

## 🔗👤 Assistente de Personal Trainer - Gerador de Treino Ideal



Este projeto é um desafio de Prompt Engineer, onde o objetivo é criar um prompt que ajuda a montar o treino ideal para cada combinação de fatores, como biotipo corporal, disponibilidade de tempo e tipo de exercícios preferidos. O assistente de personal trainer gerado por esse prompt será capaz de personalizar os treinos de acordo com as características e necessidades do usuário. O projeto deve ser feito utilizando as boas práticas de prompt engineer.

### Índice

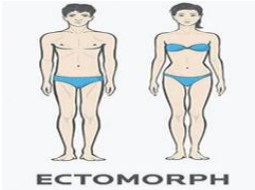


- [Índice](#)
- [Introdução](#)
- [Biotipos Corporais](#)
- [Dias Disponíveis para Treino](#)
- [🔗 Tipos de Exercícios](#)
- [🔗 Regras de negócio](#)
- [Material de Apoio](#)
- [Prompt de Resposta Proposto](#)

### Introdução

Este projeto visa criar um assistente de personal trainer automatizado que ajuda a gerar treinos personalizados. O usuário fornecerá informações como o biotipo corporal, a quantidade de dias disponíveis para treinar na semana e o tipo de exercício preferido, e o assistente gerará um plano de treino ideal com base nessas informações.

### Biotipos Corporais




A primeira regra para personalizar o treino é determinar o biotipo corporal do usuário. Existem três biotipos principais:

Imagem	Biotipo	Descrição
	Ectomorfo	Corpo mais magro, difícil ganhar peso e massa muscular.
	Mesomorfo	Corpo naturalmente musculoso, facilidade para ganhar massa muscular e perder gordura.
	Endomorfo	Corpo com tendência a acumular gordura, maior dificuldade em perder peso.

**Nota:** Escolha o biotipo que mais se aproxima do seu corpo atual para que o treino seja mais eficiente.

## Dias Disponíveis para Treino

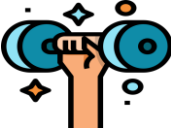




A segunda regra é determinar quantos dias por semana o usuário tem disponível para treinar. Dependendo do número de dias, o treino sugerido pode variar:

Imagem	Dias por Semana	Tipo de Treino Sugerido
	1 dia	Treino Full Body
	3 dias	Treino ABC
	5 dias	Treino ABCDE

- **Full Body:** Treino que trabalha o corpo todo em uma única sessão.
- **ABC:** Divisão do treino em três dias, cada um focado em grupos musculares diferentes.
- **ABCDE:** Divisão do treino em cinco dias, com foco ainda mais específico em cada grupo muscular.

## 📌 Tipos de Exercícios

A terceira regra envolve a escolha do tipo de exercício preferido. Aqui estão algumas categorias com exemplos:

Imagem	Tipo de Treino	Descrição
	Funcional	Exercícios que melhoram a funcionalidade do corpo, usando movimentos naturais.
	Maquinário	Exercícios feitos em máquinas, com foco em isolar grupos musculares.
	Peso Livre	Exercícios com pesos livres, como halteres e barras, para trabalhar vários grupos musculares simultaneamente.
	Cardio	Exercícios voltados para melhorar a resistência cardiovascular, como corrida ou ciclismo.
	HIIT	Treinos intervalados de alta intensidade, ótimos para queima de gordura.

## 📌 Regras de negócio

1. **Identifique seu biotipo corporal** consultando a seção de biotipos.
2. **Determine quantos dias por semana você pode treinar** e escolha o tipo de treino mais adequado.
3. **Selecione o tipo de exercício** que prefere realizar e que se encaixa melhor nos seus objetivos.
4. Use o prompt do assistente para gerar um plano de treino personalizado.