

Manual d'usuariis de



Alex Delgado
Miquel Barcelo
Eric Rodriguez
Aitor Barreiro

Index Manual d'Usuaris

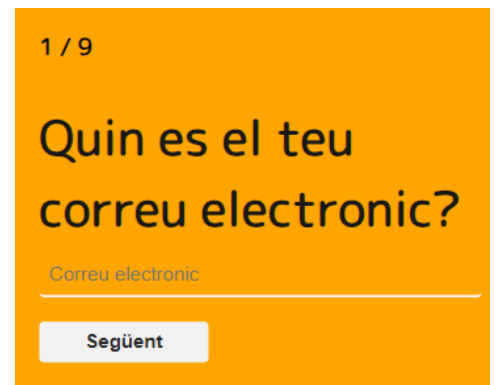
1. Accés.....	3
○ Registre.....	3
○ Iniciar sessió:.....	3
2. Perfil.....	4
3. Bottom Bar.....	5
○ Dietes.....	5
○ Rutines.....	5
○ Home.....	5
○ Chat Amics.....	6
○ Assessorament.....	6
4. Dietes.....	7
○ Creació de Dietes.....	7
5. Rutines.....	8
Creació de Rutines.....	8
6. Chat Amics.....	9
○ Sol·licituds.....	9
○ Chat.....	10

1. Accés

○ Registre

- L'usuari necessita omplir obligatòriament per fer el registre els camps de:

- Correu Electrònic (no modificable)
- Contrasenya (no modificable)
- Nick d'usuari
- Nom
- Cognoms



1 / 9

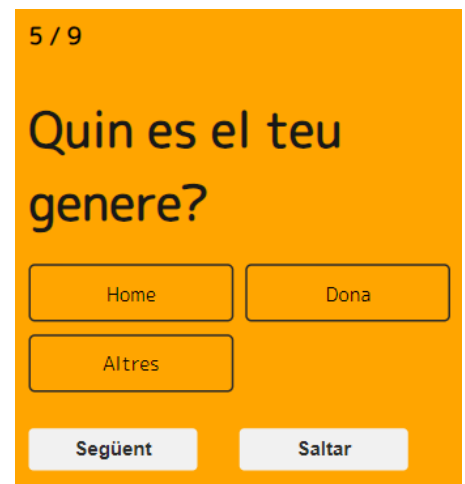
Quin es el teu correu electronic?

Correu electronic

Següent

- De forma no obligatòria per donar més informació pot omplir:

- Genere
- Data de naixement
- Altura (cm)
- Pes (kg)
- Número de telèfon



5 / 9

Quin es el teu genere?

Home Dona

Altres

Següent Saltar

○ Iniciar sessió:

- Per accedir l'usuari necessita omplir els camps de:

- Correu electrònic
- Contrasenya



Correu electrònic:

Correu electrònic

Contrasenya:

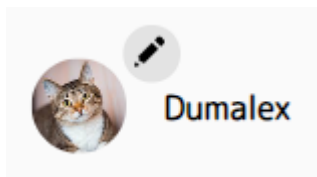
Contrasenya

Iniciar sessió

Registre

2. Perfil

- Per accedir al perfil farem clic a la imatge que surt a la esquerra del nick d'usuari.
- Dins del perfil podem modificar totes les dades exceptuan el correu electrònic i la contrasenya que no són modificables.
- Els camps obligatoris del registre(nick d'usuari, nom i cognom) no es poden deixar buids.
- El camp nick d'usuari es pot modificar lliurement sempre i quan estigui disponible ja que no poden existir dos usuaris amb el mateix nick.
- Podem trobar dos camps nous no obligatoris d'omplir: Al·lèrgies/Intoleràncies i Lesió.
- Podem modificar la imatge de perfil fent clic en aquesta.



Nom: Alex	Cognoms: D
Nom d'usuari: Dumalex	Telèfon: 630602780
Data de naixement: 13/02/1999	Gènere: Home
Altura: 170	Pes: 80.00
Al·lèrgies/Intoleràncies: Introdueix la teva alergia o	Lesió: Introdueix la teva lesió (opcional)

Guardar

Tanca Sessió

- Fent clic en Tanca Sessió en la part inferior del perfil ens tancarà la sessió i ens portarà a la pàgina de login.

3. Bottom Bar

- La part d'abaix de Fithub es una barra amb diferents botons per navegar per l'app. D'esquerra a dreta trobem:



○ Dietes

- Es la pàgina on podem veure la nostra dieta actual amb els seus valors nutricionals i accedir a les dietes antigues.

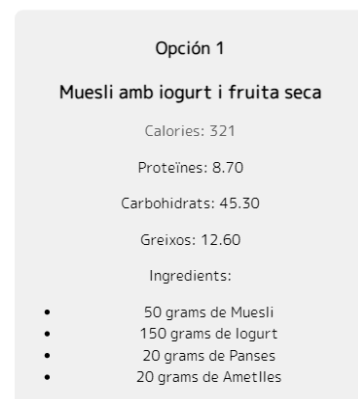


Dieta

Historial Dietes

Desde 2024-05-23 hasta 2024-06-23

esmorzar



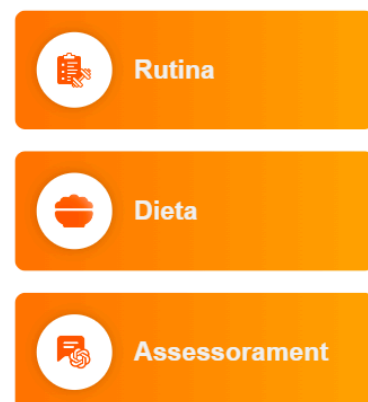
○ Rutines

- Es la pàgina on podem veure la nostra rutina actual e informació d'aquesta i també accedir a les rutines antigues.



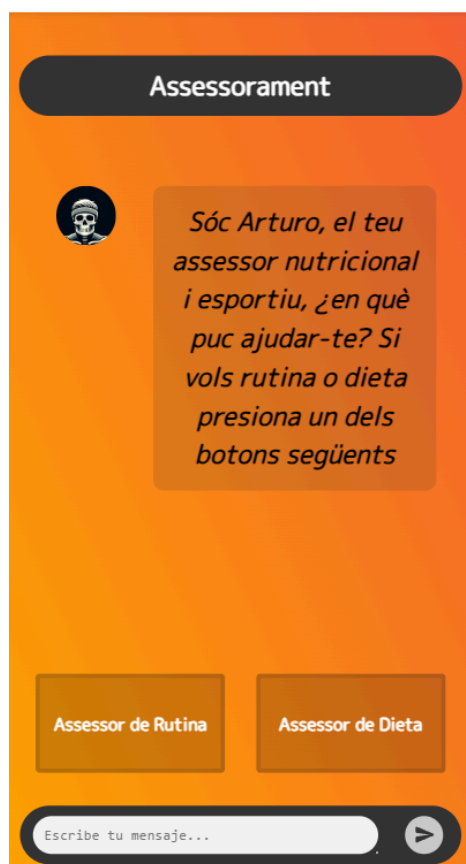
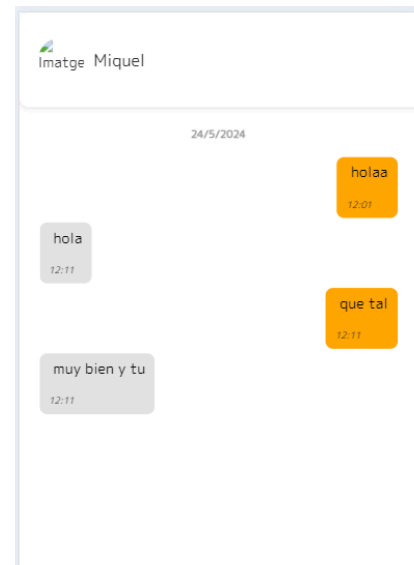
○ Home

- Es la pàgina d'inici de l'app on es mostren els 3 botons per accedir a les principals funcions. Assessorament, Rutina i Dieta.



○ Chat Amics

- Es la pàgina social de l'app. Aquí podem buscar persones, com afegir-los. I un cop son amics podem intercanviar missatges, compartir rutines, dietes i enviar fotos o videos.



○ Assessorament

- Es la pàgina on podem interactuar amb la IA per fer li diverses preguntes sobre rutines, dietes assessorament esportiu. Pero no pot generar ni dietes ni rutines.

4. Dietes

- En l'apartat de dietes inicialment trobem un missatge i un botó que ens porta al assessorament de dietes per poder generar una (a menys que tinguem una generada).
- Si ja tenim una dieta generada ens la mostrarà donant-nos diferents àpats amb diferents opcions de cada àpat.
- A la part d'adalt de la pàgina ens mostra un botó que s'anomena historial dietes, que al accedir-hi podrem veure les dietes generades anteriorment.
- A la part d'abaix de la dieta després de l'últim àpat ens surt un botó per generar dietes, aquest botó ens portarà a l'Arturo el nostre assistent IA generador de dietes..

○ Creació de Dietes

Assessorament Dieta

Arturo Quin tipus de dieta vols?

Volum **Definició**

Equilibrada

Arturo: Aquí tens la teva dieta:
 esmorzar: - Muesli amb iogurt i fruita seca (proteïnes: 8.7, carbohidrats: 45.3, greixos: 12.6, calories: 321) Ingredients:
 - Muesli: 50 grams - Iogurt: 150 grams - Panses: 20 grams - Ametlles: 20 grams - Batut de proteïnes amb plàtan i mantega de cacauet (proteïnes: 25.3, carbohidrats: 34.7, greixos: 11.5, calories: 336) Ingredients:
 - Proteïna en pols: 1 serving - Plàtan: 1 unitat - Mantega de cacauet: 20 grams - Llet: 200 ml

Escribe tu mensaje...

Dieta

Historial Dietes

Desde 2024-05-23 hasta 2024-06-23

esmorzar

Opción 1

Muesli amb iogurt i fruita seca

Calories: 321

Proteïnes: 8.70

Carbohidrats: 45.30

Greixos: 12.60

Ingredients:

- 50 grams de Muesli
- 150 grams de iogurt
- 20 grams de Panses
- 20 grams de Ametlles

Crear Dieta

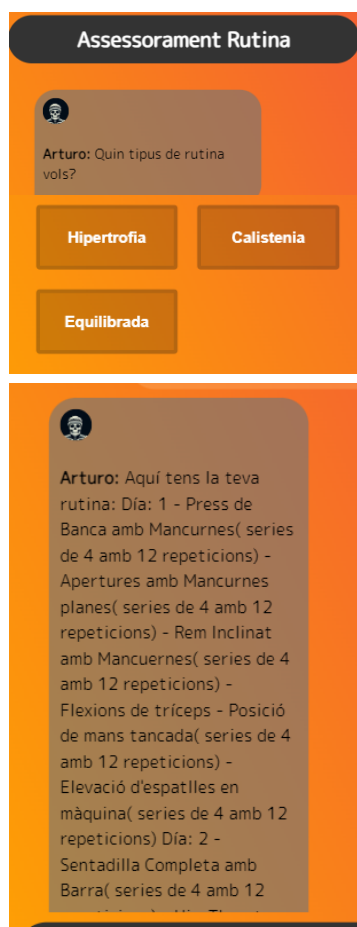
- Per la generació de la nostra dieta l'Arturo ens farà unes preguntes bàsiques per fer la dieta.
- Ens generarà una dieta basant-se en les dades de l'usuari, demanades prèviament al registre (l'altura, el pes, l'edat, al·lèrgies, etc...) i en les respostes donades en aquestes preguntes.
- Si volem una dieta més exacta també li podem demanar per escrit.
- Al generarse podem trobar-la directament en l'apartat de dieta.

5. Rutines

- En l'apartat de rutines inicialment trobem un missatge i un botó que ens porta al assessorament de rutines per poder generar una(a menys que tinguem una generada).
- Si ja tenim una rutines generada ens la mostrara donant-nos informació d'aquesta, la quantitat de repeticions i el número de series.
- A la part d'adalt de la pàgina ens mostra un botó que s'anomena historial rutines, que al accedir-hi podrem veure les rutines generades anteriorment.
- A la part d'abaix de la rutina després de l'últim exercici ens surt un botó per generar rutines , aquest botó ens portarà a l'Arturo el nostre assistent IA generador de rutines.



Creació de Rutines



- Per la generació de la nostra rutina l'Arturo ens farà unes preguntes bàsiques per fer la rutina.
- Ens generarà una rutina basant se en les dades de l'usuari, demanades prèviament al registre (l'altura, el pes, l'edat, lesions ,etc...) i en les respostes donades en aquestes preguntes.
- Si volem una rutina més exacta també li podem demanar per escrit.
- Al generarse podem trobar-la directament en l'apartat de rutina.
- Hi ha una opció de començar rutina, que ens permet marcar quina serie portem i un temporitzador per calcular els descansos.

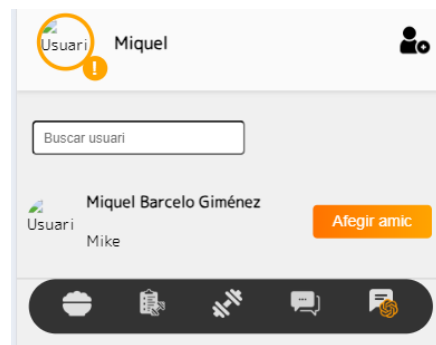
6.Chat Amics

○ Sol·licituds

Dintre de sol·licituds ens referim a tot l'àmbit de afegir, rebutjar o eliminar amics.

- Afegir amics

- A la part d'adalt li donem a click al logo de la dreta
- Li donem a l'opció d'afegir amics
- Sortirà el usuaris que no tinguís com amic ho que no tinguís pendent la sol·licitud d'amic

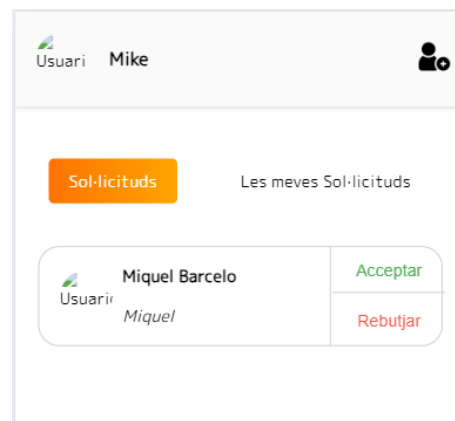


- Aceptar amic

- A la part d'adalt li donem clic al lloc del logo de la dreta
- Li donem a l'opció de sol·licituds
- Es mostrarà si tens sol·licituds, si tens sol·licituds li dones a acceptar
- Et mostrarà en la pantalla de chat el nou amic afegit

- Rebutjar amic

- A la part d'adalt li donem clic al lloc del logo de la dreta
- Li donem a l'opció de sol·licituds
- Es mostrarà si tens sol·licituds, si tens sol·licituds li dones a rebutjar
- Et mostrarà en la pantalla de sol·licitud que no es troba ja la sol·licitud.



- Pendent amic

- A la part d'adalt li donem clic al lloc del logo de la dreta
- Li donem a l'opció de sol·licituds
- Li donem l'opció de les meves sol·licituds
- Podem veure les sol·licituds que tenim pendent d'acceptació dels altres usuaris

○ Chat

Un cop afegit un amic podem obrir el seu chat y enviar missatges a més podem compartir les següents coses:

- Imatges
 - Li donem al clip a l'opció de imatge
 - Escull la imatge que vols enviar
 - Mostrar la imatge abans de enviar
 - Si vols no enviar la foto li dones a la creu un cop seleccionada
 - Donar a boton enviar i mostra per pantalla la imatge
- Videos
 - Li donem al clip a l'opció de video
 - Escull el video que vols enviar
 - Mostra el video abans de enviar
 - Si no vols enviar el video li dones a la creu un cop seleccionat
 - Donar a boton enviar i mostra per pantalla el video
- Rutina
 - Li donem al clip a l'opció de compartir rutina
 - Enviem la rutina que actualment es troba fent l'usuari i si no te una rutina no envia res
 - Es mostrar per pantalla la rutina i la pot guardar tant l'usuari que envia com el que rep la rutina
- Dieta
 - Li donem al clip a l'opció de compartir dieta
 - Enviem la dieta que actualment es troba fent l'usuari i si no te una dieta no envia res
 - Es mostrar per pantalla la dieta

