Introducción.

Mi proyecto consiste en la creación de una pagina web acerca de ejercicio y buena alimentación e incluso para promover el proyecto de mi hermano ya que el quiere ser un instructor de ejercicio como su principal campo la calistenia, la calistenia es un sistema de ejercicios físicos con el propio peso corporal.

Ya que mi hermano busca expandir su “nombre”, vi una buena oportunidad para crear mi proyecto y mas en estos momentos dados por la pandemia del covid-19, puedo crear una pagina donde las personas puedan hacer ejercicios en casa con instrucciones, videos, tips y asesorías por parte de mi hermano.

Decidí hacer mi proyecto con este tema ya que a mi parecer el sobrepeso y la obesidad son un gran problema en México, y quiero impulsar el ejercicio (si mi pagina tiene el suficiente éxito), y aunque yo no sea una persona muy adentrada a ese mundo, mi experiencia me ha dado razones para apoyar esto, como la materia de mi familia murió por razones de salud y no he conocido la mayoría de mis bisabuelos o personas de su edad, y es preocupante que esto pase, porque lo único que yo veo cuando las personas están en una edad avanzada dependen mucho de medicinas o de personas, y a mi parecer eso ya no es vida (solo me refiero a casos donde las personas no pueden ni moverse).

Y este problema se extiende mas por cada nueva generación hasta donde halla un punto donde incluso los niños necesiten medicinas para poder vivir. Aunque esto parezca algo muy surreal existe, e incluso científicos han comprobado que el ser humano esta involucionando ya que hemos dejado actitudes más primitivas.

Aunque lo dicho anteriormente esta a muchos años de volverse realidad, se puede prevenir con ejercicio y bueno alimentación para asegurar la supervivencia de la humanidad, si no nos matamos antes en una guerra mundial.

De una manera técnica los programas y lenguajes que voy a usar son:

-Sistema operativo: Windows 10

-Lenguaje: C#

-Servidor web: IIS

-Base de datos: My SQL / Access (Lo resolveré en el proceso)

-La interacción de la página: ASP

En resumen, mi proyecto consiste en la creación de una pagina web donde se promueva el ejercicio con una interfaz amigable para todas las personas, que incluya videos, horarios para asesorías, recetas para comer saludables, etc. Y así tratar de conseguir una buena calificación.