



Healthy Life

Por: Sandra Manzano Martínez



ÍNDICE

Resumen del proyecto	pág 2.
Descripción del proyecto	pág 2.
Herramientas necesarias	pág 3.
Módulos Integrados	pág 3.
Investigación e innovación	pág 3.

Resumen del proyecto

Mi proyecto consiste en una página web de nutrición y deporte que el usuario podrá visitar para información sobre la salud y además podrá registrarte para tener acceso a dietas y rutinas específicas para él, a la calculadora de índice de masa corporal (IMC) y a la calculadora que indica cual es la edad interior del cuerpo (según sus hábitos).

Descripción del proyecto

La página inicial tendrá contenido nutricional.
Constará de las siguientes secciones:

- Propiedades de los alimentos.
- Célicos e Intolerancias alimenticias.
- Vegetarianos y Veganos.
- Mitos sobre la nutrición.
- Curiosidades.
- Alcohol y drogas.
- Alimentación infantil
- Embarazo y lactancia
- Productos ecológicos

Además, tendrá un link para ir a la zona de deporte y una zona para loguearse y/o registrarse.

La página dedicada al deporte contendrá las secciones:

- Tipos de ejercicios y explicación
- Deportes
- Mitos
- Curiosidades

Este apartado también tendrá un link para ir a la zona de nutrición y una zona para loguearse y/o registrarse.

Cuando el usuario se registre, tendrá acceso a una serie de apartados “premium”.

En la sección de nutrición serán:

- Dietas personalizadas
- Consejos sobre nutrición y motivación
- Recetas
- Calculadora de edad corporal

En la sección de deporte serán:

- Rutinas personalizadas
- Calculadora de índice de masa corporal
- Consejos y motivación en el deporte.

Además cada usuario tendrá su perfil, en el que podrá ver y modificar sus datos.

Herramientas necesarias

Para la realización del proyecto será necesario:

- Ordenador con Windows 10 como Sistema Operativo
- Internet y navegador Web (Chrome o Firefox preferentemente)
- Visual Studio Code
- GIMP
- XAMPP
- Google Cloud

Módulos Integrados

Mi proyecto contendrá diferentes módulos de los vistos en el ciclo.

Será una web programada en Php y Js, contendrá HTML, CSS y también se hará uso de Mysql.

Por lo tanto, los módulos que más se utilizarán en mi proyecto serán: Programación, y DWESE, DWECL, Base de datos, Lenguaje de Marcas, DIWEB, Entornos de desarrollo y DAWEB.

Investigación e innovación

Mi proyecto innova en el echo de que es capaz de crear dietas y rutinas “personificadas”

Esto se hará a través de un test de hábitos y de información sobre el usuario que él mismo deberá de realizar.

Una vez obtenidas todas sus respuestas, el sistema creará la dieta y/o la rutina que más se ajuste a las necesidades del individuo.

Además, trataré de meter otras innovaciones que vaya encontrando.