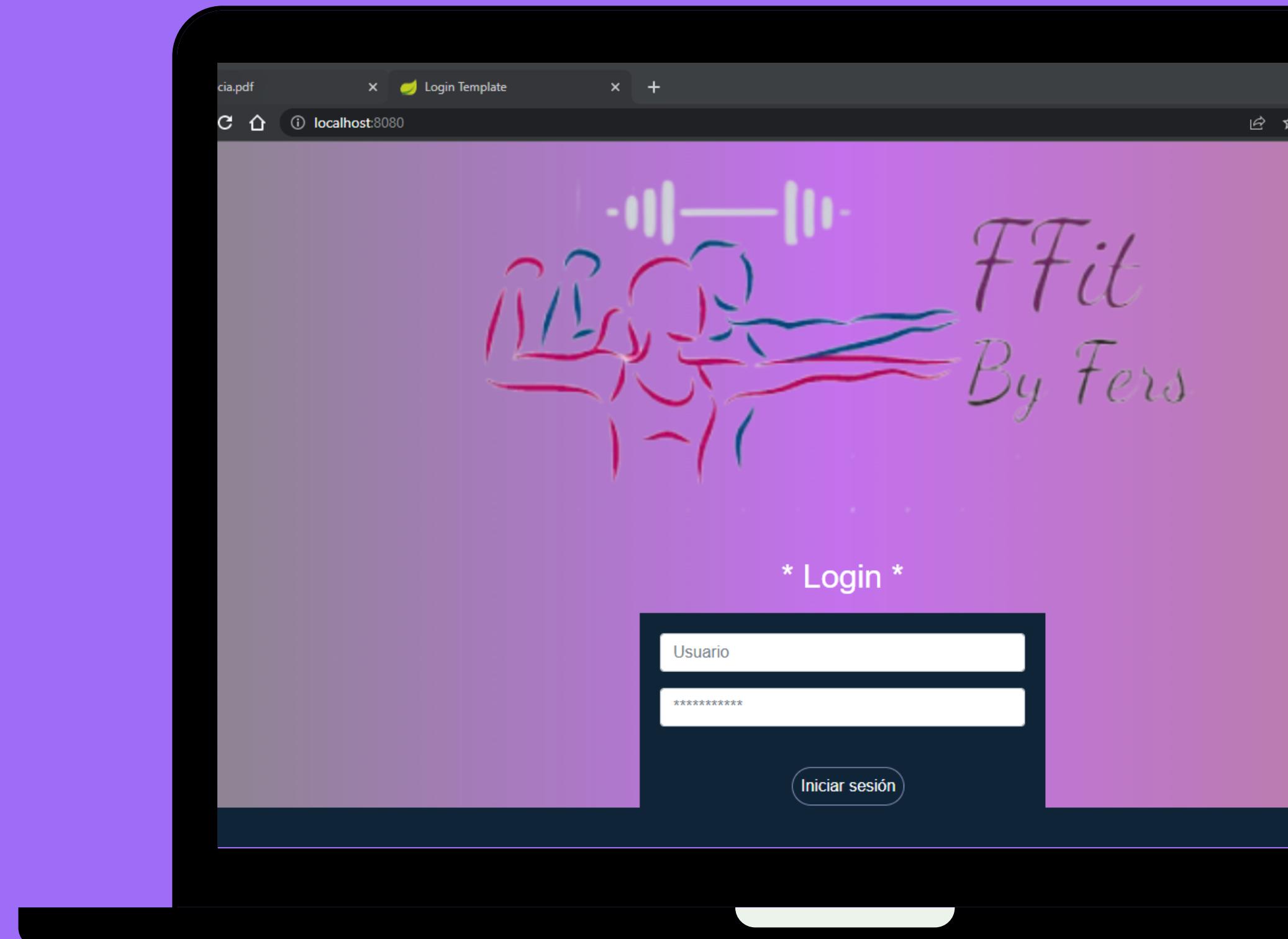


# Ffit by Maf

Aplicación Fitness





**EN MÉXICO, EL 70% DE LOS  
MEXICANOS PADECE  
SOBREPESO**

**Y casi una tercera parte sufre de obesidad.**

# VISTO LO ANTERIOR



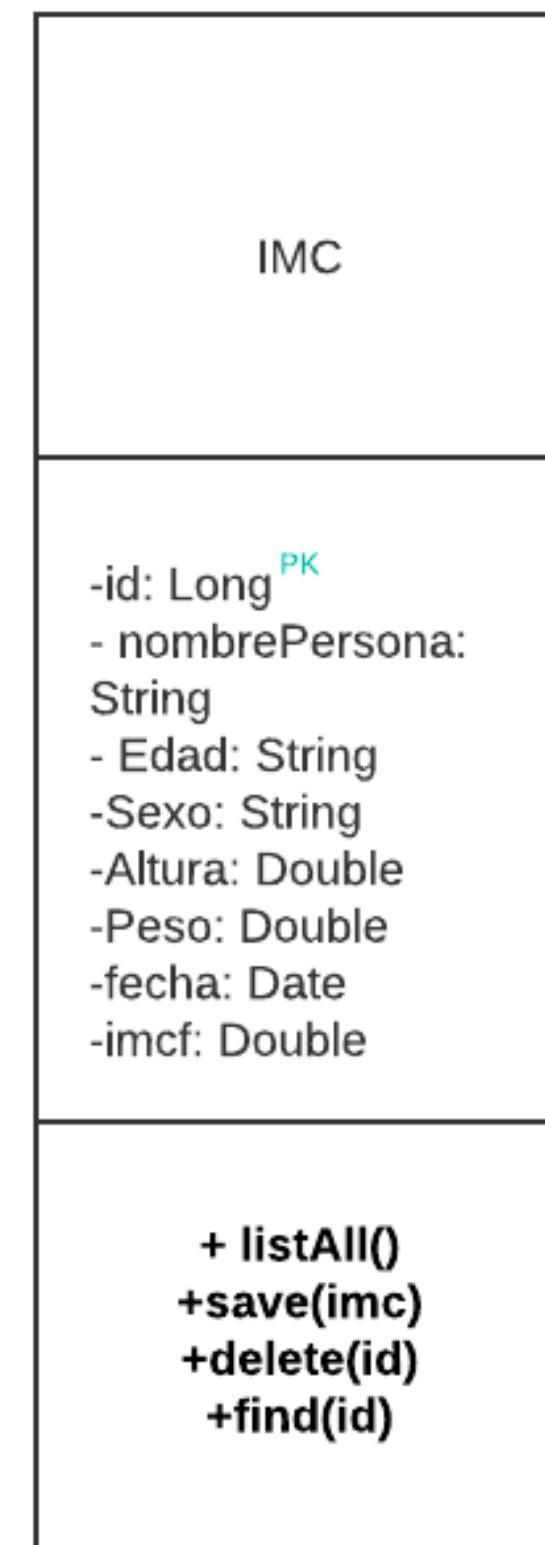
Tomé acción creando una página que te permite:

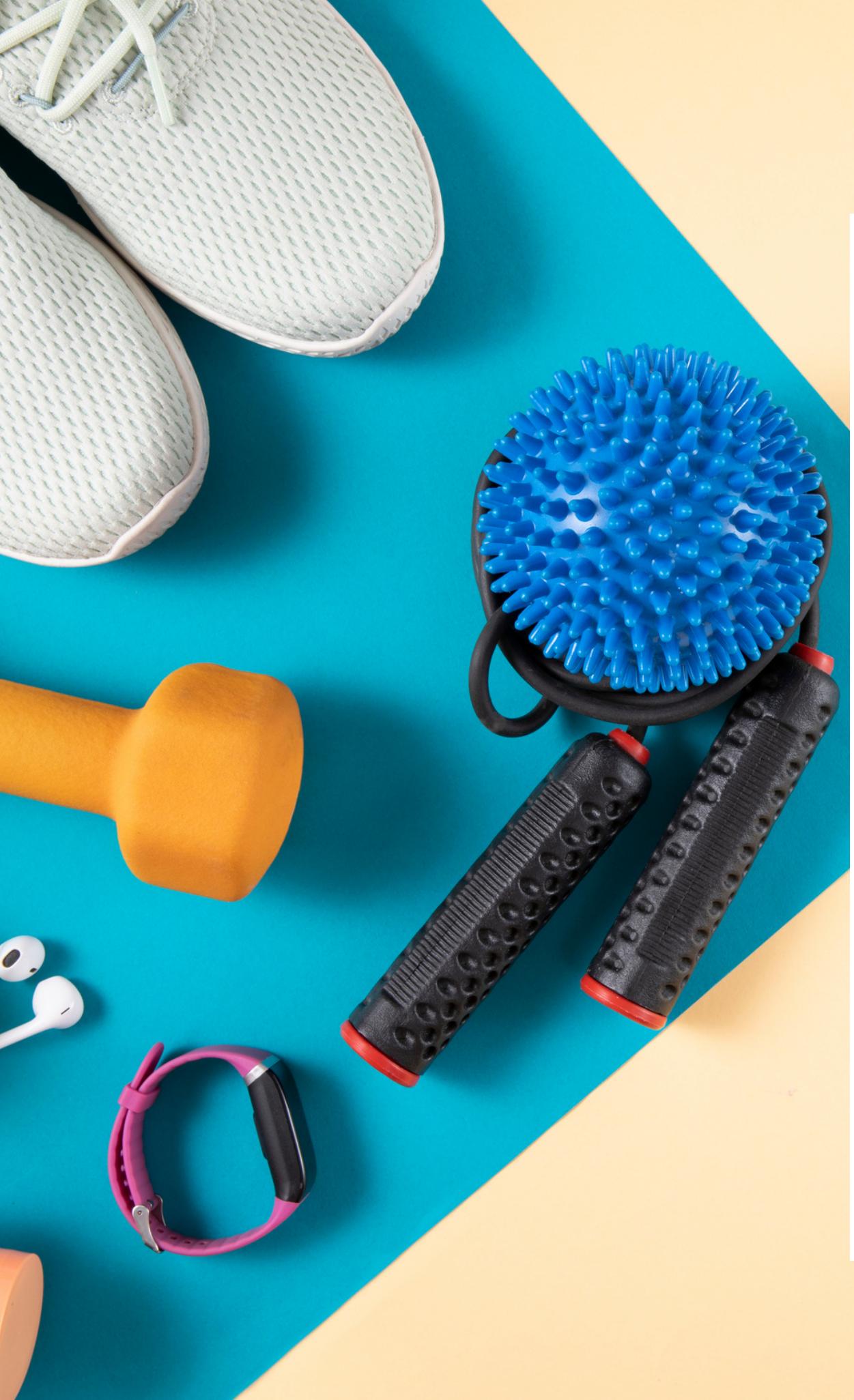
Llevar un record de tu peso y Conocer tu IMC

Así como viene con diferentes recursos de ejercicio y alimentación



Este fue mi diagrama de  
clases





imc	
123	<b>id</b>
123	<b>altura</b>
123	<b>calorías</b>
ABC	<b>edad</b>
⌚	<b>fecha_alta</b>
123	<b>imc_f</b>
ABC	<b>nombre_persona</b>
123	<b>peso</b>
ABC	<b>sexo</b>

Diseño Base de datos

# DISEÑO DE NUESTRAS INTERFACES





FFit

By Fers



Ejercicio del dia



Comida

**CALCULADORA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

**CALCÚLALO AQUÍ**

sasas

Tu historial de IMC

ID	Persona	Peso	Calorías	Edad	Sexo
	Mafer	68.0	1485	20	femenino

**-Calculadora de datos-**

Aquí te podremos calcular tus requerimientos personalizados  
Además se podrán guardar en nuestra base de datos para seguimiento

Para un cálculo correcto necesitamos algo de información básica sobre ti

1 Eres      2 ¿Cuántos años tienes?      3 ¿Cuánto mides?      4 ¿Cuánto pesas?

21 años      170 cm      69 kg

5 ¿Cómo de activo eres a diario?

No muy activo (Sobre todo sentado (ej. trabajo de oficina))      Medianamente activo (Sobre todo de pie (ej. cajero, profesor))      Activo (Sobre todo andando (ej. vendedor, camarero))      Muy activo (Trabajos físicos (ej. construcción))

tus datos! Introduce la información básica en el formulario de arriba antes de empezar a calcular.

Ahora ayúdanos a capturarlo para que se guarde en nuestra base de datos

Nombre persona:

Peso:

Altura:

Calorías:

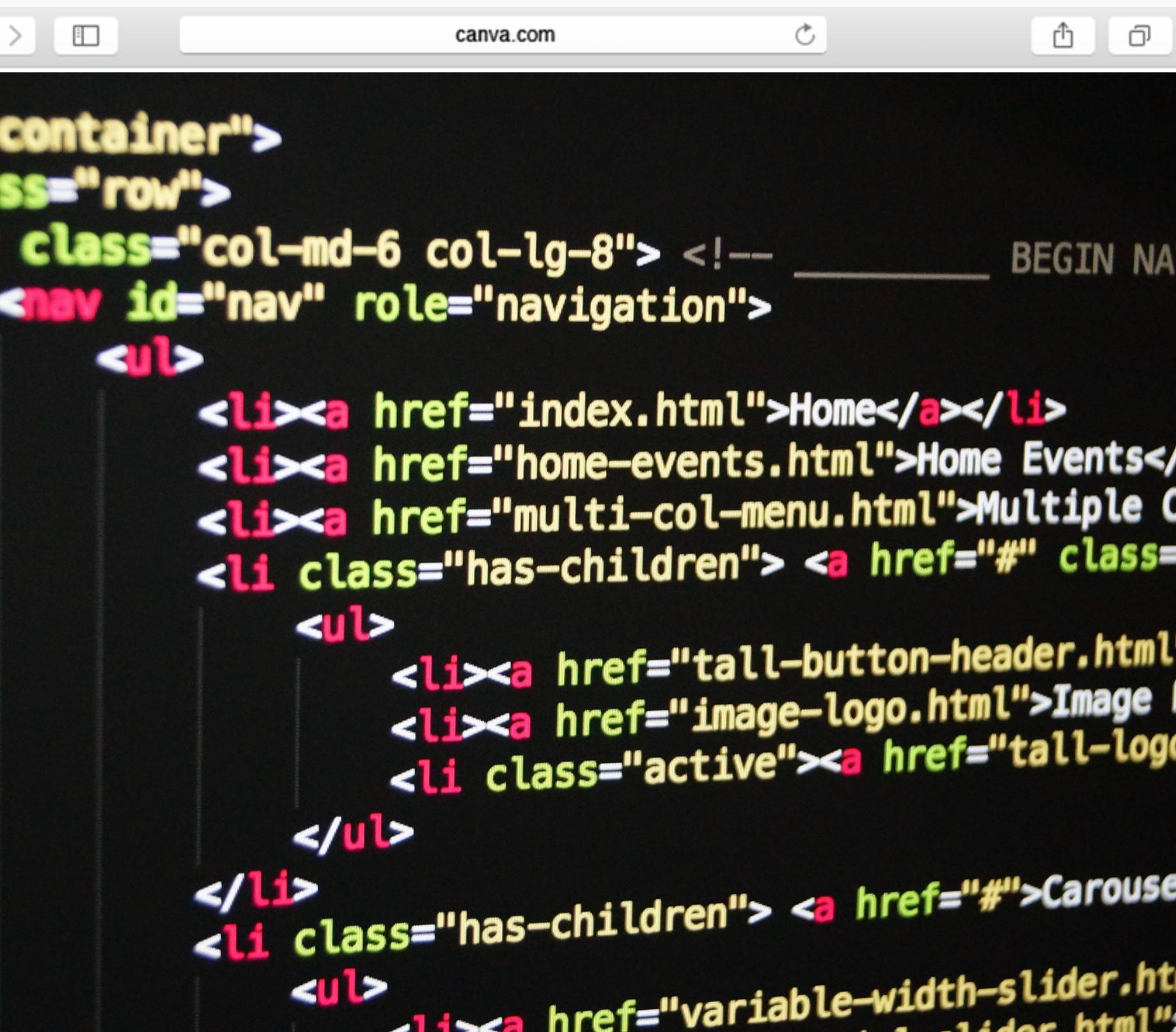
Edad:

Sexo:

Guardar



Link: <https://youtu.be/Ry76FAAZmxo>



A screenshot of a web browser window displaying a large block of HTML code. The code is a navigation menu structure with multiple levels of sub-navigation. It includes various CSS classes like 'container', 'row', 'col-md-6', 'col-lg-8', and 'has-children', along with 'active' and 'active' class names. The menu items include links to 'index.html', 'home-events.html', 'multi-col-menu.html', 'tall-button-header.html', 'image-logo.html', 'tall-logo.html', 'Carousel.html', and 'variable-width-slider.html'. The browser interface shows standard controls like back, forward, and refresh buttons at the top.

```
container">
  ss="row">
    class="col-md-6 col-lg-8"> <!-- _____ BEGIN NAV
<nav id="nav" role="navigation">
  <ul>
    <li><a href="index.html">Home</a></li>
    <li><a href="home-events.html">Home Events</a>
      <ul>
        <li><a href="tall-button-header.html">Tall Button Header</a>
          <li><a href="image-logo.html">Image Logo</a>
            <li class="active"><a href="tall-logo.html">Tall Logo</a>
          </li>
        </ul>
      </li>
    </li>
    <li class="has-children"> <a href="#">Carousel</a>
      <ul>
        <li><a href="variable-width-slider.html">Variable Width Slider</a>
      </ul>
    </li>
  </ul>
</nav>
```

# Conclusión

APRENDÍ MUCHÍSIMO EN ESTA ACTIVIDAD

Entendí muchísimo mejor sobre las peticiones y la conexión con las bases de datos y la parte del front-end, nunca había usado java para esto, únicamente PHP y es super diferente, una vez que le agarras la onda me atrevería a decir que mucho más sencillo. Entendí mucho sobre cómo funcionan algunas anotaciones de Spring y la importancia de crear las diferentes clases, y el buen uso de los controllers

“ Se necesita hacer conciencia de las medidas e índices personales, que se debe de hacer del ejercicio un hábito, y que es necesario transformar los hábitos alimenticios a unos saludables ”

Para lograr un cambio real y sostenible