1. Мобильное приложение (Frontend):

- Flutter (Dart) — для кросс-платформенной разработки (iOS + Android). Быстрая разработка, высокая производительность, гибкость интерфейса.

- React Native (JavaScript/TypeScript) — также подходит для кросс-платформенной разработки, прост в интеграции с фитнес-устройствами.

2. Бэкенд (Backend):

- Node.js + Express (JavaScript/TypeScript) — для создания API с высокой производительностью, хорош для работы с асинхронными запросами.

- Django (Python) — удобен для быстрой разработки API, интеграции с машинным обучением и анализа данных о здоровье.

3. База данных:

- PostgreSQL — реляционная база данных, подходит для сложных запросов и надежного хранения данных.

- MongoDB — NoSQL, гибкость в хранении неструктурированных данных, хорошо для данных о тренировках и активности.

4. Интеграции с фитнес-устройствами:

- Google Fit API (Android)

- Apple HealthKit (iOS)

- Fitbit API, Garmin API — для синхронизации данных о физической активности с фитнес-устройствами.

5. Хостинг и инфраструктура:

- AWS или Google Cloud — для масштабируемого хостинга и хранения данных.

- Heroku — для быстрого развертывания серверной части.

6. CI/CD и другие инструменты:

- GitHub Actions, CircleCI — для автоматической сборки и тестирования приложений.

- Docker — для контейнеризации серверной части приложения.