

Manual de Usuario - EGN Fitness

****Asesor de Suplementación Deportiva Personalizada con IA****

📄 Índice

1. [Introducción](#introducción)
2. [Registro e Inicio de Sesión](#registro-e-inicio-de-sesión)
3. [Funcionalidades Principales](#funcionalidades-principales)
4. [Guía Paso a Paso](#guía-paso-a-paso)
5. [Resolución de Problemas](#resolución-de-problemas)
6. [FAQ - Preguntas Frecuentes](#faq---preguntas-frecuentes)

🎯 Introducción

EGN Fitness es una plataforma web que utiliza inteligencia artificial para generar recomendaciones personalizadas de suplementación deportiva. La aplicación combina educación, personalización y tecnología avanzada para ayudar a los usuarios a tomar decisiones informadas y seguras sobre suplementos.

Características Principales:

- 🧠 ****IA Personalizada****: Recomendaciones basadas en tu perfil completo
- 📊 ****Reportes Profesionales****: Informes detallados descargables en PDF
- 💬 ****Chat Inteligente****: Asistente virtual con contexto personalizado
- 📱 ****Aplicación Web Progresiva****: Funciona offline y se instala como app
- 🌐 ****Idiomas****: Español e Inglés
- 🌙 ****Modo Oscuro****: Interfaz adaptable a tus preferencias

🗝️ Registro e Inicio de Sesión

Opción 1: Registro con Google

1. ****Accede**** a endlessgoalsnutrition.com
2. ****Haz clic**** en "Iniciar Sesión" en la esquina superior derecha
3. ****Selecciona**** "Continuar con Google"
4. ****Autoriza**** el acceso con tu cuenta de Google
5. ****¡Listo!**** Ya tienes acceso a todas las funcionalidades

Opción 2: Registro con Email

1. ****Haz clic**** en "Iniciar Sesión"
2. ****Selecciona**** "Registrarse con Email"
3. ****Completa**** el formulario con:
 - Nombre completo
 - Email válido
 - Contraseña segura (mínimo 6 caracteres)
4. ****Confirma**** tu email (revisa tu bandeja de entrada)
5. ****Inicia sesión**** con tus credenciales

Inicio de Sesión

- ****Usuarios registrados****: Usa "Iniciar Sesión" con Google o email
- ****Recuperar contraseña****: Haz clic en "¿Olvidaste tu contraseña?"
- ****Cerrar sesión****: Usa el menú de usuario en la esquina superior derecha

⚡ Funcionalidades Principales

1. 📄 Generación de Reportes Personalizados

****Descripción**:** Crea recomendaciones de suplementación basadas en tu perfil único.

****Cómo usar**:**

1. Ve a "Generar Reporte" en el menú principal
2. Completa el formulario de 4 pasos:
 - ****Paso 1**:** Información personal (edad, género, peso, altura)
 - ****Paso 2**:** Objetivos y nivel de actividad
 - ****Paso 3**:** Preferencias y restricciones
 - ****Paso 4**:** Revisión y confirmación
3. Recibe tu reporte personalizado con IA
4. Descarga el PDF o compártelo

2. 💬 Chat Inteligente Personalizado

****Descripción**:** Conversa con un asistente IA que conoce tu perfil y objetivos.

****Cómo usar**:**

1. Accede a "Chat IA" desde el menú
2. El asistente ya conoce tu perfil (si has generado reportes)
3. Haz preguntas sobre:
 - Suplementos específicos
 - Rutinas de entrenamiento
 - Nutrición deportiva
 - Interacciones entre suplementos
4. Recibe respuestas personalizadas y basadas en evidencia

3. 📖 Blog Educativo

****Descripción**:** Artículos sobre nutrición deportiva y suplementación.

****Cómo usar**:**

1. Navega a "Blog" en el menú
2. Explora artículos por categorías:
 - Suplementación
 - Nutrición
 - Entrenamiento
 - Salud
3. Lee, comenta y comparte artículos
4. Usa la búsqueda para encontrar temas específicos

4. 📊 Historial de Reportes

****Descripción**:** Accede a todos tus reportes anteriores y conversaciones.

****Cómo usar**:**

1. Ve a "Mi Historial" en el menú de usuario
2. Visualiza todos tus reportes generados
3. Revisa conversaciones del chat
4. Descarga reportes anteriores
5. Compara recomendaciones a lo largo del tiempo

5. 🔍 Búsqueda Semántica

****Descripción**:** Encuentra información específica en el blog y reportes.

****Cómo usar**:**

1. Usa la barra de búsqueda en cualquier página
2. Escribe preguntas en lenguaje natural
3. Encuentra artículos y contenido relevante

4. Filtra resultados por categorías

📖 Guía Paso a Paso

Primeros Pasos (Nuevo Usuario)

Paso 1: Registro

1. Abre [endlessgoalsnutrition.com] (<https://endlessgoalsnutrition.com/>)
2. Haz clic en "Iniciar Sesión" → "Continuar con Google"
3. Autoriza el acceso
4. Completa tu perfil básico

Paso 2: Generar tu Primer Reporte

1. Ve a "Generar Reporte"
2. Completa el formulario paso a paso:
 - **Información Personal**: Edad, género, peso, altura
 - **Objetivos**: Pérdida de peso, ganancia muscular, rendimiento
 - **Actividad**: Nivel de entrenamiento y frecuencia
 - **Preferencias**: Restricciones dietéticas, suplementos preferidos
3. Revisa y confirma la información
4. Espera la generación del reporte (30-60 segundos)
5. Descarga tu reporte en PDF

Paso 3: Explorar el Chat IA

1. Ve a "Chat IA"
2. El asistente ya conoce tu perfil
3. Haz tu primera pregunta sobre suplementación
4. Recibe recomendaciones personalizadas

Paso 4: Explorar el Blog

1. Navega a "Blog"
2. Lee artículos sobre temas que te interesen
3. Deja comentarios y participa en la comunidad

Usuario Avanzado

Seguimiento de Progreso

1. Genera reportes periódicos (cada 3-6 meses)
2. Compara recomendaciones en tu historial
3. Ajusta objetivos según tu evolución
4. Consulta el chat IA para dudas específicas

Optimización de Resultados

1. Usa la búsqueda semántica para información específica
2. Lee artículos del blog regularmente
3. Participa en comentarios y discusiones
4. Comparte reportes con profesionales de la salud

🛠️ Resolución de Problemas

Problemas de Registro/Inicio de Sesión

❌ "No puedo registrarme con Google"

****Solución**:**

- Verifica que tu navegador permita pop-ups

- Limpia caché y cookies
- Intenta con otro navegador (Chrome, Firefox, Safari)
- Asegúrate de tener una cuenta de Google válida

❌ "No recibo el email de confirmación"

Solución:

- Revisa la carpeta de spam/correo no deseado
- Verifica que el email esté escrito correctamente
- Espera 5-10 minutos
- Contacta soporte si persiste el problema

❌ "Olvidé mi contraseña"

Solución:

- Haz clic en "¿Olvidaste tu contraseña?"
- Introduce tu email
- Sigue las instrucciones del email de recuperación
- Crea una nueva contraseña segura

Problemas con Reportes

❌ "El reporte no se genera"

Solución:

- Verifica tu conexión a internet
- Asegúrate de completar todos los campos obligatorios
- Espera 1-2 minutos (la IA puede tardar)
- Recarga la página e intenta de nuevo

❌ "No puedo descargar el PDF"

Solución:

- Verifica que tu navegador permita descargas
- Comprueba el espacio disponible en tu dispositivo
- Intenta con otro navegador
- Usa el botón "Compartir" como alternativa

Problemas con el Chat IA

❌ "El chat no responde"

Solución:

- Verifica tu conexión a internet
- Espera 10-15 segundos (la IA procesa la respuesta)
- Recarga la página
- Intenta con una pregunta más simple

❌ "El chat no conoce mi perfil"

Solución:

- Asegúrate de haber generado al menos un reporte
- Inicia sesión con la misma cuenta
- Genera un nuevo reporte si es necesario

Problemas de Rendimiento

❌ "La aplicación va lenta"

Solución:

- Cierra otras pestañas del navegador
- Limpia caché y cookies
- Verifica tu conexión a internet
- Usa un navegador actualizado

❌ "No se cargan las imágenes"

****Solución**:**

- Verifica tu conexión a internet
- Recarga la página
- Limpia caché del navegador
- Intenta con otro navegador

Problemas de Acceso

❌ "No puedo acceder desde mi móvil"

****Solución**:**

- Usa un navegador actualizado (Chrome, Safari)
- Verifica que JavaScript esté habilitado
- Instala la PWA para mejor experiencia
- Contacta soporte si persiste

? FAQ - Preguntas Frecuentes

📄 Generales

****Q: ¿Es gratis usar EGN Fitness?****

A: Sí, todas las funcionalidades básicas son completamente gratuitas.

****Q: ¿Necesito registrarme para usar la aplicación?****

A: Sí, el registro es necesario para generar reportes personalizados y usar el chat IA.

****Q: ¿Es seguro compartir mi información personal?****

A: Sí, utilizamos Firebase (Google) para el almacenamiento seguro y cumplimos con las normativas de protección de datos.

****Q: ¿Puedo usar la aplicación en mi móvil?****

A: Sí, es una PWA (Progressive Web App) que funciona perfectamente en móviles y se puede instalar como una app.

🏠 Reportes y IA

****Q: ¿Qué tan precisas son las recomendaciones de IA?****

A: Las recomendaciones están basadas en evidencia científica y se personalizan según tu perfil, pero siempre consulta con un profesional de la salud.

****Q: ¿Puedo generar múltiples reportes?****

A: Sí, puedes generar tantos reportes como necesites y acceder a tu historial completo.

****Q: ¿Los reportes se actualizan automáticamente?****

A: No, debes generar un nuevo reporte cuando cambien tus objetivos o circunstancias.

****Q: ¿Puedo compartir mis reportes con mi entrenador?****

A: Sí, puedes descargar los PDFs y compartirlos con profesionales de la salud.

💬 Chat IA

****Q: ¿El chat IA recuerda nuestras conversaciones anteriores?****

A: Sí, el chat mantiene el contexto de tu perfil y conversaciones recientes.

****Q: ¿Puedo hacer preguntas sobre cualquier tema de nutrición?****

A: El chat está especializado en suplementación deportiva y nutrición relacionada.

****Q:** ¿Las respuestas del chat son personalizadas?

A: Sí, si has generado reportes, el chat conoce tu perfil y adapta las respuestas.

📖 Blog y Contenido

****Q:** ¿Con qué frecuencia se publican nuevos artículos?

A: Publicamos contenido nuevo regularmente sobre nutrición deportiva y suplementación.

****Q:** ¿Puedo comentar en los artículos del blog?

A: Sí, puedes dejar comentarios y participar en las discusiones.

****Q:** ¿El contenido está verificado científicamente?

A: Sí, todo el contenido está basado en evidencia científica y revisado por expertos.

🛠️ Técnicas

****Q:** ¿Qué navegadores son compatibles?

A: Chrome, Firefox, Safari, Edge (versiones actualizadas).

****Q:** ¿Necesito instalar algo en mi dispositivo?

A: No, es una aplicación web que funciona directamente en el navegador.

****Q:** ¿Puedo usar la aplicación sin conexión a internet?

A: Parcialmente, algunas funcionalidades requieren conexión, pero puedes leer reportes descargados.

****Q:** ¿Se guardan mis datos si cambio de dispositivo?

A: Sí, tus datos están en la nube y accesibles desde cualquier dispositivo con tu cuenta.

🛡️ Privacidad y Seguridad

****Q:** ¿Venden mi información a terceros?

A: No, nunca vendemos o compartimos tu información personal.

****Q:** ¿Puedo eliminar mi cuenta y datos?

A: Sí, puedes eliminar tu cuenta desde la configuración de tu perfil.

****Q:** ¿Los reportes son confidenciales?

A: Sí, solo tú puedes acceder a tus reportes y datos personales.

📞 Soporte y Contacto

¿Necesitas ayuda adicional?

- ****Email**:** endlessgoalsnutrition@gmail.com
- ****Sitio web**:** [endlessgoalsnutrition.com] (<https://endlessgoalsnutrition.com/>)
- ****Horario**:** Lunes a Viernes, 9:00 - 18:00 (GMT+1)

Información del Proyecto

- ****Desarrollador**:** Javier Navarro
- ****Versión**:** 1.0.0

- ****Última actualización****: Agosto 2024

Este manual se actualiza regularmente. Para la versión más reciente, visita nuestra web.