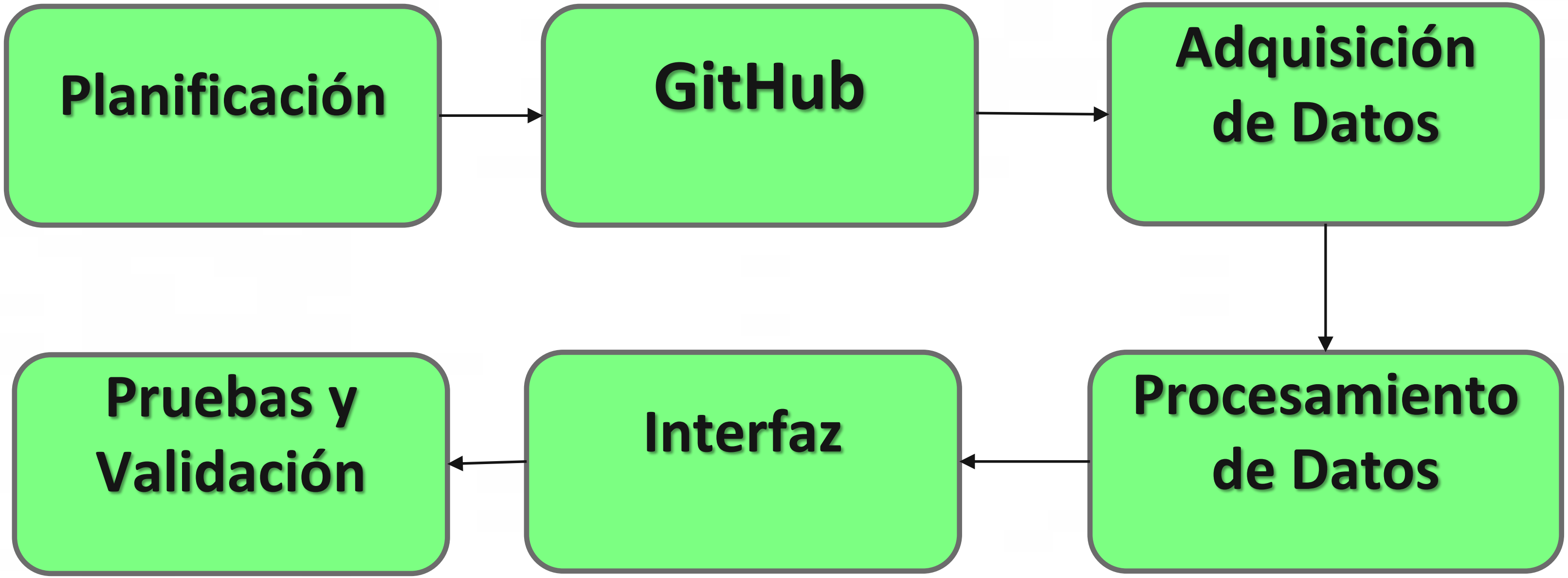
FIT PLANNER

BIENVENIDO AL PLANIFICADOR DE RUTINAS Y DIETAS

- Imad Rifai
- Fernando Martínez
- Sergio Ortiz

Desarrollar un sistema que recomiende rutinas de ejercicio, dietas y productos en función de las preferencias y características del usuario.



Planificación

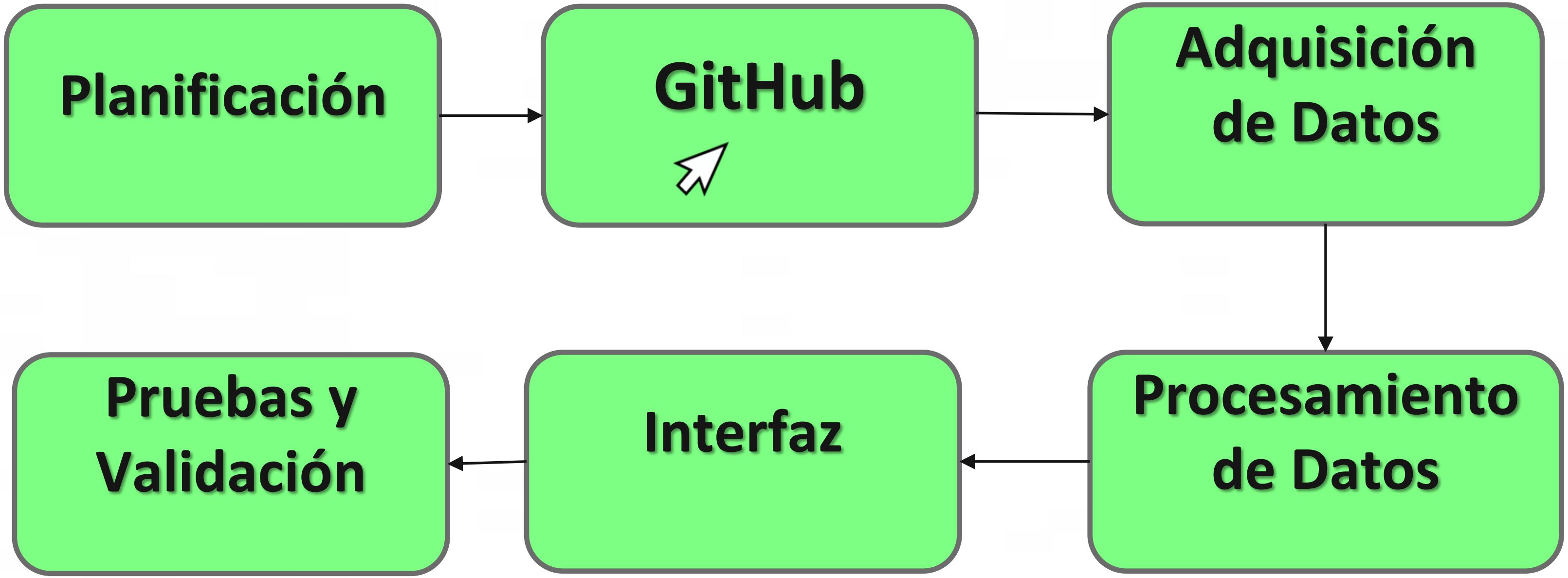
GitHub

Adquisición de Datos

Procesamiento de Datos

Interfaz

Pruebas y Validación



Planificación

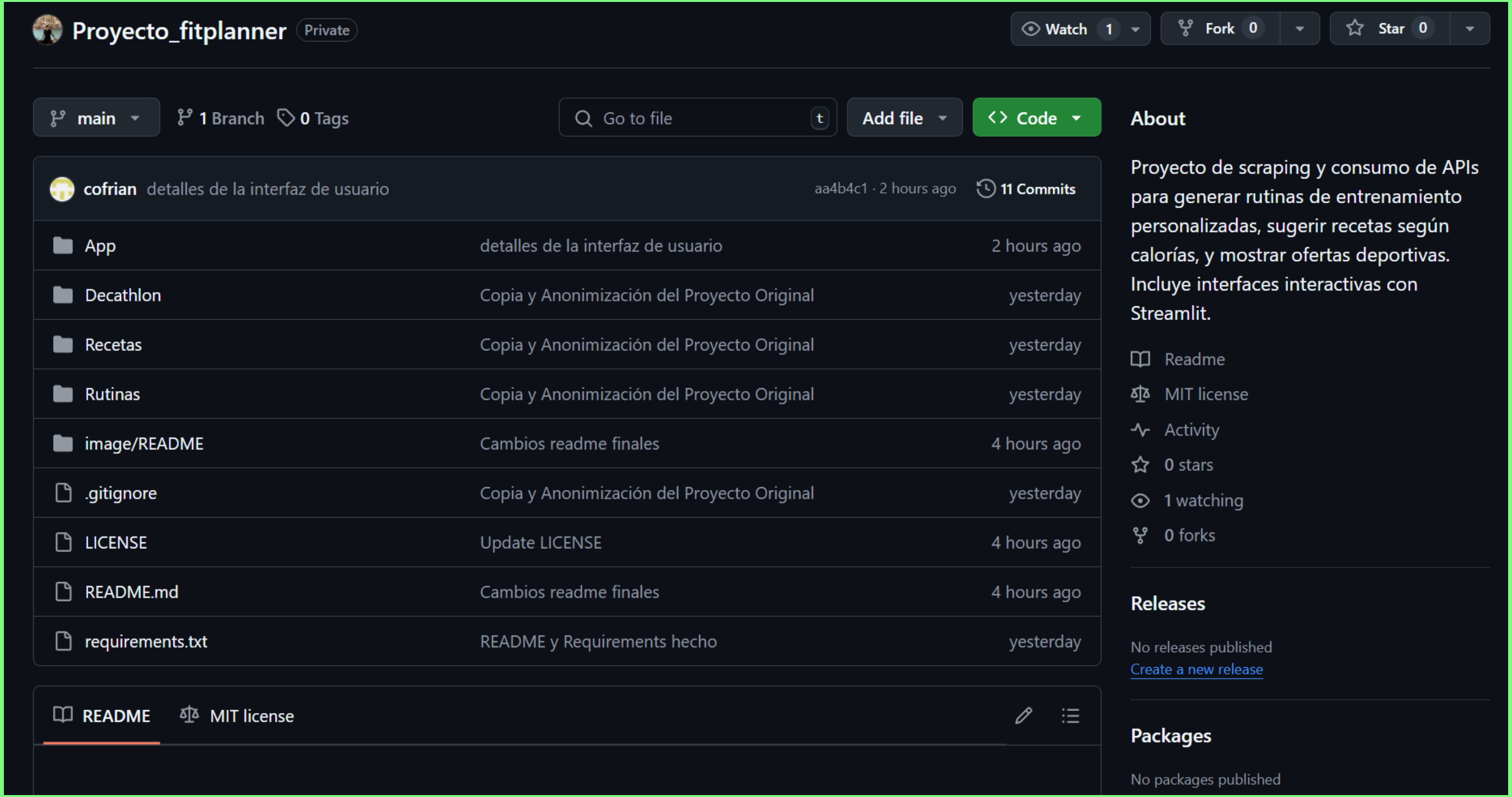
GitHub

Adquisición de Datos

Procesamiento de Datos

Interfaz

Pruebas y Validación



Proyecto_fitplanner Private

cofrian detalles de la interfaz de usuario · aa4b4c1 · 2 hours ago · 11 Commits

App	detalles de la interfaz de usuario	2 hours ago
Decathlon	Copia y Anonimización del Proyecto Original	yesterday
Recetas	Copia y Anonimización del Proyecto Original	yesterday
Rutinas	Copia y Anonimización del Proyecto Original	yesterday
image/README	Cambios readme finales	4 hours ago
.gitignore	Copia y Anonimización del Proyecto Original	yesterday
LICENSE	Update LICENSE	4 hours ago
README.md	Cambios readme finales	4 hours ago
requirements.txt	README y Requirements hecho	yesterday

About

Proyecto de scraping y consumo de APIs para generar rutinas de entrenamiento personalizadas, sugerir recetas según calorías, y mostrar ofertas deportivas. Incluye interfaces interactivas con Streamlit.

- Readme
- MIT license
- Activity
- 0 stars
- 1 watching
- 0 forks

Releases

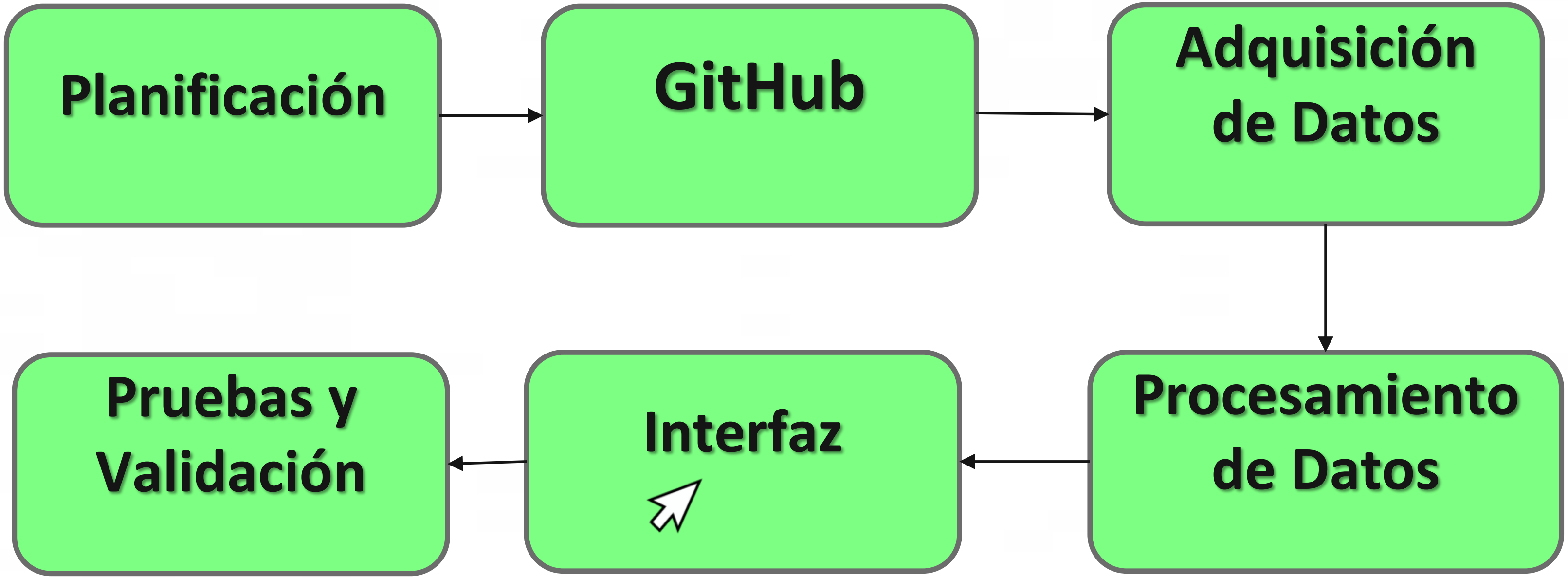
No releases published

Create a new release

Packages

No packages published

PARA VER MÁS ESCANEE EL QR



Planificación

GitHub

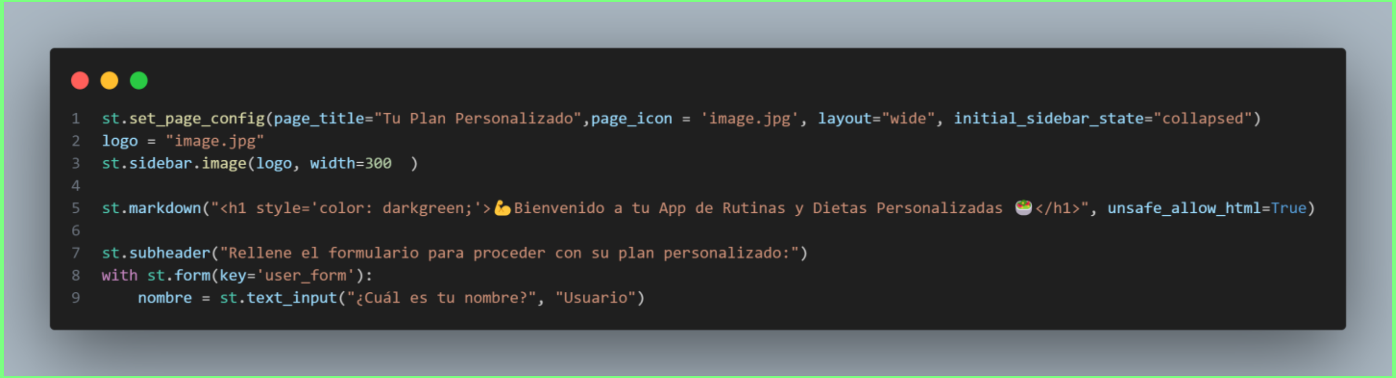
Adquisición de Datos

Procesamiento de Datos

Interfaz

Pruebas y Validación

Streamlit



```
st.set_page_config(page_title="Tu Plan Personalizado",page_icon = 'image.jpg', layout="wide", initial_sidebar_state="collapsed")
logo = "image.jpg"
st.sidebar.image(logo, width=300  )

st.markdown("<h1 style='color: darkgreen;'>💪Bienvenido a tu App de Rutinas y Dietas Personalizadas 🥗</h1>", unsafe_allow_html=True)

st.subheader("Rellene el formulario para proceder con su plan personalizado:")
with st.form(key='user_form'):
    nombre = st.text_input("¿Cuál es tu nombre?", "Usuario")
```

RUTINAS

M&S

PRODUCTOS

DECATHLON

DIETAS

spoonacular

python™

SCRAPING

Beautiful Soup

Selenium

Requests

VISUALIZACIÓN

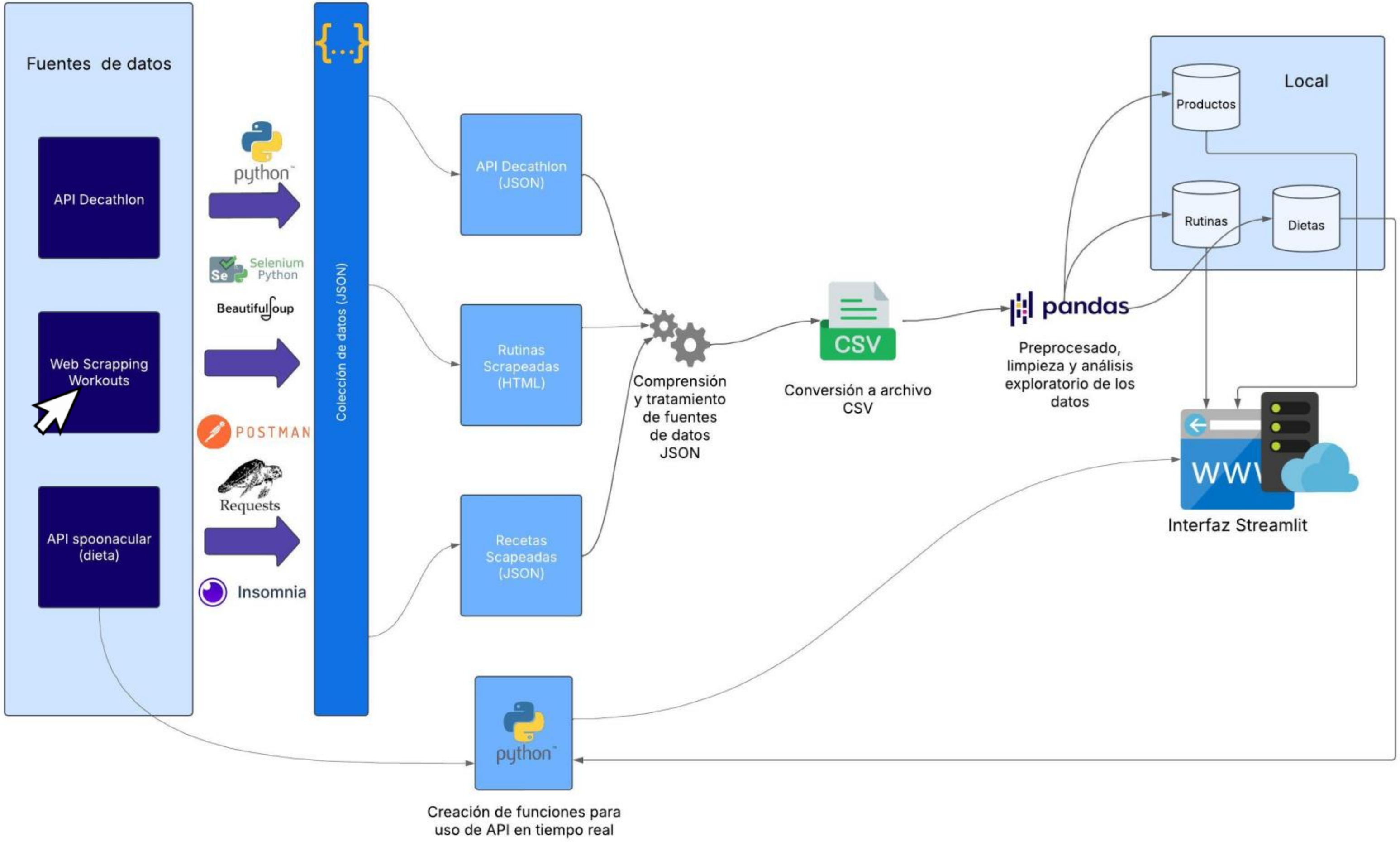
pandas

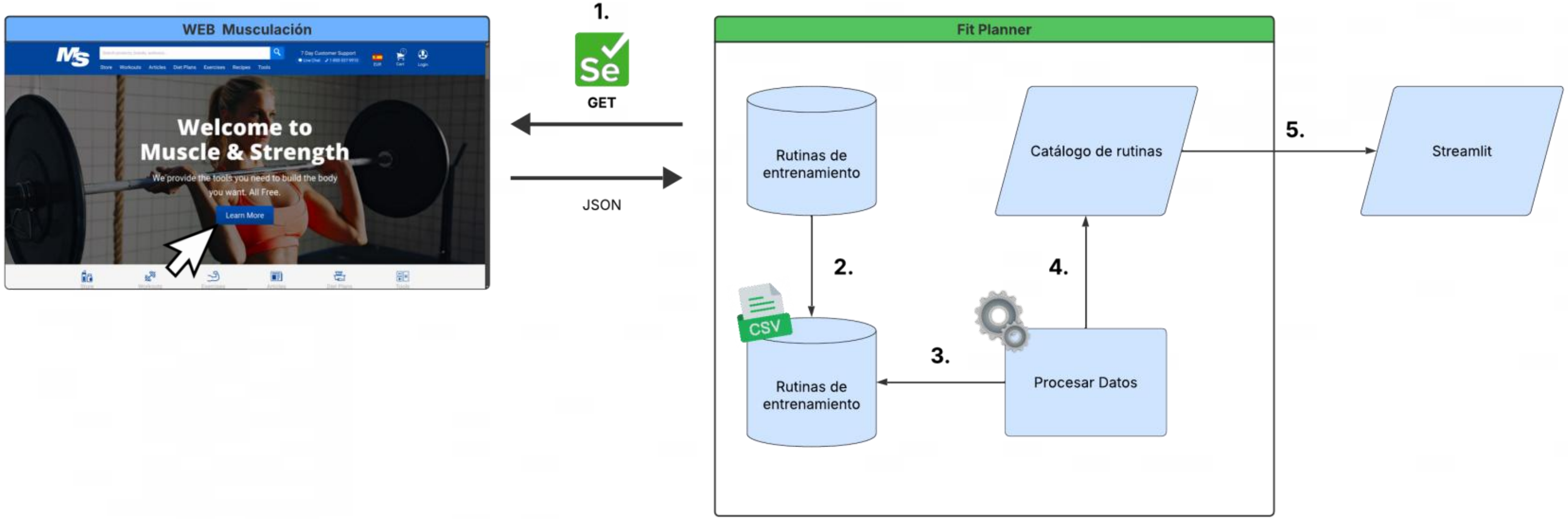
matplotlib

GESTIÓN DE DATOS

CSV

JSON


Fuentes de datos
API Decathlon
Web Scrapping Workouts
API spoonacular (dieta)
python
Selenium Python
BeautifulSoup
POSTMAN
Requests
Insomnia
{...}
Colección de datos (JSON)
API Decathlon (JSON)
Rutinas Scrapeadas (HTML)
Recetas Scapeadas (JSON)
Comprensión y tratamiento de fuentes de datos JSON
CSV
Conversión a archivo CSV
pandas
Preprocesado, limpieza y análisis exploratorio de los datos
Local
Productos
Rutinas
Dietas
WWW
Interfaz Streamlit
python
Creación de funciones para uso de API en tiempo real



WEB Musculación

Welcome to Muscle & Strength

We provide the tools you need to build the body you want. All Free.

Learn More

1.

GET

JSON

Fit Planner

Rutinas de entrenamiento

2.

CSV

Rutinas de entrenamiento

3.

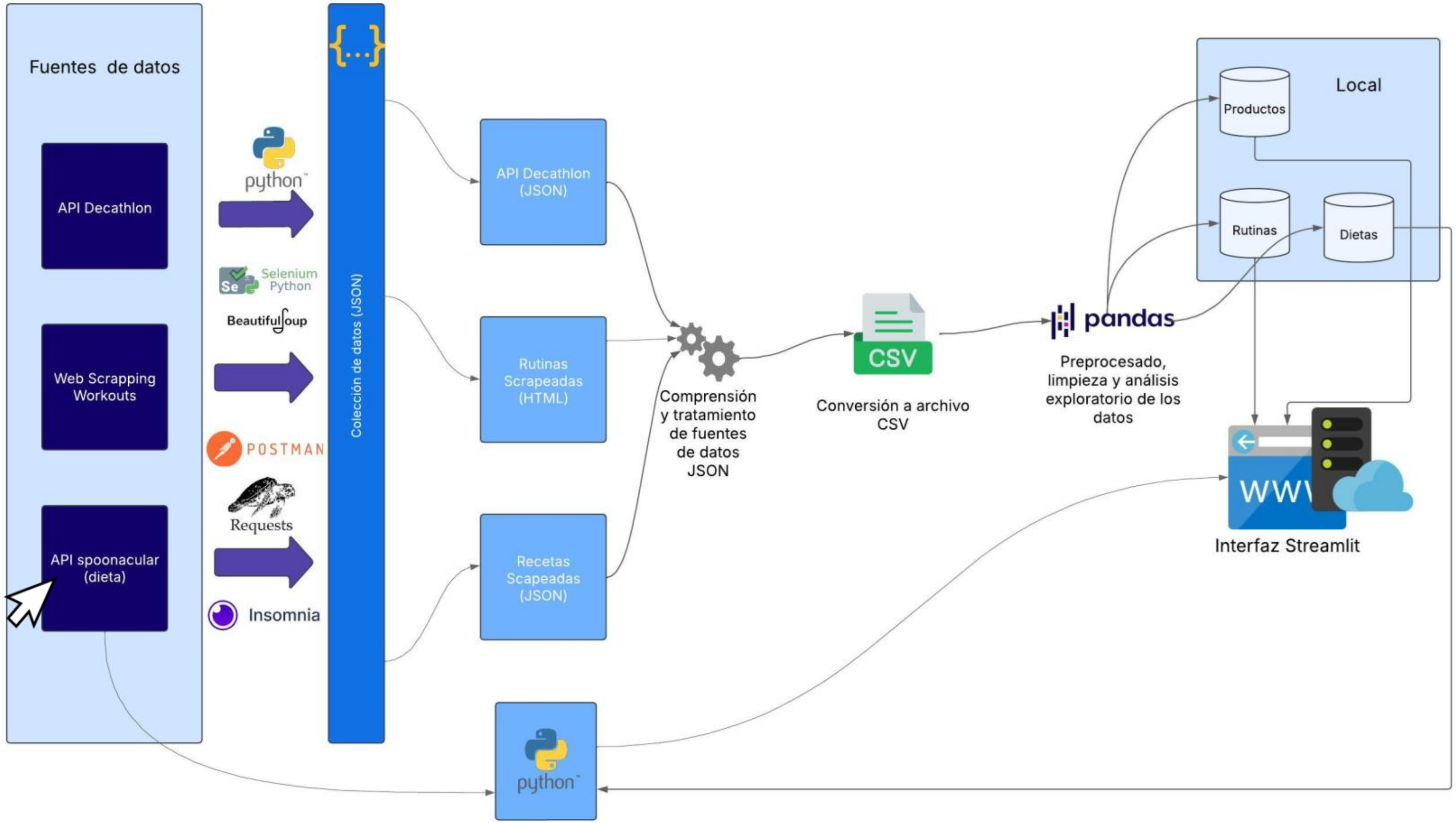
Procesar Datos

4.

Catálogo de rutinas

5.

Streamlit


python
Selenium Python
Beautiful Soup
POSTMAN
Requests
Insomnia
{...}
CSV
pandas
WWW
python

Fuentes de datos

API Decathlon

Web Scrapping Workouts

API spoonacular (dieta)

Colección de datos (JSON)

API Decathlon (JSON)

Rutinas Scrapeadas (HTML)

Recetas Scapeadas (JSON)

Comprensión y tratamiento de fuentes de datos JSON

Conversión a archivo CSV

Preprocesado, limpieza y análisis exploratorio de los datos

Local

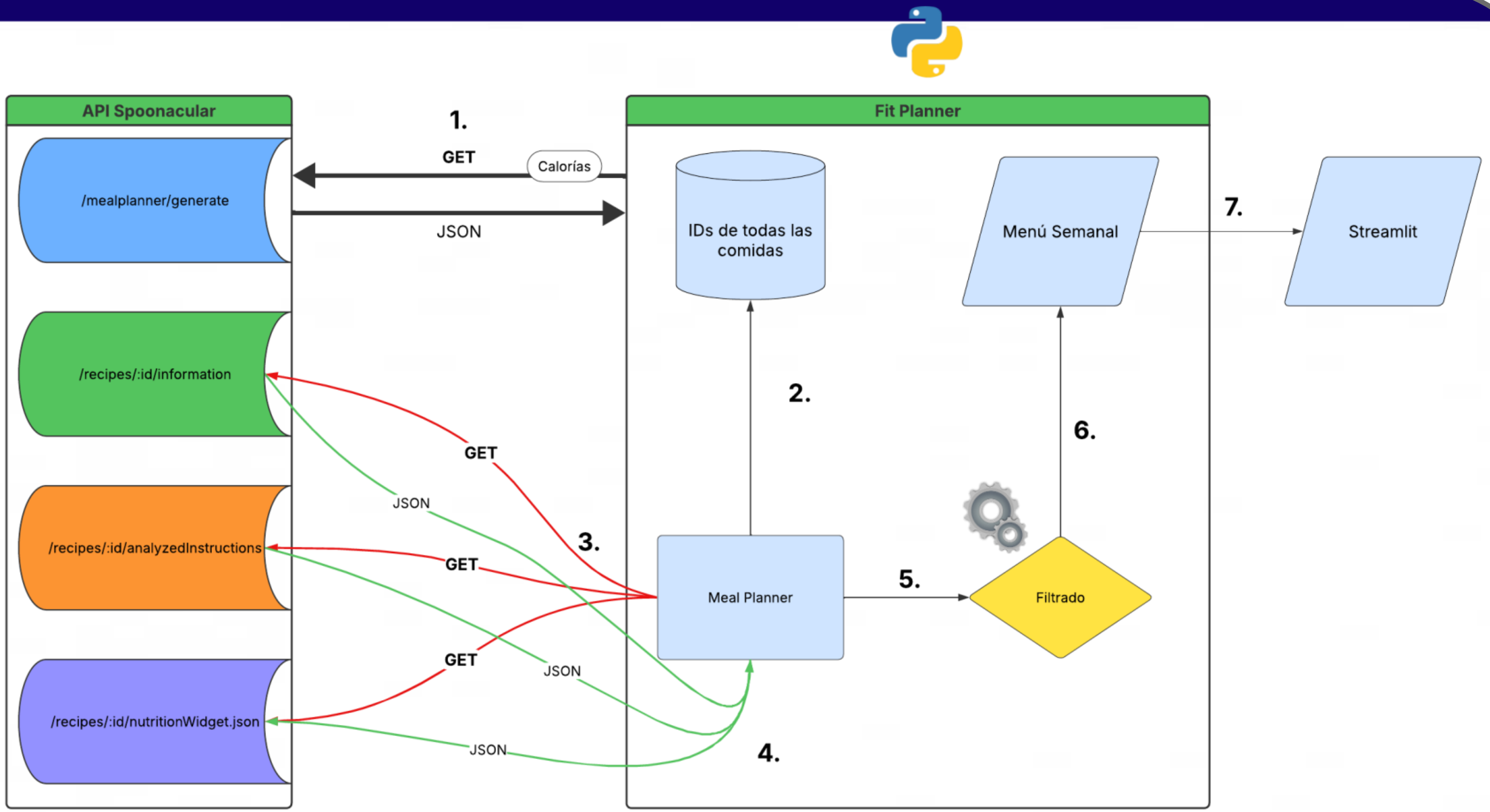
Productos

Rutinas

Dietas

Interfaz Streamlit

Creación de funciones para
uso de API en tiempo real



API Spoonacular

/mealplanner/generate

/recipes/:id/information

/recipes/:id/analyzedInstructions

/recipes/:id/nutritionWidget.json

Fit Planner

IDs de todas las comidas

Menú Semanal

Meal Planner

Filtrado

Streamlit

1. GET Calorías JSON

2.

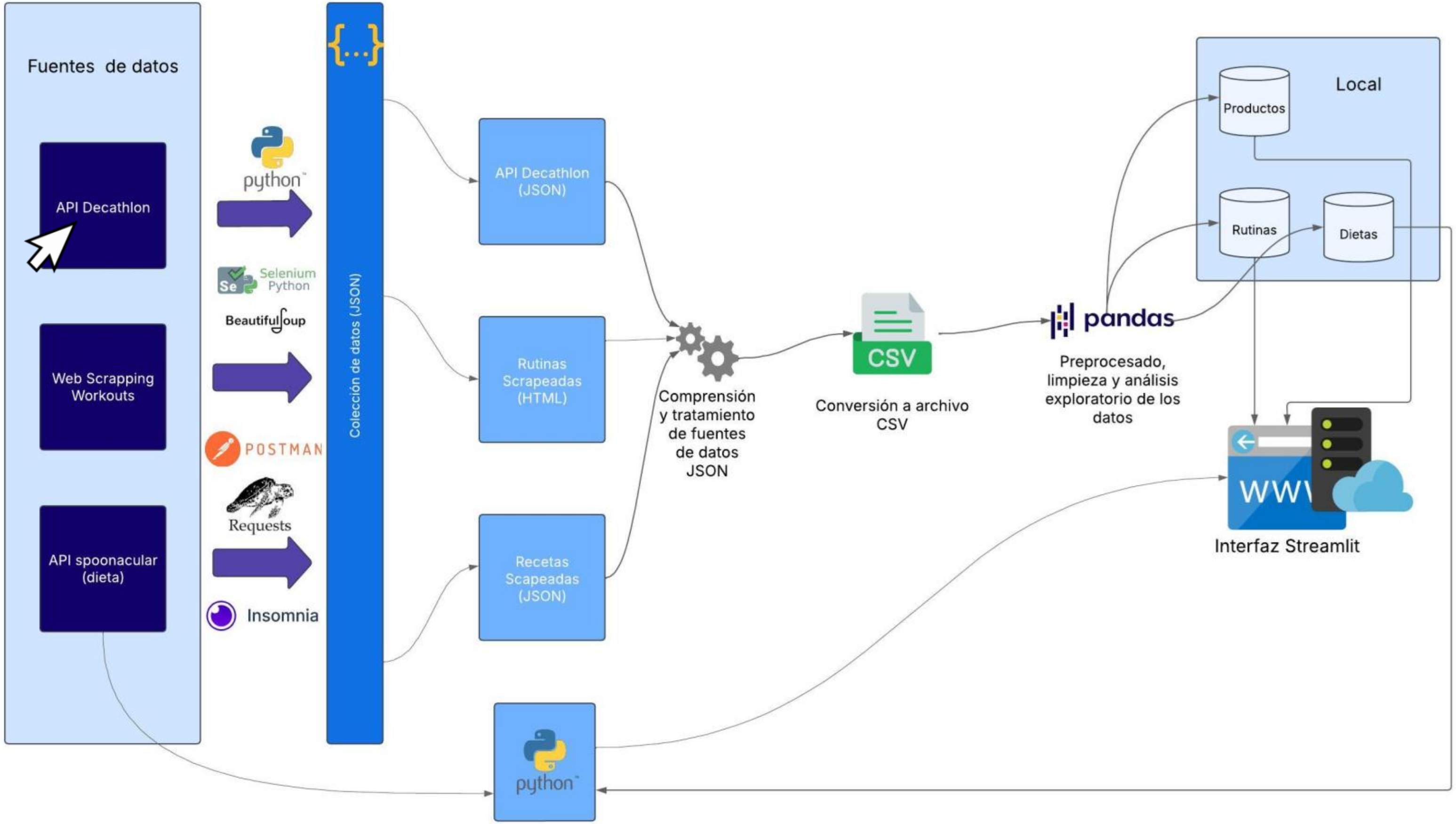
3. GET GET GET

4. JSON JSON JSON

5.

6.

7.



Fuentes de datos

API Decathlon

Web Scrapping Workouts

API spoonacular (dieta)

Colección de datos (JSON)

API Decathlon (JSON)

Rutinas Scrapeadas (HTML)

Recetas Scapeadas (JSON)

Comprensión y tratamiento de fuentes de datos JSON

Conversión a archivo CSV

Preprocesado, limpieza y análisis exploratorio de los datos

Local

Productos

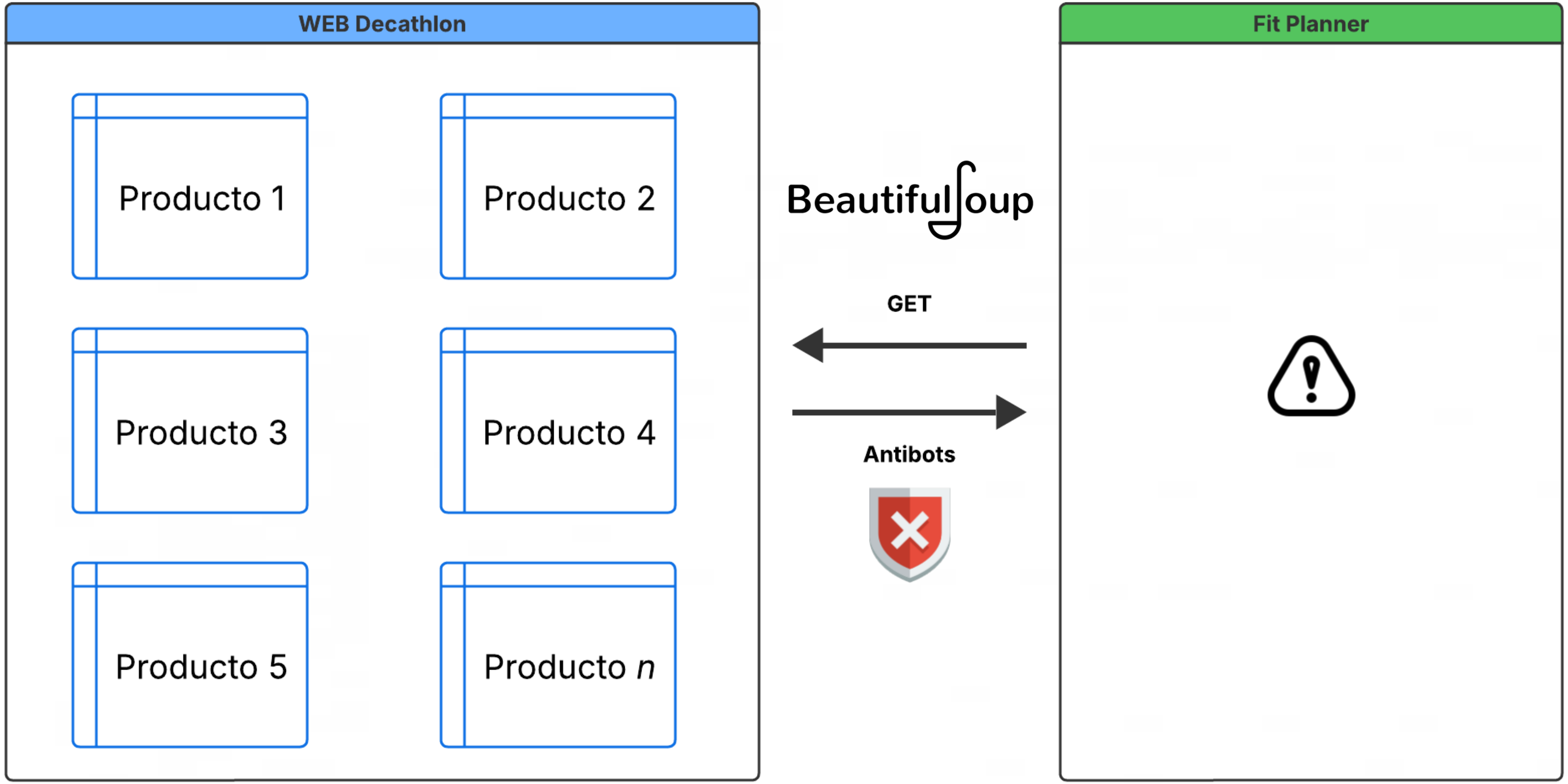
Rutinas

Dietas

Interfaz Streamlit

Creación de funciones para

{...}
python
Selenium Python
Beautiful Soup
POSTMAN
Requests
Insomnia
CSV
pandas
WWW
python



WEB Decathlon

Producto 1

Producto 2

Producto 3

Producto 4

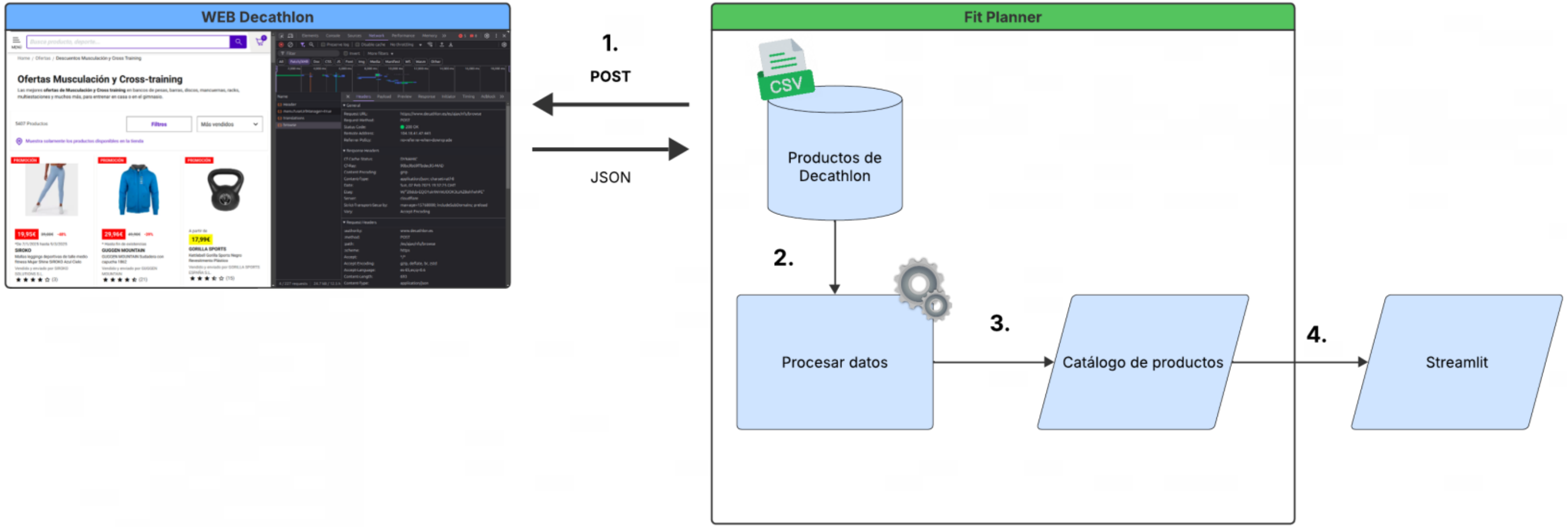
Producto 5

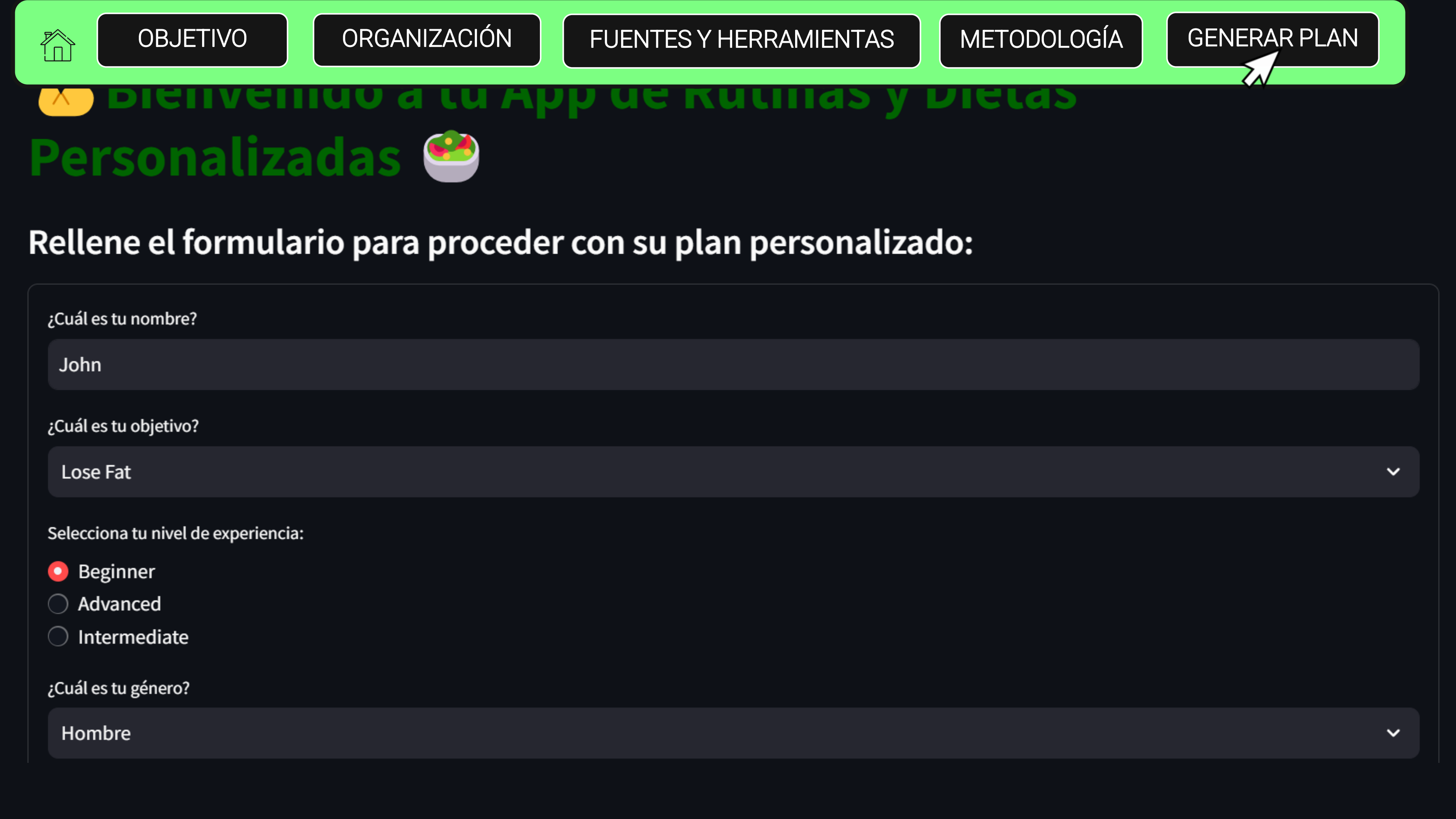
Producto *n*

GET

Antibots

Fit Planner


WEB Decathlon
Ofertas Musculación y Cross-training
1.
POST
JSON
Fit Planner
CSV
Productos de Decathlon
2.
Procesar datos
3.
Catálogo de productos
4.
Streamlit


OBJETIVO
ORGANIZACIÓN
FUENTES Y HERRAMIENTAS
METODOLOGÍA
GENERAR PLAN

Bienvenido a tu App de Rutinas y Dietas Personalizadas 🥗

Rellene el formulario para proceder con su plan personalizado:

¿Cuál es tu nombre?

John

¿Cuál es tu objetivo?

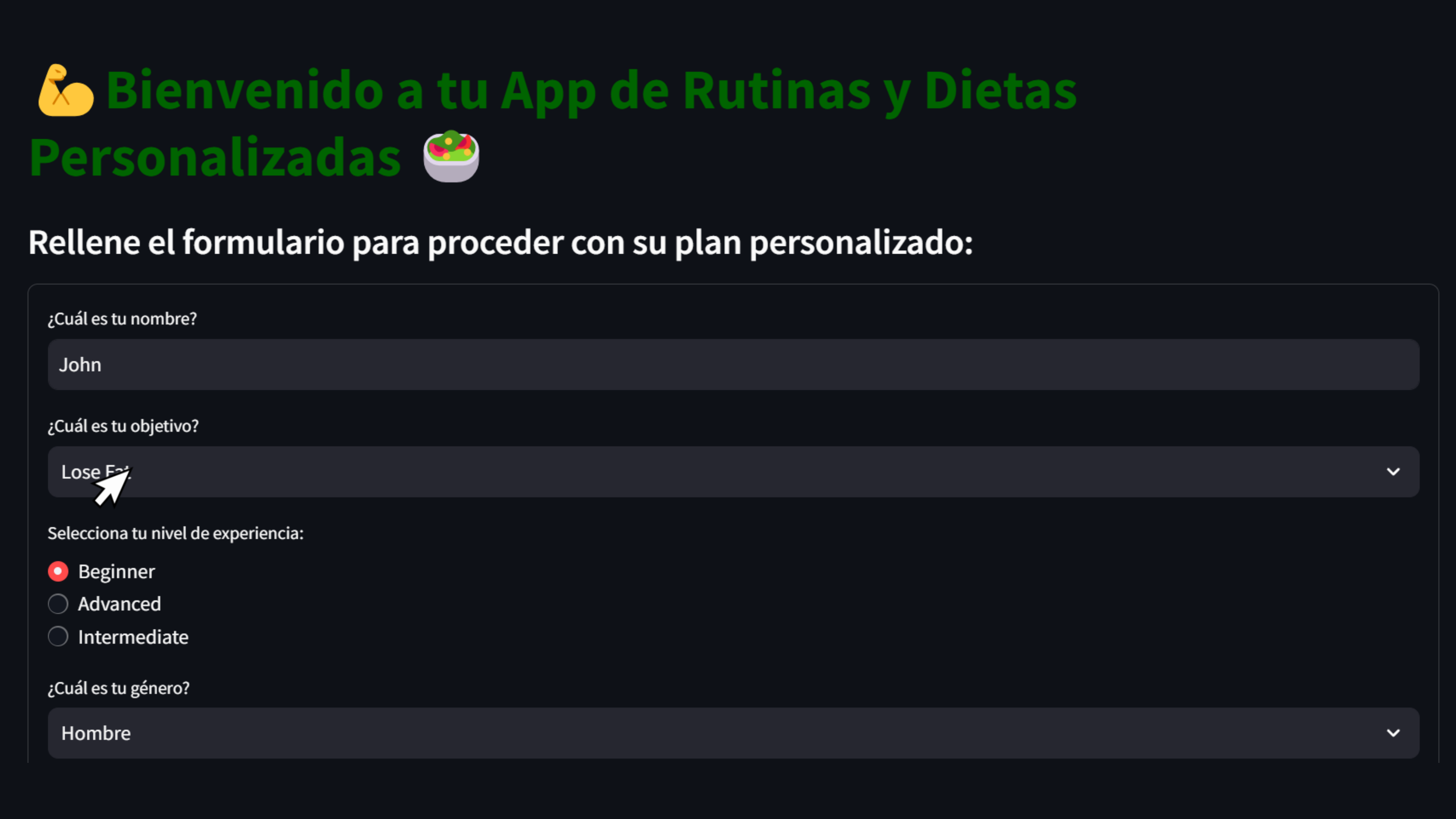
Lose Fat

Selecciona tu nivel de experiencia:

- ● Beginner
- ○ Advanced
- ○ Intermediate

¿Cuál es tu género?

Hombre



💪 Bienvenido a tu App de Rutinas y Dietas Personalizadas 🥗

Rellene el formulario para proceder con su plan personalizado:

¿Cuál es tu nombre?

John

¿Cuál es tu objetivo?

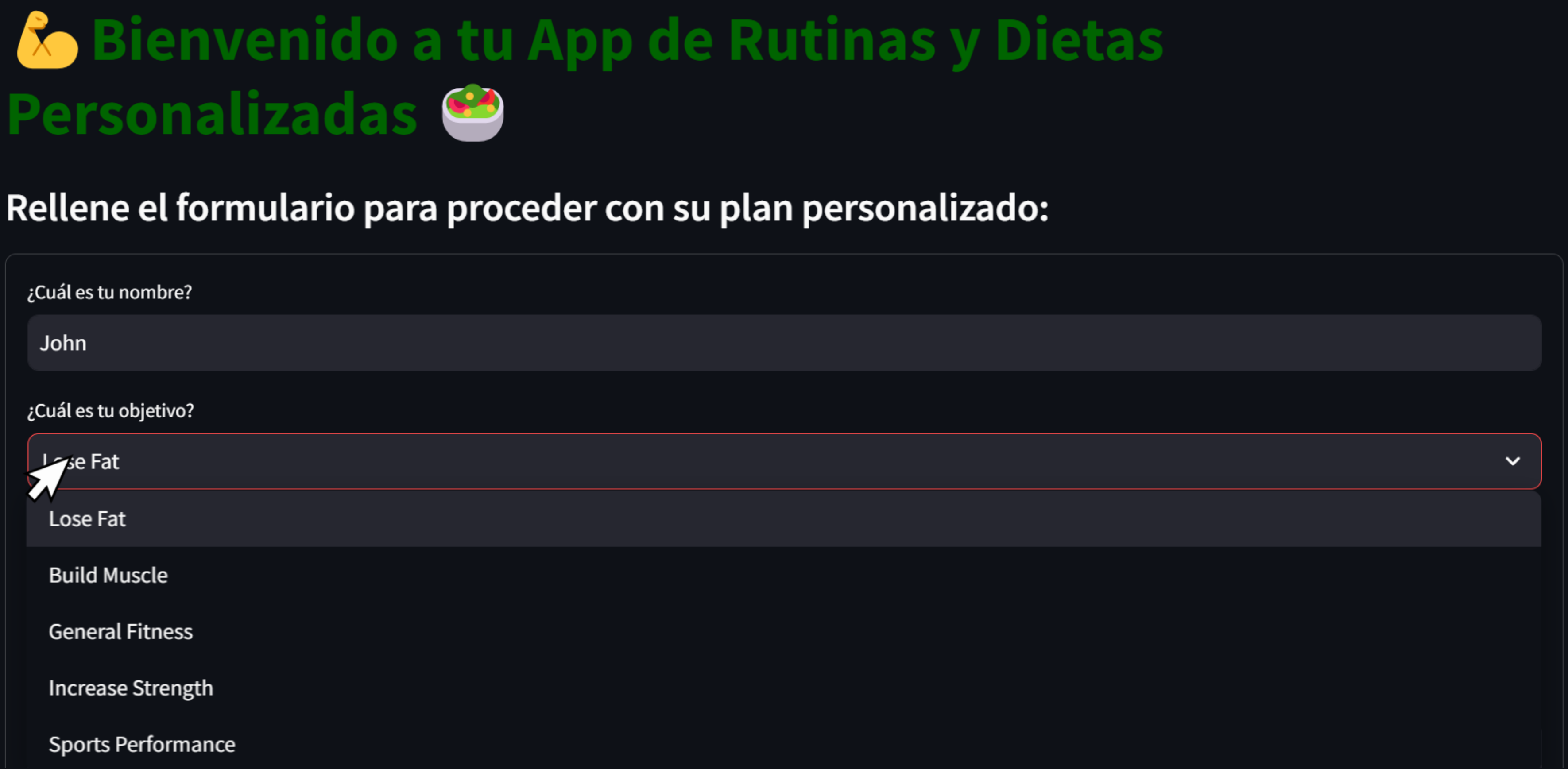
Lose Fat

Selecciona tu nivel de experiencia:

- ● Beginner
- ○ Advanced
- ○ Intermediate

¿Cuál es tu género?

Hombre



💪 Bienvenido a tu App de Rutinas y Dietas Personalizadas 🥗

Rellene el formulario para proceder con su plan personalizado:

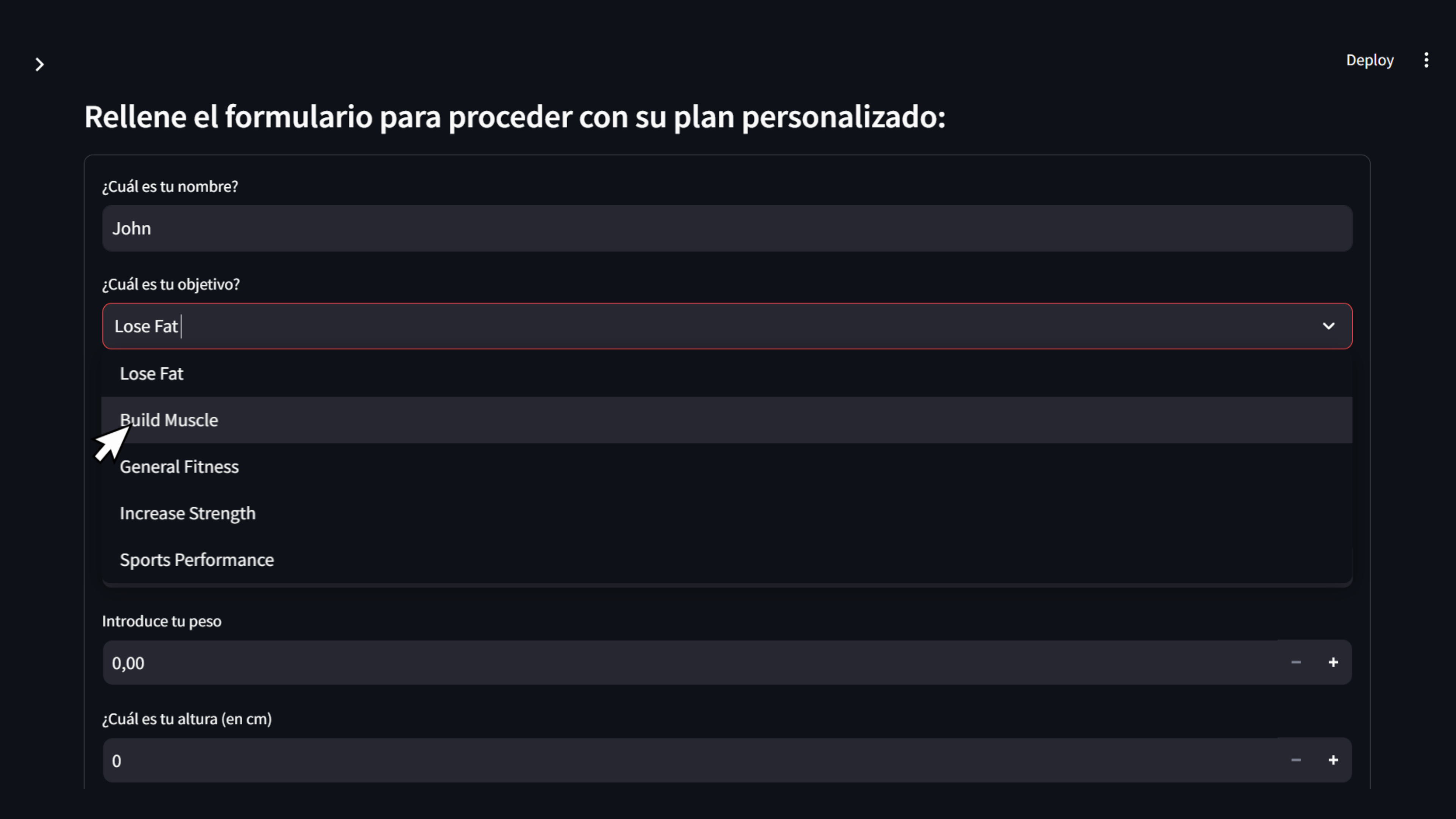
¿Cuál es tu nombre?

John

¿Cuál es tu objetivo?

Lose Fat

Lose Fat
Build Muscle
General Fitness
Increase Strength
Sports Performance



Rellene el formulario para proceder con su plan personalizado:

¿Cuál es tu nombre?

John

¿Cuál es tu objetivo?

Lose Fat

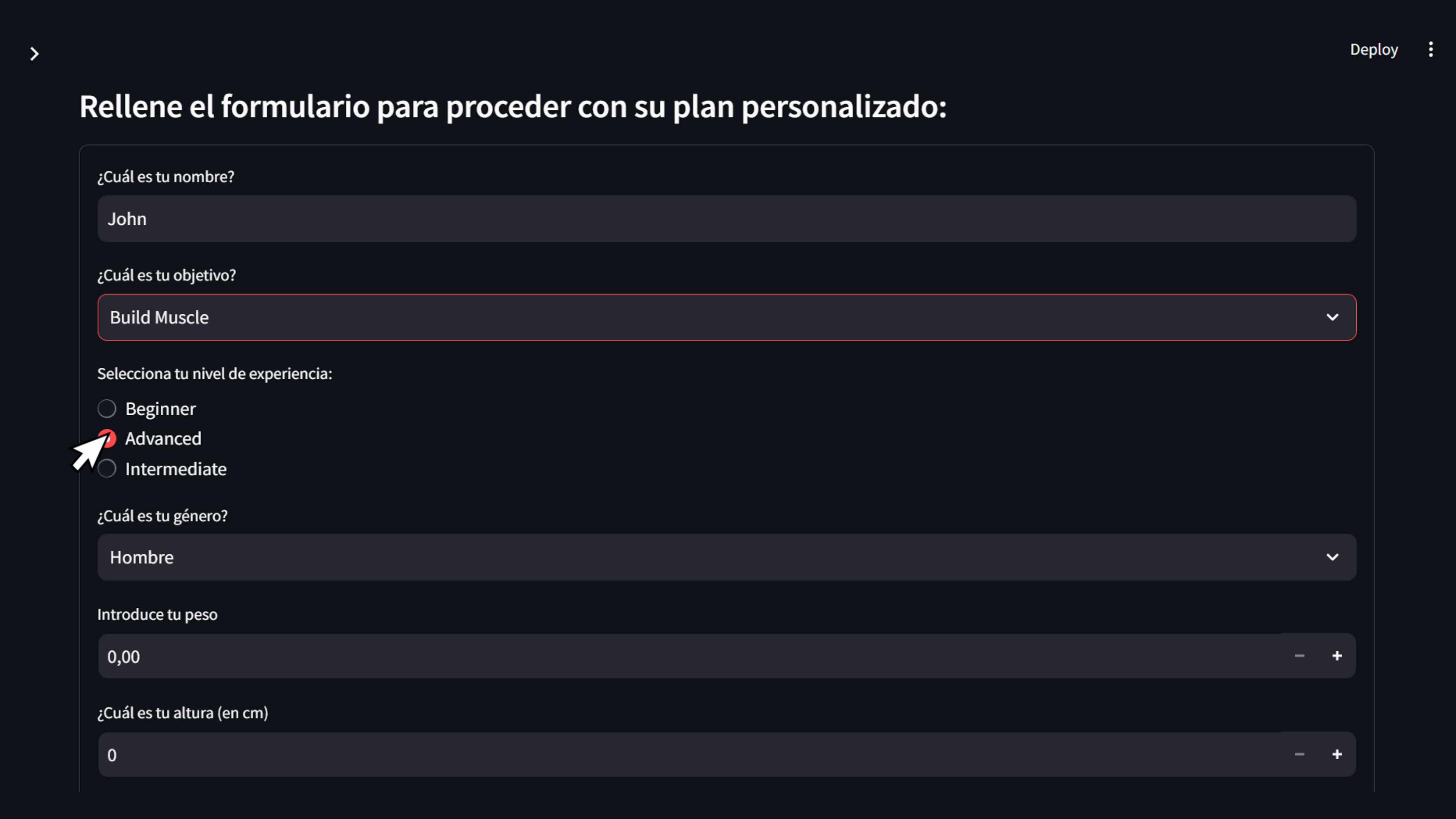
Introduce tu peso

0,00

¿Cuál es tu altura (en cm)

0

Deploy
Lose Fat
Build Muscle
General Fitness
Increase Strength
Sports Performance



Rellene el formulario para proceder con su plan personalizado:

¿Cuál es tu nombre?

John

¿Cuál es tu objetivo?

Build Muscle

Selecciona tu nivel de experiencia:

○ Beginner
● Advanced
○ Intermediate

¿Cuál es tu género?

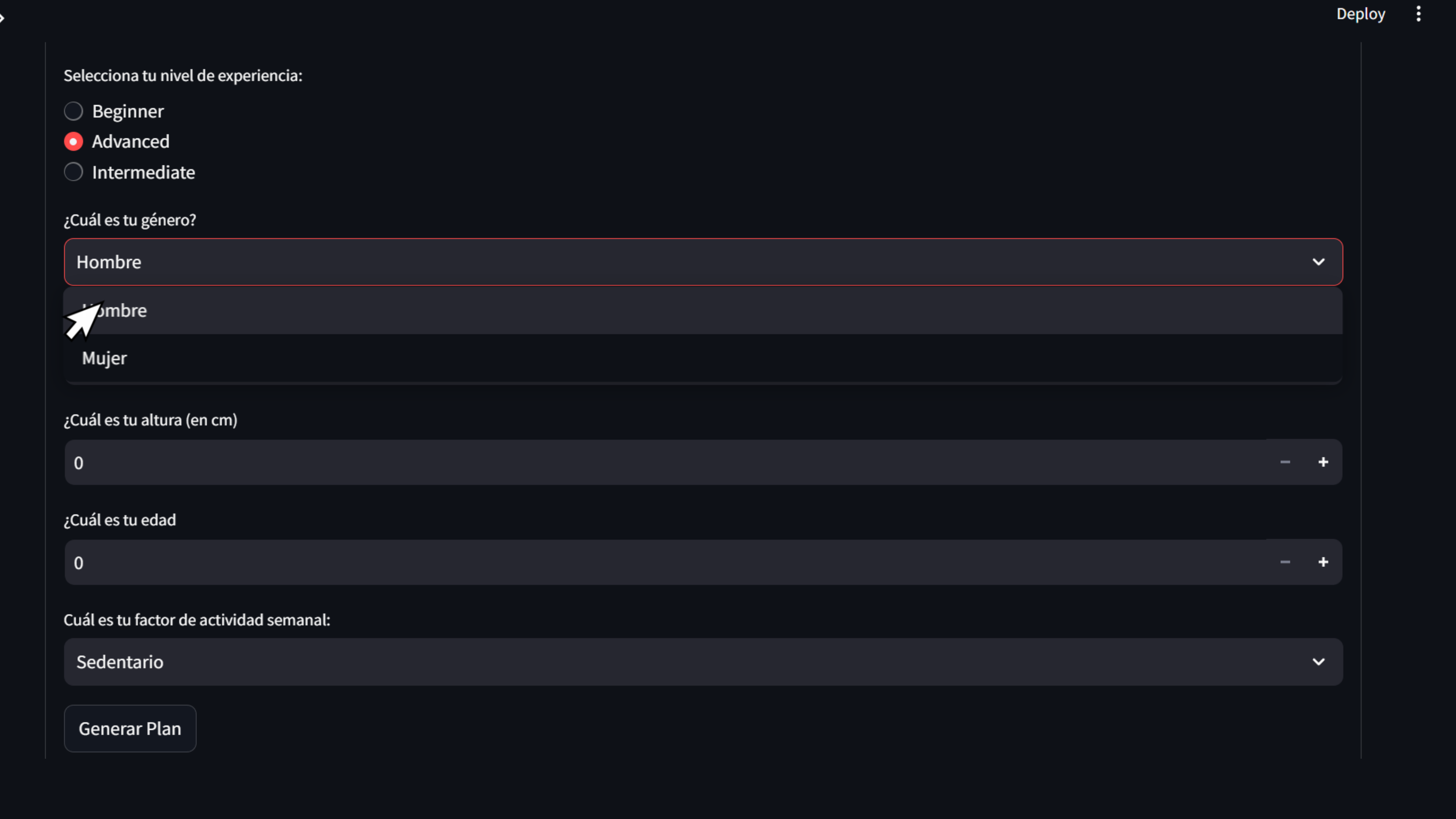
Hombre

Introduce tu peso

0,00 − +

¿Cuál es tu altura (en cm)

0 − +



Deploy
⋮

Selecciona tu nivel de experiencia:

○ Beginner
● Advanced
○ Intermediate

¿Cuál es tu género?

Hombre

Hombre
Mujer

¿Cuál es tu altura (en cm)

0

−
+

¿Cuál es tu edad

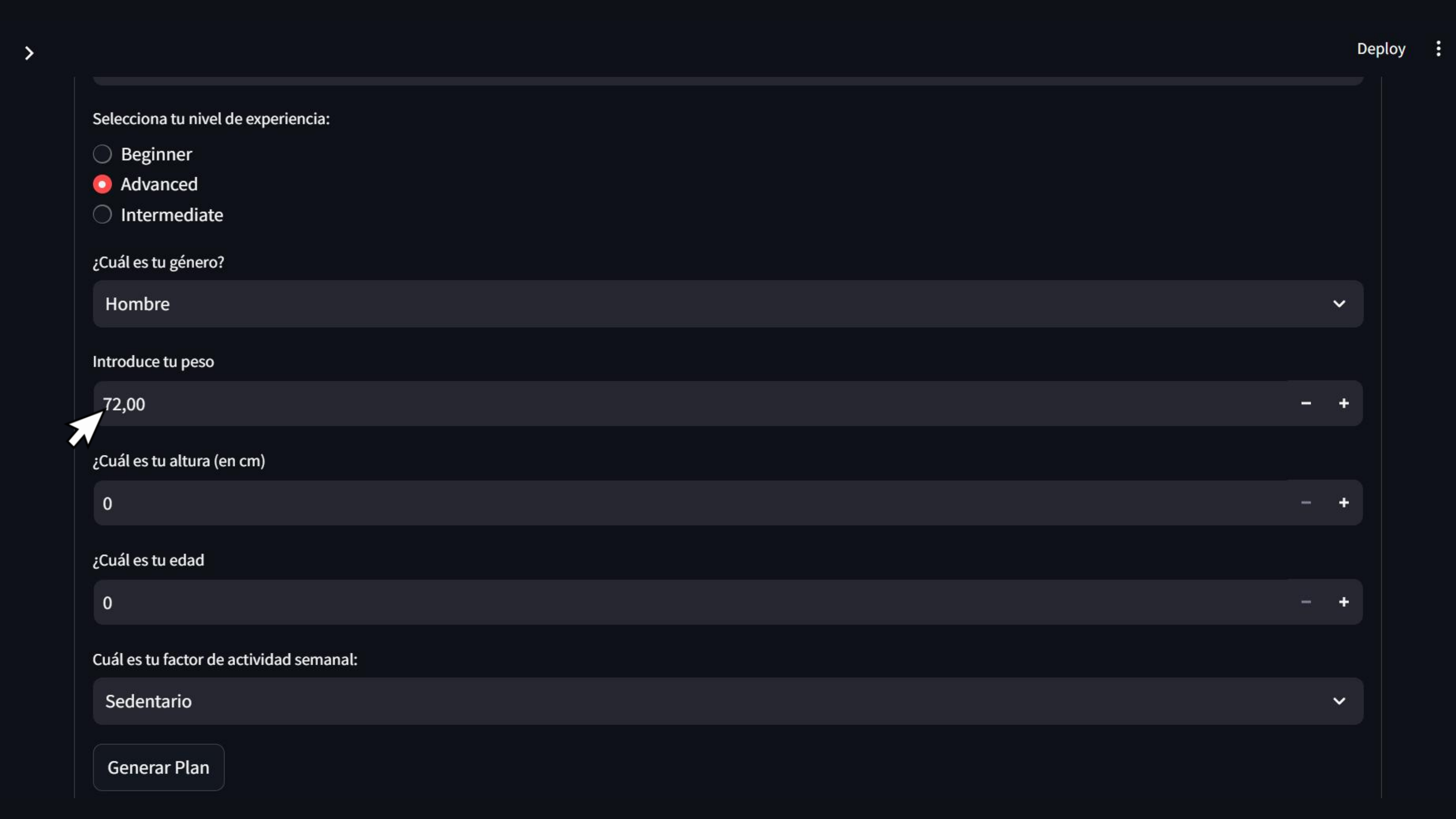
0

−
+

Cuál es tu factor de actividad semanal:

Sedentario

Generar Plan



Selecciona tu nivel de experiencia:

○ Beginner
● Advanced
○ Intermediate

¿Cuál es tu género?

Hombre

Introduce tu peso

72,00

¿Cuál es tu altura (en cm)

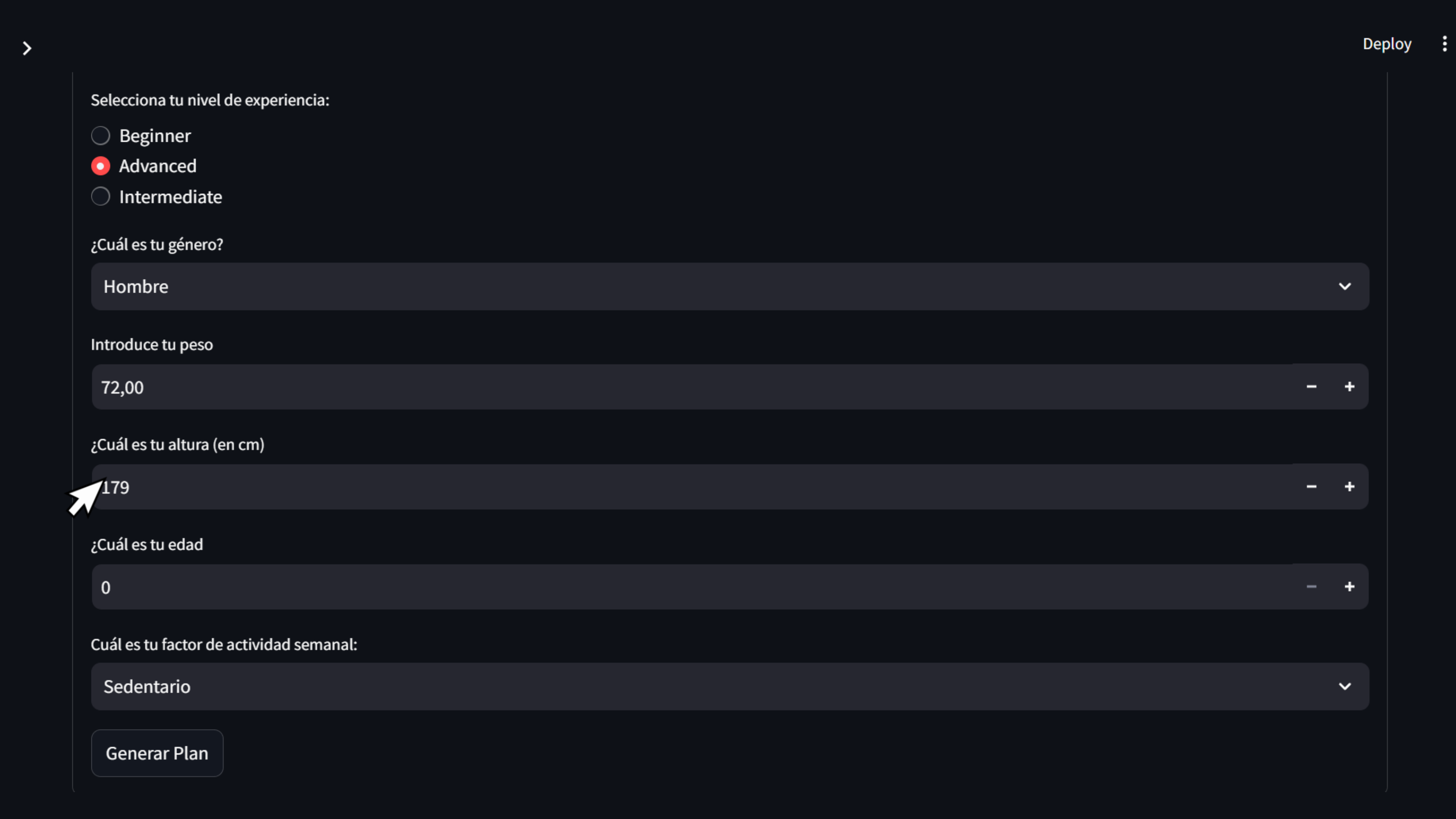
0

¿Cuál es tu edad

0

Cuál es tu factor de actividad semanal:

Sedentario



Selecciona tu nivel de experiencia:

○ Beginner
● Advanced
○ Intermediate

¿Cuál es tu género?

Hombre

Introduce tu peso

72,00

¿Cuál es tu altura (en cm)

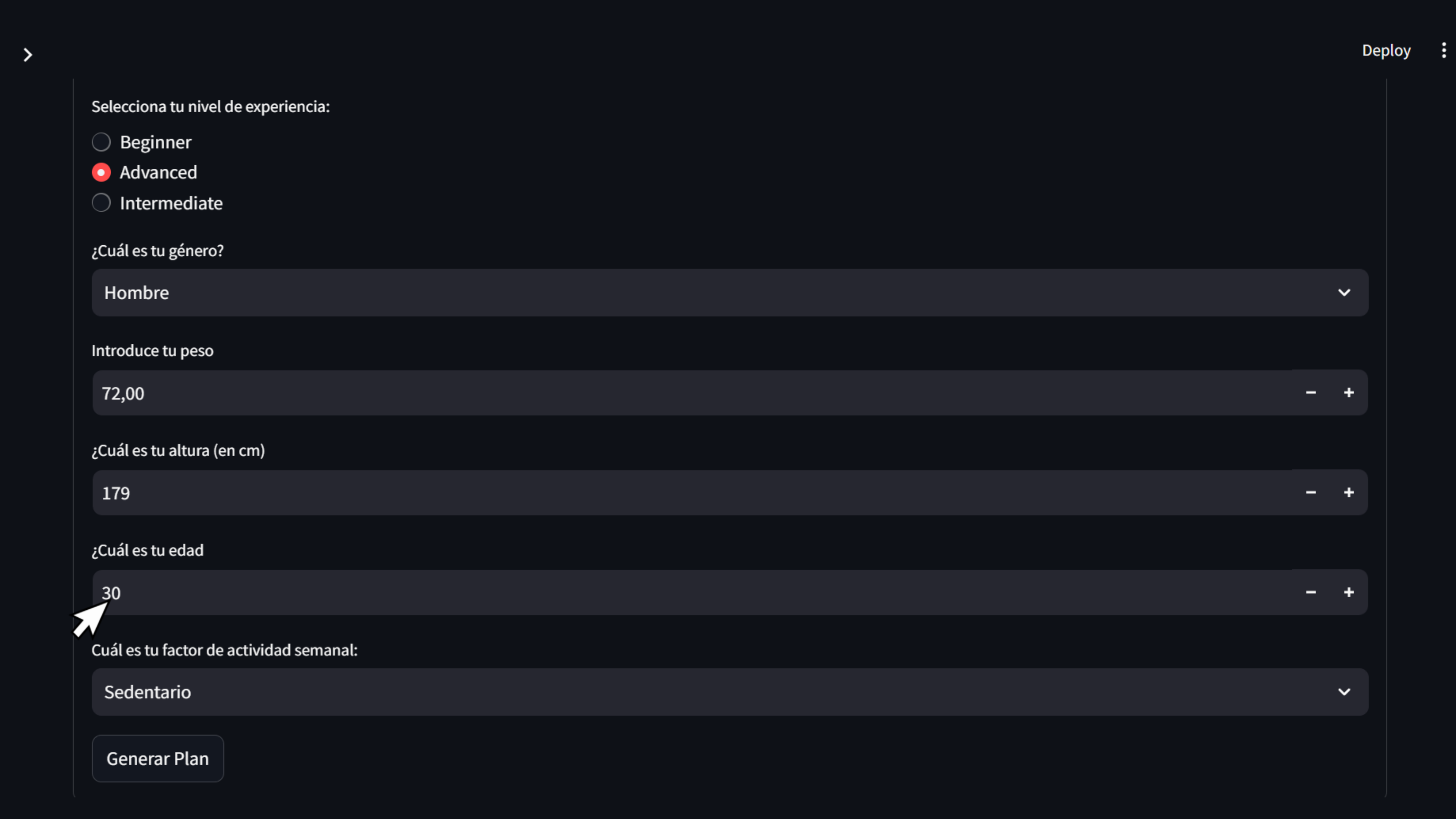
179

¿Cuál es tu edad

0

Cuál es tu factor de actividad semanal:

Sedentario



Selecciona tu nivel de experiencia:

○ Beginner
● Advanced
○ Intermediate

¿Cuál es tu género?

Hombre

Introduce tu peso

72,00

¿Cuál es tu altura (en cm)

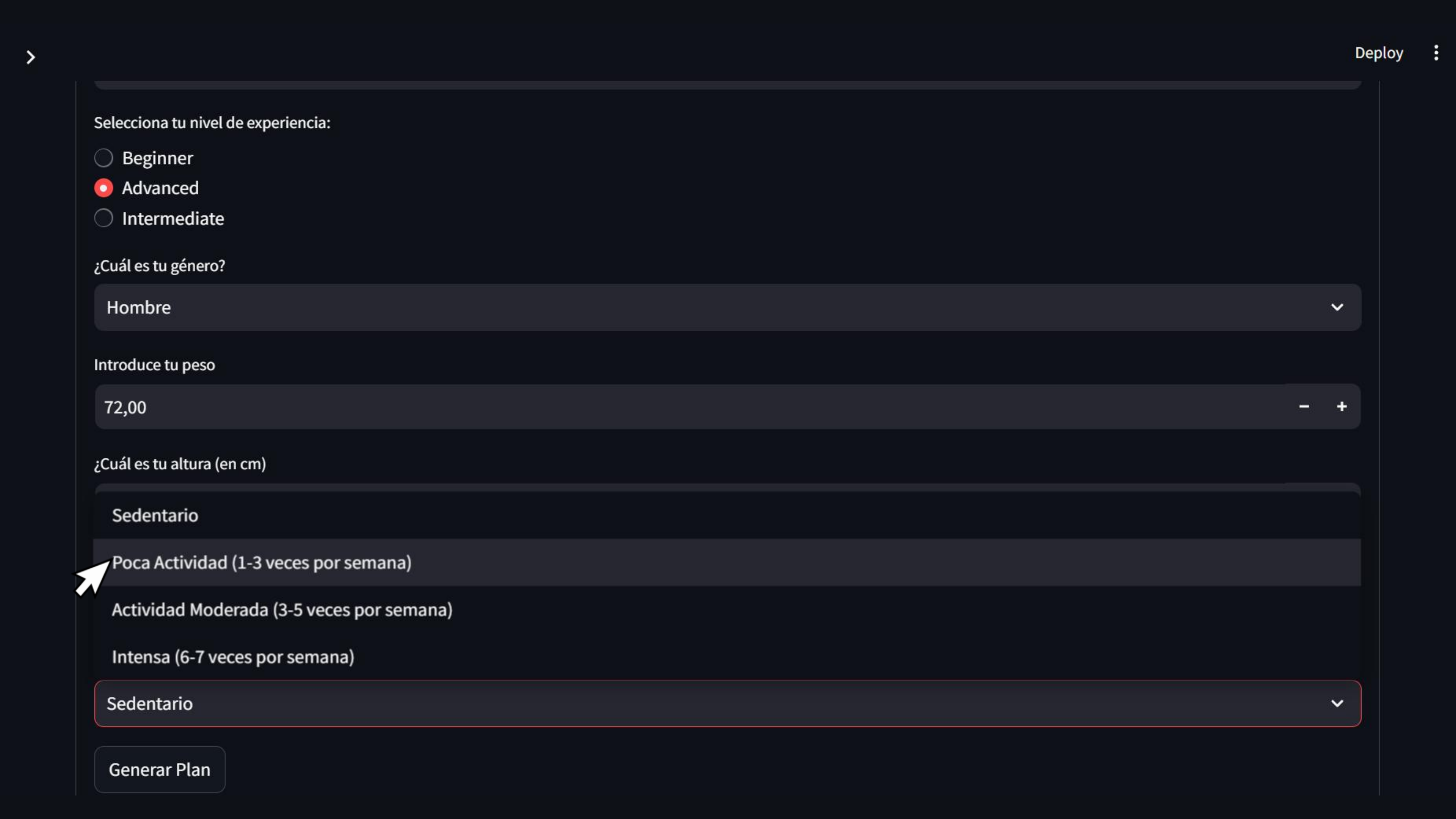
179

¿Cuál es tu edad

30

Cuál es tu factor de actividad semanal:

Sedentario



Selecciona tu nivel de experiencia:

○ Beginner
● Advanced
○ Intermediate

¿Cuál es tu género?

Hombre

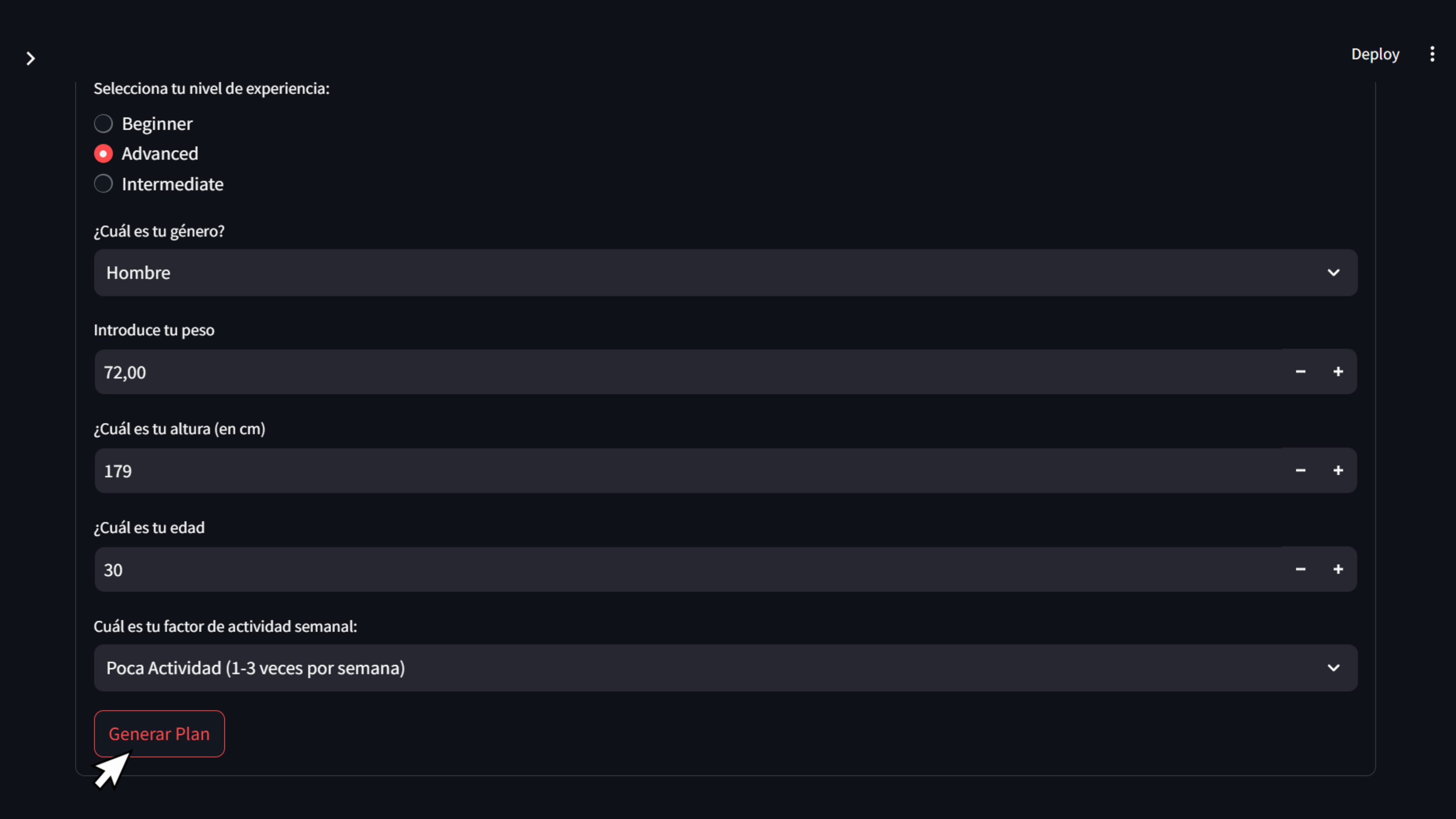
Introduce tu peso

72,00

¿Cuál es tu altura (en cm)

Sedentario

Deploy
−
+
Sedentario
Poca Actividad (1-3 veces por semana)
Actividad Moderada (3-5 veces por semana)
Intensa (6-7 veces por semana)
Generar Plan



Selecciona tu nivel de experiencia:

○ Beginner
● Advanced
○ Intermediate

¿Cuál es tu género?

Hombre

Introduce tu peso

72,00

¿Cuál es tu altura (en cm)

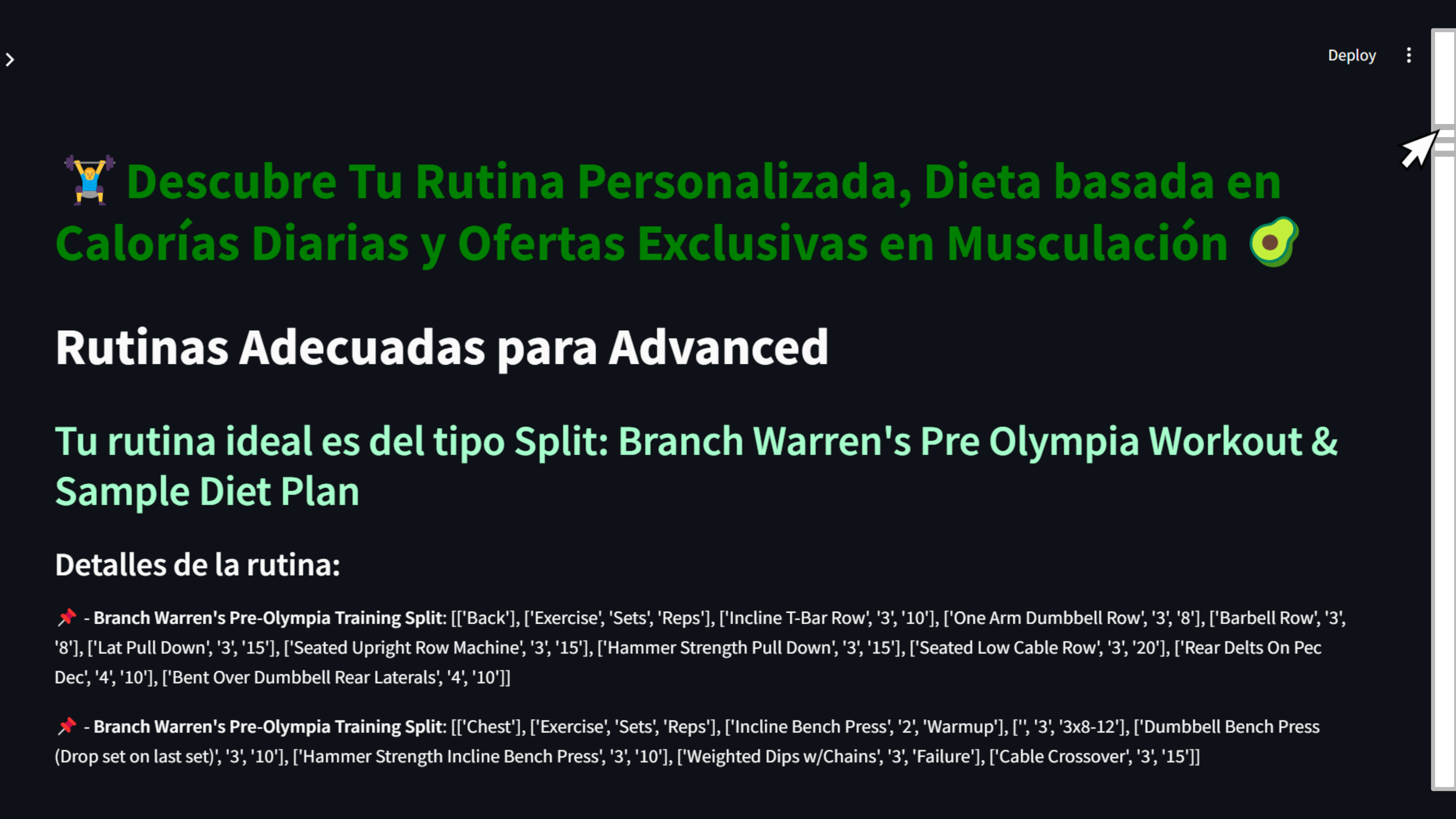
179

¿Cuál es tu edad

30

Cuál es tu factor de actividad semanal:

Poca Actividad (1-3 veces por semana)



🏋️ Descubre Tu Rutina Personalizada, Dieta basada en Calorías Diarias y Ofertas Exclusivas en Musculación 🥑

Rutinas Adecuadas para Advanced

Tu rutina ideal es del tipo Split: Branch Warren's Pre Olympia Workout & Sample Diet Plan

Detalles de la rutina:

📌 - **Branch Warren's Pre-Olympia Training Split:** [['Back'], ['Exercise', 'Sets', 'Reps'], ['Incline T-Bar Row', '3', '10'], ['One Arm Dumbbell Row', '3', '8'], ['Barbell Row', '3', '8'], ['Lat Pull Down', '3', '15'], ['Seated Upright Row Machine', '3', '15'], ['Hammer Strength Pull Down', '3', '15'], ['Seated Low Cable Row', '3', '20'], ['Rear Delts On Pec Dec', '4', '10'], ['Bent Over Dumbbell Rear Laterals', '4', '10']]

📌 - **Branch Warren's Pre-Olympia Training Split:** [['Chest'], ['Exercise', 'Sets', 'Reps'], ['Incline Bench Press', '2', 'Warmup'], ['', '3', '3x8-12'], ['Dumbbell Bench Press (Drop set on last set)', '3', '10'], ['Hammer Strength Incline Bench Press', '3', '10'], ['Weighted Dips w/Chains', '3', 'Failure'], ['Cable Crossover', '3', '15']]

📌 - **Branch Warren's Pre-Olympia Training Split**: [['Arms'], ['Exercise', 'Sets', 'Reps'], ['Standing Dumbbell Curl', '3', '8'], ['Standing Barbell Curl', '3', '12'], ['Preacher Curl', '3', '12'], ['Tricep Pushdowns', '3', '15'], ['Seated Dip Machine', '3', '15'], ['Rope Triceps Pushdown', '4', '12']]

📌 - **Branch Warren's Pre-Olympia Training Split**: [['Legs'], ['Exercise', 'Sets', 'Reps'], ['Leg Extensions', '2', '100'], ['Squat', '2', 'Light Sets'], ['', '2', 'Heavy Sets to Failure'], ['Hack Squat', '3', '10-15'], ['Leg Press', '3', '30'], ['Seated Leg Curl', '3', '15'], ['Standing Leg Curl', '3', '10'], ['Lying Leg Curl', '3', '12']]

📌 - **Branch Warren's Pre-Olympia Training Split**: [['Lower Back and Shoulders'], ['Exercise', 'Sets', 'Reps'], ['Deadlift', '3-4', 'Warmup'], ['', '4-5', '5-8'], ['Military Press', '2', 'Warmup'], ['', '3', '10'], ['Squat', '3', '12'], ['Side Lateral', '3', '8-12'], ['Dumbbell Front Raise', '3', '8'], ['Upright Row', '3', '12']]

Duración: 6 weeks, y la debes realizar 4 días/semana 📅

⭐ Le recomendamos los siguientes productos:

- ✅ **Protein Powder**
- ✅ **BCAA's**
- ✅ **Fish Oil**

Suplementos recomendados con descuentos en Decathlon

Deploy ⋮

Suplementos recomendados con descuentos en Decathlon

🔥 Proteína de suero

🤑 ~~21.66€~~ ➡️ 18.05€ 🔗

Whey gold protein - 500g Fresa de Nutrisport de la marca NUTRISPORT con un descuento del 16.0%

🔥 BCAA

🤑 ~~26.95€~~ ➡️ 15.5€

BCAA + Glutamina - 500g Ponche de Frutas de Iron Addict Labs de la marca IRON ADDICT LABS con un descuento del 42.0%

🔥 EAA

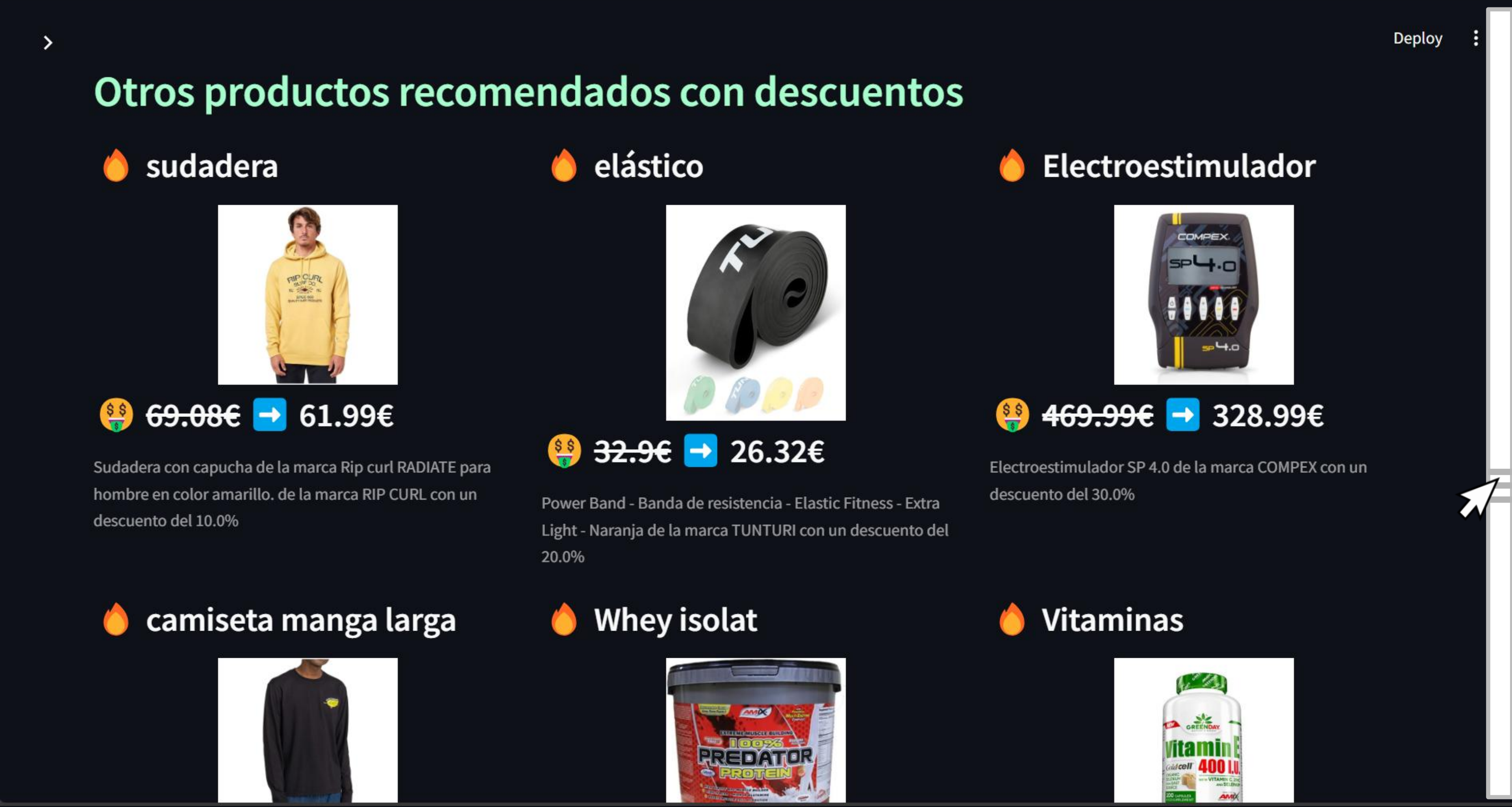
🤑 ~~24.99€~~ ➡️ 14.99€

Master Amino - 300g Blue Dragon de MM Supplements de la marca MMSUPPLEMENTS con un descuento del 40.0%

🔥 Proteínas de leche

🔥 Proteína

🔥 Protección de barra



Otros productos recomendados con descuentos

🔥 sudadera

🤑 ~~69.08€~~ ➡️ 61.99€

Sudadera con capucha de la marca Rip curl RADIATE para hombre en color amarillo. de la marca RIP CURL con un descuento del 10.0%

🔥 elástico

🤑 ~~32.9€~~ ➡️ 26.32€

Power Band - Banda de resistencia - Elastic Fitness - Extra Light - Naranja de la marca TUNTURI con un descuento del 20.0%

🔥 Electroestimulador

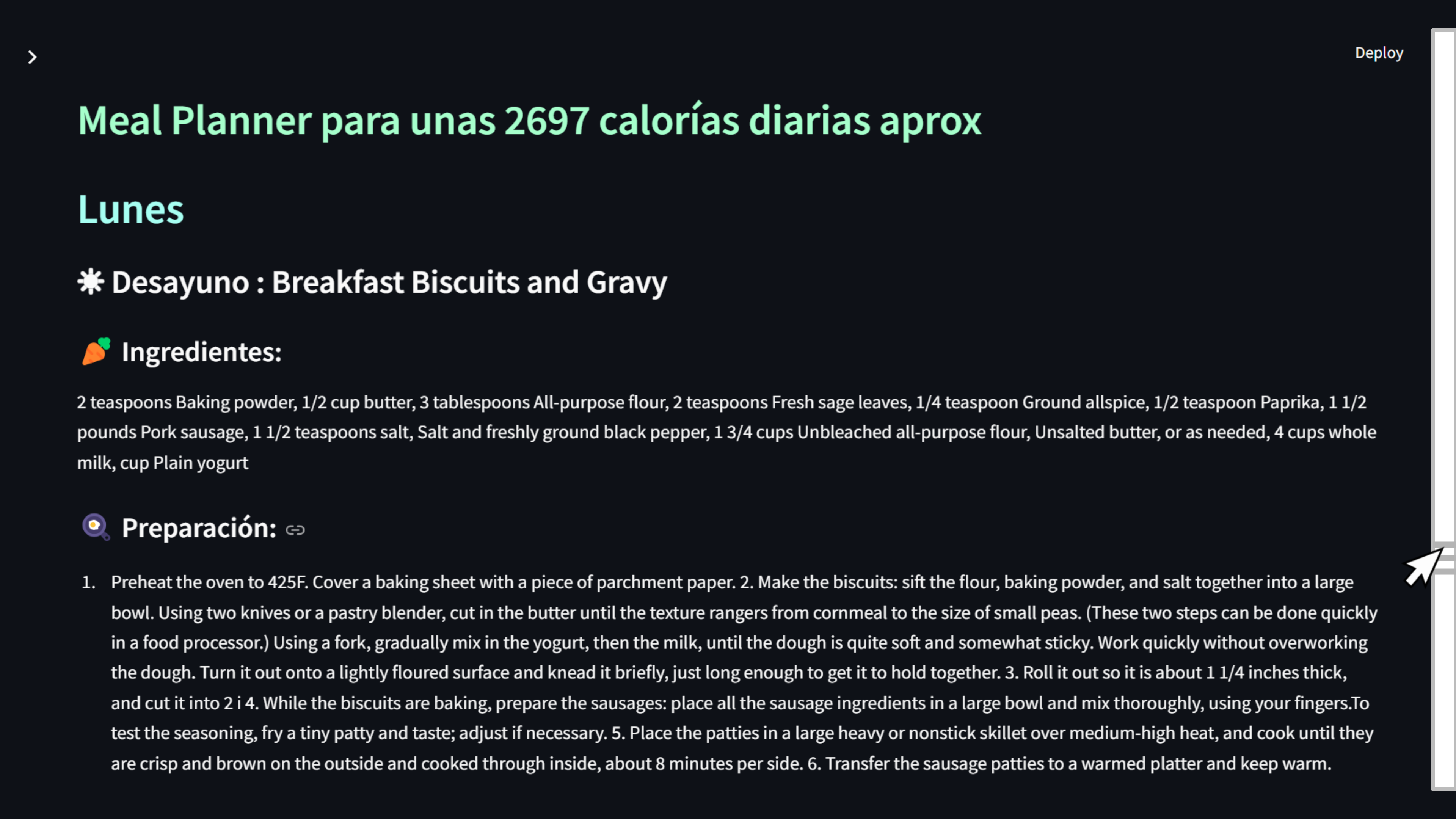
🤑 ~~469.99€~~ ➡️ 328.99€

Electroestimulador SP 4.0 de la marca COMPEX con un descuento del 30.0%

🔥 camiseta manga larga

🔥 Whey isolat

🔥 Vitaminas



Meal Planner para unas 2697 calorías diarias aprox

Lunes

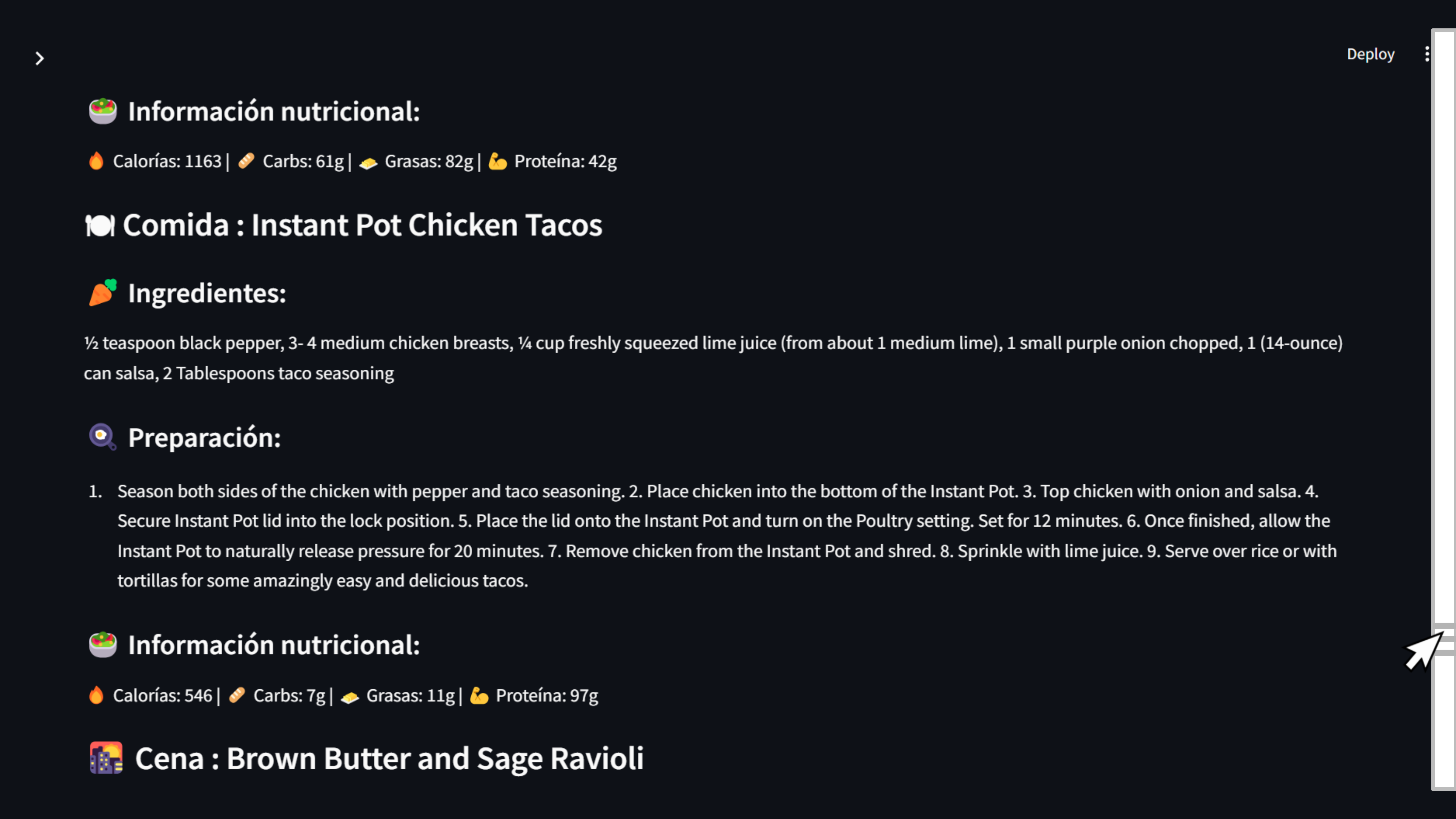
✳ Desayuno : Breakfast Biscuits and Gravy

🥕 Ingredientes:

2 teaspoons Baking powder, 1/2 cup butter, 3 tablespoons All-purpose flour, 2 teaspoons Fresh sage leaves, 1/4 teaspoon Ground allspice, 1/2 teaspoon Paprika, 1 1/2 pounds Pork sausage, 1 1/2 teaspoons salt, Salt and freshly ground black pepper, 1 3/4 cups Unbleached all-purpose flour, Unsalted butter, or as needed, 4 cups whole milk, cup Plain yogurt

🍳 Preparación:

1. Preheat the oven to 425F. Cover a baking sheet with a piece of parchment paper. 2. Make the biscuits: sift the flour, baking powder, and salt together into a large bowl. Using two knives or a pastry blender, cut in the butter until the texture rangers from cornmeal to the size of small peas. (These two steps can be done quickly in a food processor.) Using a fork, gradually mix in the yogurt, then the milk, until the dough is quite soft and somewhat sticky. Work quickly without overworking the dough. Turn it out onto a lightly floured surface and knead it briefly, just long enough to get it to hold together. 3. Roll it out so it is about 1 1/4 inches thick, and cut it into 2 i 4. While the biscuits are baking, prepare the sausages: place all the sausage ingredients in a large bowl and mix thoroughly, using your fingers.To test the seasoning, fry a tiny patty and taste; adjust if necessary. 5. Place the patties in a large heavy or nonstick skillet over medium-high heat, and cook until they are crisp and brown on the outside and cooked through inside, about 8 minutes per side. 6. Transfer the sausage patties to a warmed platter and keep warm.



🥗 Información nutricional:

🔥 Calorías: 1163 | 🥖 Carbs: 61g | 🧈 Grasas: 82g | 💪 Proteína: 42g

🍽️ Comida : Instant Pot Chicken Tacos

🥕 Ingredientes:

½ teaspoon black pepper, 3- 4 medium chicken breasts, ¼ cup freshly squeezed lime juice (from about 1 medium lime), 1 small purple onion chopped, 1 (14-ounce) can salsa, 2 Tablespoons taco seasoning

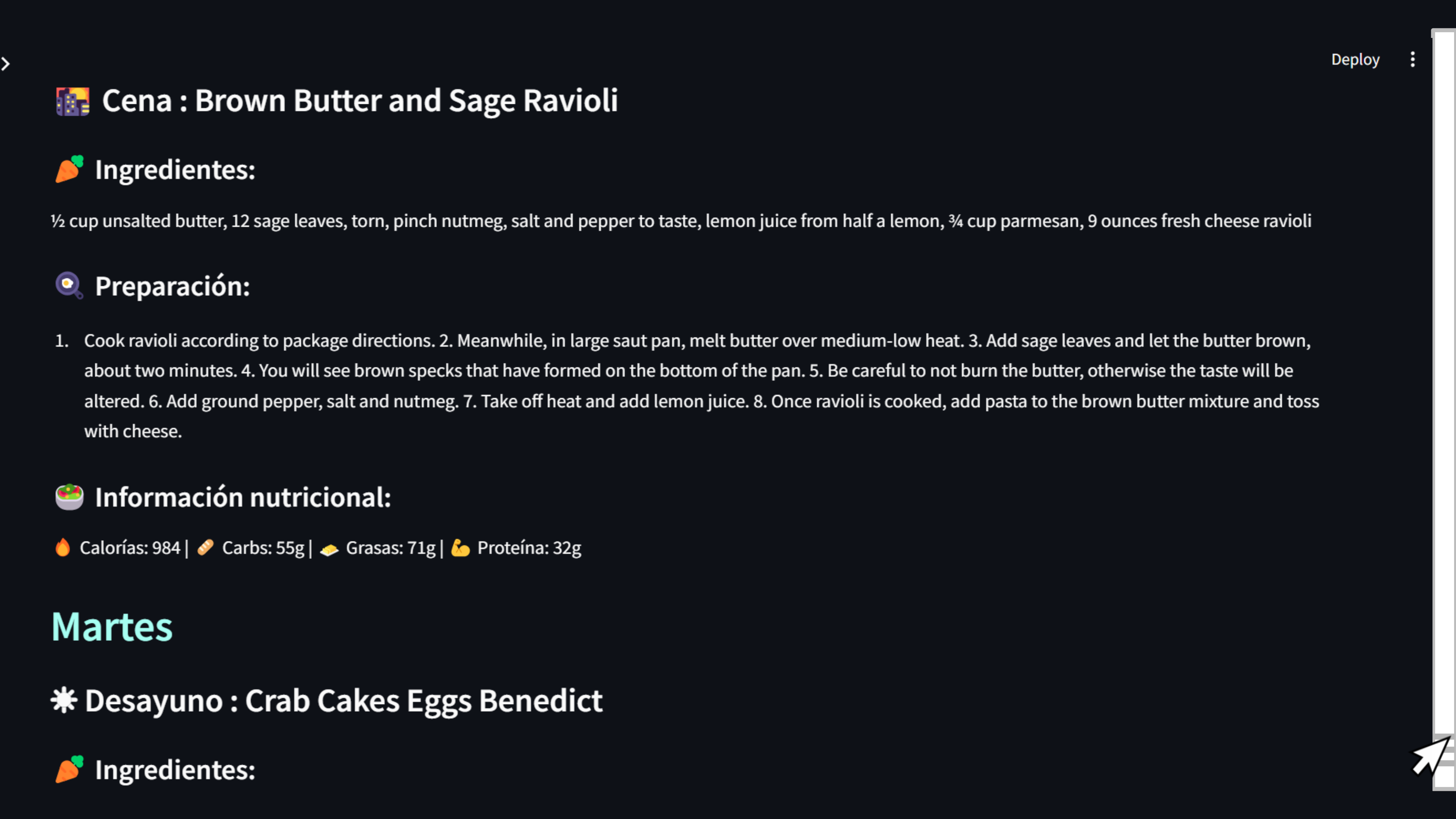
🍳 Preparación:

1. Season both sides of the chicken with pepper and taco seasoning. 2. Place chicken into the bottom of the Instant Pot. 3. Top chicken with onion and salsa. 4. Secure Instant Pot lid into the lock position. 5. Place the lid onto the Instant Pot and turn on the Poultry setting. Set for 12 minutes. 6. Once finished, allow the Instant Pot to naturally release pressure for 20 minutes. 7. Remove chicken from the Instant Pot and shred. 8. Sprinkle with lime juice. 9. Serve over rice or with tortillas for some amazingly easy and delicious tacos.

🥗 Información nutricional:

🔥 Calorías: 546 | 🥖 Carbs: 7g | 🧈 Grasas: 11g | 💪 Proteína: 97g

🌆 Cena : Brown Butter and Sage Ravioli



🌆 Cena : Brown Butter and Sage Ravioli

🥕 Ingredientes:

½ cup unsalted butter, 12 sage leaves, torn, pinch nutmeg, salt and pepper to taste, lemon juice from half a lemon, ¾ cup parmesan, 9 ounces fresh cheese ravioli

🍳 Preparación:

1. Cook ravioli according to package directions. 2. Meanwhile, in large saut pan, melt butter over medium-low heat. 3. Add sage leaves and let the butter brown, about two minutes. 4. You will see brown specks that have formed on the bottom of the pan. 5. Be careful to not burn the butter, otherwise the taste will be altered. 6. Add ground pepper, salt and nutmeg. 7. Take off heat and add lemon juice. 8. Once ravioli is cooked, add pasta to the brown butter mixture and toss with cheese.

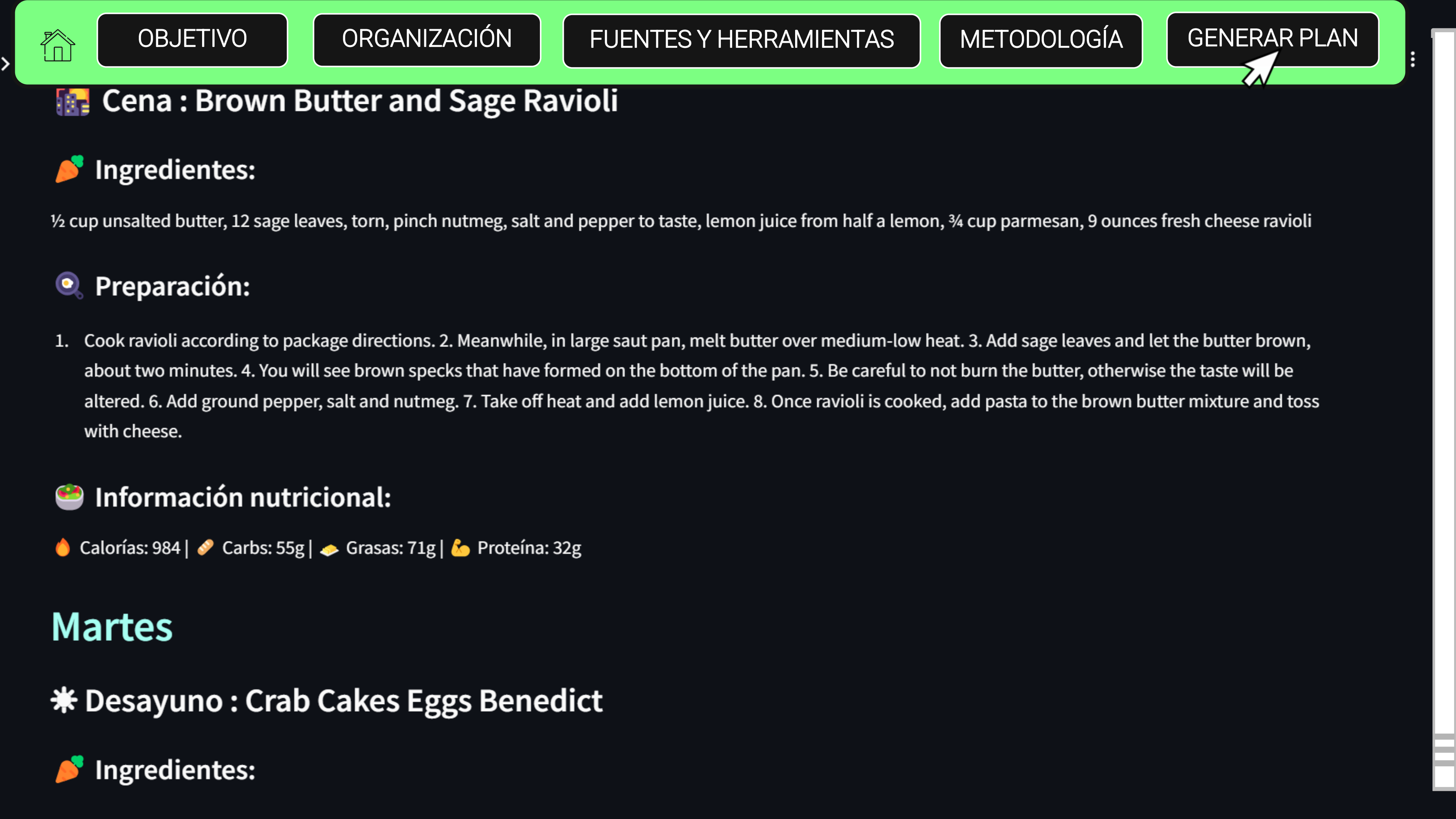
🥗 Información nutricional:

🔥 Calorías: 984 | 🥖 Carbs: 55g | 🧈 Grasas: 71g | 💪 Proteína: 32g

Martes

✳ Desayuno : Crab Cakes Eggs Benedict

🥕 Ingredientes:



🌆 Cena : Brown Butter and Sage Ravioli

🥕 Ingredientes:

½ cup unsalted butter, 12 sage leaves, torn, pinch nutmeg, salt and pepper to taste, lemon juice from half a lemon, ¾ cup parmesan, 9 ounces fresh cheese ravioli

🍳 Preparación:

1. Cook ravioli according to package directions. 2. Meanwhile, in large saut pan, melt butter over medium-low heat. 3. Add sage leaves and let the butter brown, about two minutes. 4. You will see brown specks that have formed on the bottom of the pan. 5. Be careful to not burn the butter, otherwise the taste will be altered. 6. Add ground pepper, salt and nutmeg. 7. Take off heat and add lemon juice. 8. Once ravioli is cooked, add pasta to the brown butter mixture and toss with cheese.

🥗 Información nutricional:

🔥 Calorías: 984 | 🥖 Carbs: 55g | 🧈 Grasas: 71g | 💪 Proteína: 32g

Martes

✳ Desayuno : Crab Cakes Eggs Benedict

🥕 Ingredientes:

FIT
PLANNER

MUCHAS GRACIAS
¿PREGUNTAS?

- Imad Rifai
- Fernando Martínez
- Sergio Ortiz