





# 건강 자동화 코치 플랫폼

 동의하는 사람	 수민 박
 사람	 세운 천

## 프로젝트 이름 제안

HealthMate / 바디체크 / WellnessOS / 내몸지킴이

## 프로젝트 개요

 간단한 증상 체크 →

 필요한 영양소 추출 →

 관련 영양제 + 식단 + 운동 루틴 자동 추천

## 주요 기능

### 1. 증상 기반 건강 체크리스트

- 사용자가 증상 선택 (예: 피로, 집중력 저하, 피부 트러블 등)
- GPT or 룰기반으로 해당 증상에 필요한 **영양소 추천** (예: 철분, 아연 등)
- 사용자의 식습관/수면/스트레스 체크 포함

### 2. 영양제 + 식단 + 운동 패키지 자동 추천

- GPT가 영양제 성분 설명 + 왜 필요한지 알려줌
- 하루 섭취 루틴 생성
- 식단 가이드 (예: 아연이 풍부한 식단)
- 생활습관 가이드 (예: 밤 10시 이후 먹지 않기)

### 3. 개인 건강 루틴 대시보드

- "아침 루틴 / 점심 후 섭취 / 운동 / 수면 루틴" 타임라인 제공
- 루틴 실천 여부 체크 기능 → 통계 제공
- 실천률에 따라 **GPT가 응원/조언 챗봇** 제공

## 기술 스택 제안

분야	기술
프론트	React / Flutter (앱도 고려 시)
백엔드	Spring Boot / Flask + GPT API
DB	PostgreSQL (사용자 건강 기록 저장)
AI	GPT + 간단한 Rule 기반 증상 매핑
추가	카카오 로그인, Firebase 알림, Chat 기능

## 예시 시나리오

1. "요즘 너무 피곤하고 집중이 안돼요." 입력
2. → GPT가 "B군 비타민, 철분 부족 가능성 있음" 분석
3. → 추천: **영양제** [B Complex + 철분]
4. → 아침 식단: 귀리 + 계란 + 시금치
5. → 생활 루틴: 오전 10분 걷기 + 수면 7시간 확보
6. → 루틴 대시보드 제공 + 이행을 기록

## 차별 포인트

기존 앱	한계
칼로리 추적	증상 기반 건강 가이드 없음
영양제 쇼핑물	진짜 필요한 이유 설명 부족
식단 추천	개인화 루틴 연계 부족

→ 우리는 **\*\***"이 증상에는 왜 이게 필요한지 설명 + 루틴까지 같이 짜준다"\*\*\*가 핵심!