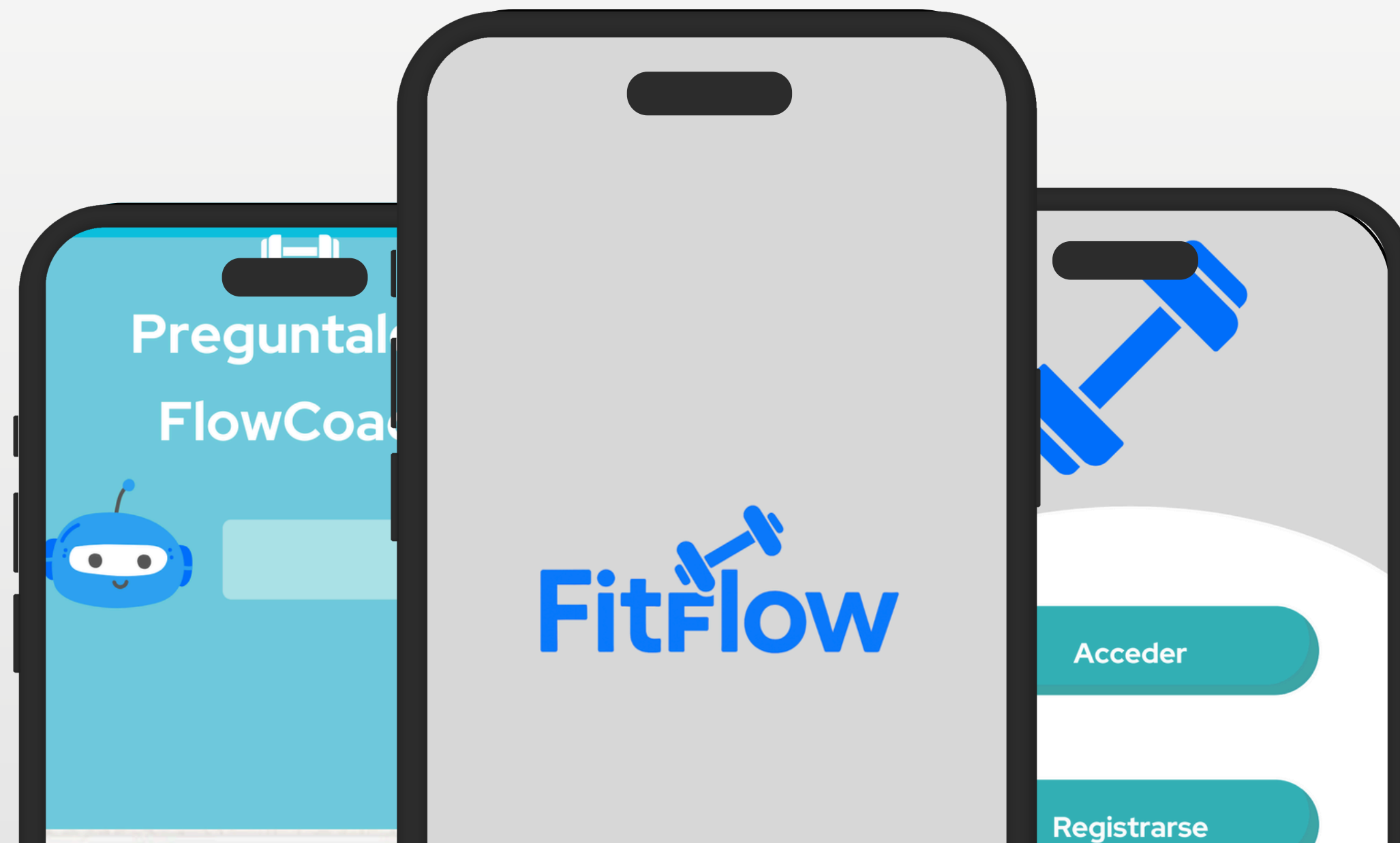


Fitflow



WELCOME

Características de la app

● Básicas:

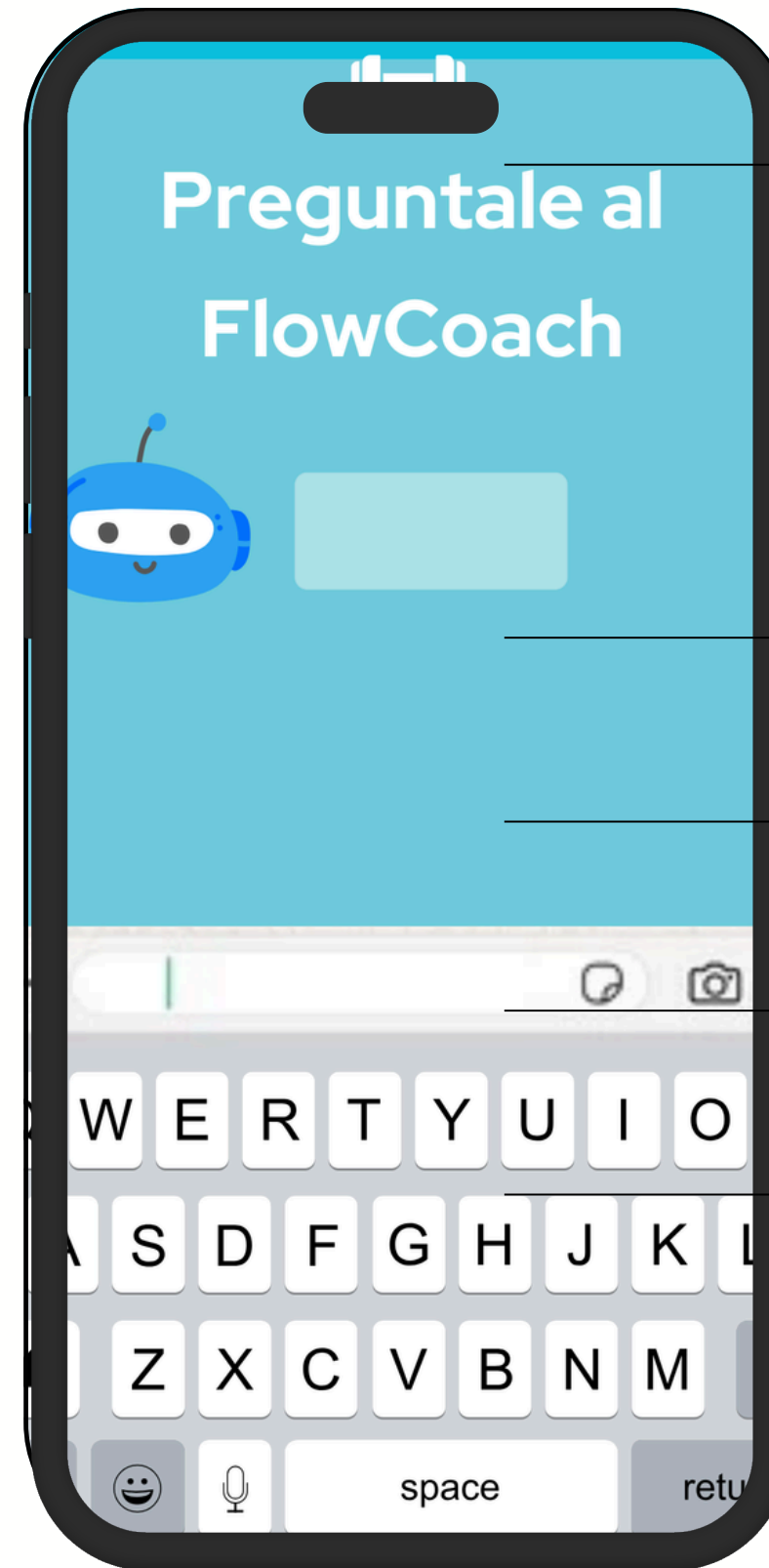
- Registro e inicio de sesión (correo, Google o Facebook).
- Perfil de usuario (edad, peso, altura, género, objetivo).
- Temporizador y contador de repeticiones para guiar al usuario.
- Historial de entrenamientos (rutinas completadas, calorías aproximadas).
- Notificaciones y recordatorios de entreno.



● Avanzadas

- Rutinas personalizadas según objetivos (bajar de peso, tonificar, ganar masa).
- Seguimiento de progreso con gráficas (peso, IMC, tiempo entrenado, calorías).
- Entrenamientos gamificados (logros, puntos, niveles, insignias).
- Recomendaciones de alimentación básicas (integración de API).

Ideas para integrar IA mediante API



● Generador de rutinas personalizadas

El usuario ingresa meta: "quiero perder peso entrenando 4 días a la semana, 30 min".

● API de IA, genera una rutina adaptada

● Recomendaciones en tiempo real

● Historial de entrenamientos

● Asistente virtual (chatbot)



Flujo de funcionamiento de la app

