**Informe: Desarrollo de una Aplicación Móvil de Salud y Bienestar**

Introducción

El desarrollo de una aplicación móvil de salud y bienestar implica varias etapas que van desde la planificación y el diseño hasta la implementación y prueba de las funcionalidades. Este informe detalla el proceso de creación de una aplicación que incluye características de inicio de sesión/registro y proporciona consejos sobre alimentación saludable, con futuras expansiones para rutinas deportivas y mejoras en las horas de descanso.

Planificación y Requisitos

1. Definición del objetivo: Crear una aplicación móvil centrada en mejorar la salud y el bienestar de los usuarios.

2. Identificación del público objetivo: Personas interesadas en mejorar su alimentación, realizar rutinas deportivas y mejorar sus hábitos de sueño.

3. Listado de funcionalidades esenciales:

- Pantalla de bienvenida con opciones de iniciar sesión o registrarse.

- Sistema de autenticación de usuarios.

- Sección de consejos de alimentación saludable (desayuno, almuerzo, merienda y cena).

- Futuras secciones para rutinas deportivas y mejora de las horas de descanso.

Diseño de la Interfaz de Usuario (UI)

1. Pantalla de Bienvenida:

- Dos botones: "Iniciar Sesión" y "Registrarse".

2. Pantalla de Iniciar Sesión:

- Campos de texto para "Nombre de usuario" y "Contraseña".

- Botón "Ingresar".

3. Pantalla de Registro (nuevo usuario):

- Campos de texto para "Nombre", "Apellido", "Email" y "Contraseña".

- Botón "Registrarse".

4. Pantalla Principal después de Iniciar Sesión:

- Pregunta: "¿Qué necesitas?" con tres opciones: "Mejor alimentación", "Rutina deportiva" y "Mejor horas de descanso".

5. Pantalla de Mejor Alimentación:

- Cuatro botones: "Desayuno", "Almuerzo", "Merienda" y "Cena".

6. Pantallas de Consejos de Alimentación:

- Desayuno: Cuatro consejos específicos.

- Almuerzo: Cuatro consejos específicos.

- Merienda: Cuatro consejos específicos.

- Cena: Cuatro consejos específicos.

Luego, el botón de "Rutina Deportiva" y el botón "Mejorar Horas de Descanso". Estas funcionalidades están diseñadas para ofrecer una experiencia enriquecedora y útil para los usuarios que buscan mejorar su salud y bienestar.

Botón de Rutina Deportiva

El botón de "Rutina Deportiva" es una característica central de nuestra aplicación. Al presionarlo, el usuario es dirigido a una diapositiva donde puede elegir entre cinco categorías de ejercicios. Estas categorías son:

1. Piernas

2. Brazos

3. Abdomen

4. Espalda

5. Pecho

Para cada categoría, se han incluido cuatro ejercicios diferentes con ejemplos visuales y descripciones detalladas para asegurar que los usuarios comprendan cómo realizar cada ejercicio correctamente.

Botón "Mejorar Horas de Descanso"

El botón "Mejorar Horas de Descanso" lleva al usuario a una diapositiva que ofrece consejos prácticos para mejorar la calidad del sueño y, en consecuencia, la calidad de vida. Los consejos se enfocan en aspectos clave como la creación de un entorno adecuado para dormir y hábitos saludables que promuevan un descanso reparador. Algunos de los consejos incluyen:

- Se recomienda tener unos horarios regulares a la hora de acostarse y levantarse, también durante los fines de semana.

- Practicar actividades relajantes antes de acostarse.

- Evitar o limitar las siestas, especialmente durante épocas con dificultades para dormir.

- Reducir café, té, refrescos con cafeína, azúcar o chocolate antes de dormir mejora la calidad del descanso nocturno.

- Hacer actividad física a diario, ya que ayuda a descansar mejor.

Estos consejos están diseñados para ser fácilmente implementables por los usuarios y están respaldados por investigaciones científicas sobre el sueño y la salud.