le presentará un botón para que indique los días registrados.



Dias

Luego le aparecerá el botón 'Siguiente' que lo llevará a hacerle otra pregunta



Siguiente

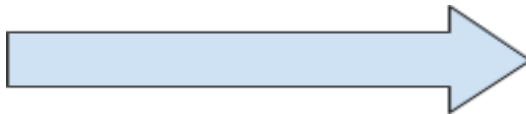
Porcentaje de cumplimiento

Le mostrará el porcentaje cumplido el programa según los datos que dio anteriormente



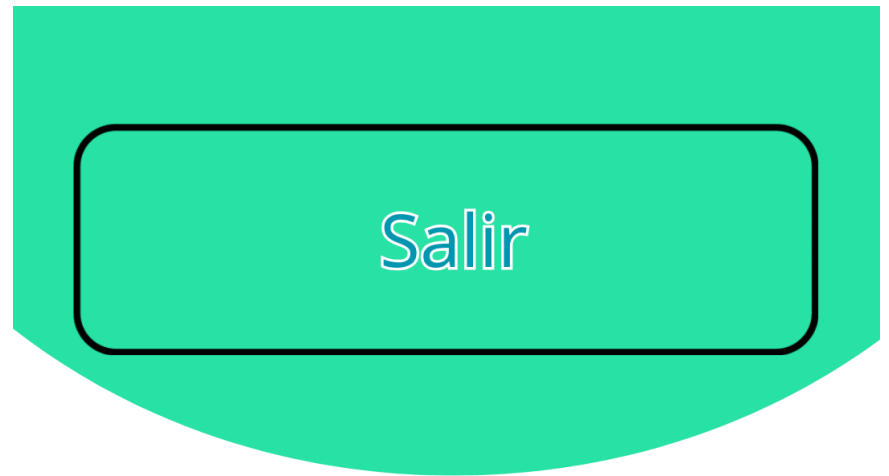
Tu porcentaje de cumplimiento ha sido de: _____ %.

Luego le aparecerá la opción 'salir' que lo llevará al menú nuevamente



Salir

Si el usuario elige la opción 5, le preguntará si desea salir de la app o volver al menú principal



¿Deseas salir de la app?

si le da al botón 'Salir' saldrá de la app de VidaActiva app y si le da al botón 'Volver al menú' irá a al menú principal



```

# Sistema de Seguimiento de Hábitos Saludables
# lo primero que va aparecer sera un mensaje que le da la bienvenida a
la pagina
# creo tres variables donde le pido al usuario el nombre la edad y el
numero de identificacion

nombre = input("ingrese su nombre completo: ")

edad = int(input("ingrese su edad: "))

id = int(input("ingrese su numero de identificacion: "))

# guardo esta informacion en una tupla que sera el usuario
# y tambien creo una lista vacia que se llama seguimiento

usuario = (nombre,edad,id)

seguimiento = []

# muestro el menu con un while true para que siempre aparezca hasta que
el usuario le de a la
# opcion de salir

while True:
    print("\nMENU: \n 1: Registrar dia y Habito \n 2: Ver Historial \n
3: Calcular promedio semanal \n 4: mostrar porcentaje de cumplimiento
por habito \n 5: Salir ")

    # creo una variable donde le digo al usuario que escoja una opcion
    # tambien comienzo las condiciones

    opcion = input("ingrese una opcion 1-5: ")

    # si el usuario elige la opcion 5 es decir la de salir simplemente
le aparecera un mensaje que salio del programa y se termina con un break

    if opcion == "5":
        print("ha salido del programa ")
        break

    # si el usuario elige la opcion 1 le va a pedir que ingrese el dia de
la semana luego creo un contador para los dias de la semana dentro
de la lista de seguimiento

```

```

elif opcion == "1":
    dia = input("ingrese el dia de la semana: ")
    i = 0

    # luego creo una variable que se llama dia duplicado para
    # identificar si hay dias duplicado dentro de la lista de seguimiento

    dia_duplicado = False

    # en este while verifica si el dia ya esta registrado luego accede
    # al primer campo de nombre del dia en cada tupla

    while i < len(seguimiento):
        if seguimiento[i][0] == dia:
            dia_duplicado = True
            break
        i += 1
    if dia_duplicado:
        print("----este dia ya esta registrado----")

    # luego solicito los dato al usuario como el agua consumida, los
    # minutos de ejercicio, las horas de sueño y si se alimento bien

    else:
        a = input("-litros de agua consumido: ")
        e = input("-minutos de ejercicio: ")
        s = input("-horas de sueño: ")
        c = input("-alimentacion saludable? (si/no): ").lower()
        error = False

    # convierto los datos que me dio el usuario a float e int

    try:
        agua=float(a)
        ejercicio=int(e)
        sueño=float(s)

    # luego miro que los datos que me dio el usuario sean positivos y
    # que haya escrito en alimentacion la opciones correctas

    if agua < 0 or ejercicio < 0 or sueño < 0:

```

```

        print("los valores deben ser positivos: ")
    elif c != "si" and c != "no":
        print("la opcion de alimentacion debe ser (si o no): ")
")

    # ingreso los datos correctas a la lista de seguimiento para luego
    decirle al usuario que se guardo exitosamente si los datos son
    incorrectos le digo al usuario que los ingrese bien

    else:
        seguimiento.append((dia, agua, ejercicio, sueño, c))
        print("registro exitoso")
    except:
        print("\ndatos incorrecto, ingresar datos correctos.")

elif opcion == "2":

    # creo un print donde le doy la bienvenida al historial, luego creo
    un contador vacio

    #abro un while para contar los datos de la lista de seguimiento
    donde guardamos las atualizaciones que el #usuario escribe

    print("\n----historial de habitos----")
    i = 0
    while i < len(seguimiento):

        # creo una variable que toma los valores que conto la variable "i" y
        que muestra cada elemento de la lista #que el usuario ingreso luego
        muestro el historial en un print

        reg = seguimiento[i]
        print(f"{reg[0]},\n-agua= {(reg[1])},\n-ejercicio=
        {(reg[2])} \n-minutos sueño= {(reg[3])},\n-alimentacion saludable=
        {(reg[4])}")
        i += 1
    elif opcion == "3":

        #creo un if que cuenta los elemento de la lista y si la lista esta
        vacia entonces muestro un mensaje que dice que no hay registro y por lo
        tanto no se puede calcular

        if len(seguimiento) == 0:
            print("\n----no hay registro para calcular----")

```



```

    # pero si en la lista hay elementos entoces creo 4 contadores con
para cada elemento de la lista

    else:
        total_agua = 0
        total_ejercicio = 0
        total_sueño = 0
        i = 0

    # luego abro un while que mira si el contador "i" es menor a los
valores de la lista si esto es asi a los #otros tres contadores se le
suma de a uno de acuerdo al orden que esta guardado en la lista y el
contador #"i" va sumando en uno en uno hasta que se mas grande que los
valores de la lista

        while i < len(seguimiento):
            total_agua += seguimiento[i][1]
            total_ejercicio += seguimiento[i][2]
            total_sueño += seguimiento[i][3]
            i += 1

    #creo una variable de dias el cual cuenta los valores que hay dentro
de la lista para luego dividirlo por #cada elemento y asi obtener el
promedio por ultimo solo imprimo el promedio de cada area

        dias = len(seguimiento)
        print("\n---promedio semanal---")
        print(f"agua: {total_agua / dias:2f} litros")
        print(f"ejercicio: {total_ejercicio / dias:2f} Minutos")
        print(f"sueño: {total_sueño / dias:2f} Horas")
elif opcion == "4":

    # hago lo mismo que antes creo un if que cuenta los elemento de la
lista y si la lista esta vacia entonces muestro un mensaje que dice que
no hay registro y por lo tanto no se puede calcular

        if len(seguimiento) == 0:
            print("\n---no hay registro para calcular---")

    #si la lista tiene elementos entoces creo un contador para cada
habito y otro contador mas que recorre la lista

        else:

```

```
cumplir_agua = 0
cumplir_ejercicio = 0
cumplir_sueño = 0
cumplir_alimentacion = 0
i = 0
```

#es while lo que hace es que el contador que recorre la lista va buscando si los elementos de la lista coincide con los parametros que que to le pido para que se cumple y si se cumple va sumando en los contadores de cada habito

```
while i < len(seguimiento):
    cumplir_agua += seguimiento[i][1] >= 2
    cumplir_ejercicio += seguimiento[i][2] >= 30
    cumplir_sueño += seguimiento[i][3] >= 8
    cumplir_alimentacion += seguimiento[i][4] == "si"
    i += 1
```

#la variable dias cuenta los dias que hay registrado en la lista y dentro de los print pongo directamente la formula para hallar el porcentaje de cumplimiento de cada habito

```
dias = len(seguimiento)
print("\n---promedio de cumplimiento---")
print(f"-agua: {(cumplir_agua/dias)*100}%")
print(f"-ejercicio: {(cumplir_ejercicio/dias)*100}%")
print(f"-sueño: {(cumplir_sueño/dias)*100}%")
print(f"-alimentacion: {(cumplir_alimentacion/dias)*100}%")
```

#luego creo un diccionario que reúne los datos de cumplimiento y creo una variable el cual busca el que tenga menor datos y le muestra un consejo al usuario para que mejore el habito que menos practico

```
porcentaje = {
    "agua" : cumplir_agua,
    "ejercicio" : cumplir_ejercicio,
    "sueño" : cumplir_sueño,
    "alimentacion" : cumplir_alimentacion
}
menor=min(porcentaje)
print(f"\nDeberias mejoras tu habito de: {menor} ya que lo practicas menos")
```

