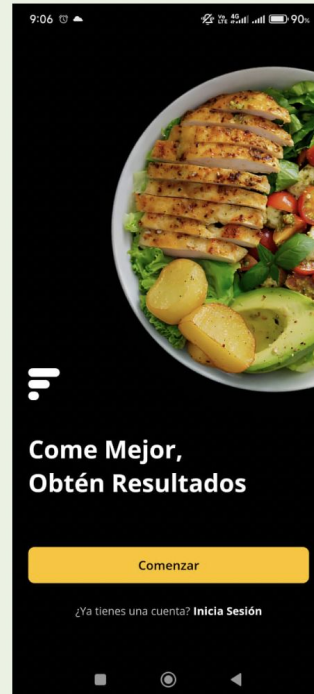
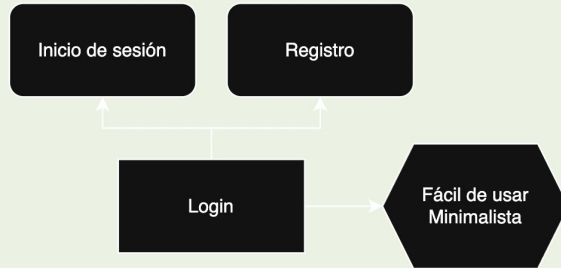
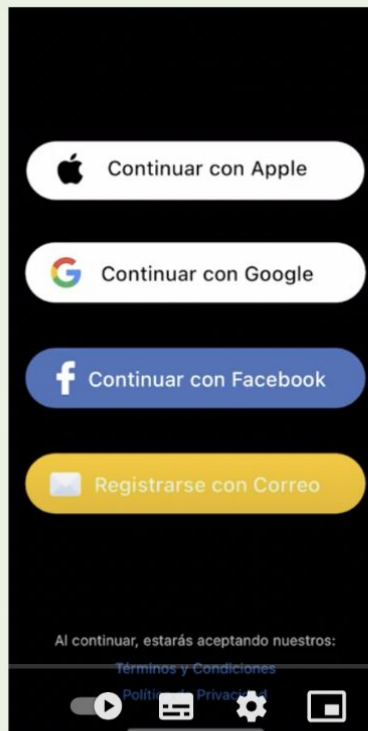


# HealthCode- Benchmarking Ideas



distribucion de la interfaces se queda pero la tipologia de la fuente la cambiariamos en cuanto a login



conservaremos las  
interfaces y habra  
modificaciones en la  
imagenes del  
formulario

Cantidad mínima de preguntas

Menu de preguntas

Volver Continuar

Mujer Hombre

Fecha de nacimiento

Altura

Peso Actual

Volver Continuar

¿Cuál es tu nivel de actividad física?

Sedentario  
Nada o poco ejercicio

Ligera  
Ejercicio 2-3 días por semana

Moderada  
Ejercicio 4-5 días por semana

Alta  
Ejercicio 6-7 días por semana

Atleta profesional  
Ejercicio intenso 7 días por semana

Volver Continuar

¿Realizas entrenamientos de fuerza?

\*Cualquier entrenamiento de fuerza que someta tus músculos ante una carga extrema (pesas, bandas, poleas, tu propio peso, etc.)

Sí

No

Volver Continuar

¿Eres vegetariano / vegano?

Sí No

¿Qué alimentos tienes disponibles o deseas incluir?

Proteínas

Pollo	Carne	Pescado
Atún	Huevo	Pavo
Cerdo	Jamón	Tofu

Volver Continuar

Peso Actual

84.0 kg

Peso Objetivo

Seleccionar

Según la escala del IMC, el rango normal de tu peso está entre 59-80 kg

Velocidad

Recomendado

✓ Ganancia óptima de masa muscular y peso

Ver resultado visible en tu pantalla

Volver Continuar

¿Cómo deseas medir tus porciones de alimentos?

(luego puedes cambiar esta configuración)

Palmas, puños, tazas y cdas

Fácil de usar y consideran tu tamaño corporal

Gramos

Recomendamos si consideras que es más preciso

Volver Continuar

Resumen

Peso objetivo  
84.0 Kg

Calorías para mantener mi peso  
~2338 kcal

Calorías objetivo  
2419 - 2956 kcal

Macronutrien...

- Proteínas: 22%
- Carbohidratos: 43%
- Gras... 35%

Crear Plan

Ver resultado visible en tu pantalla

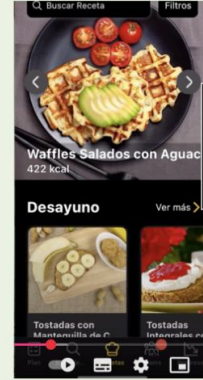
Conservamos la mayoría de las preguntas pero con pequeñas modificaciones, no preguntar genero, no preguntar si hace entrenamientos de fuerza, no preguntar peso objetivo y agregar la capacidad de editar el resumen por si cometió algún error

Sencillo  
(Menos interfaz)  
Solo snack

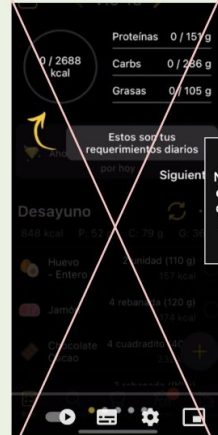
Menu de alimentación



Solo se conserva los  
menús sugeridos,  
pero se cambian por  
snacks



Barra de búsqueda

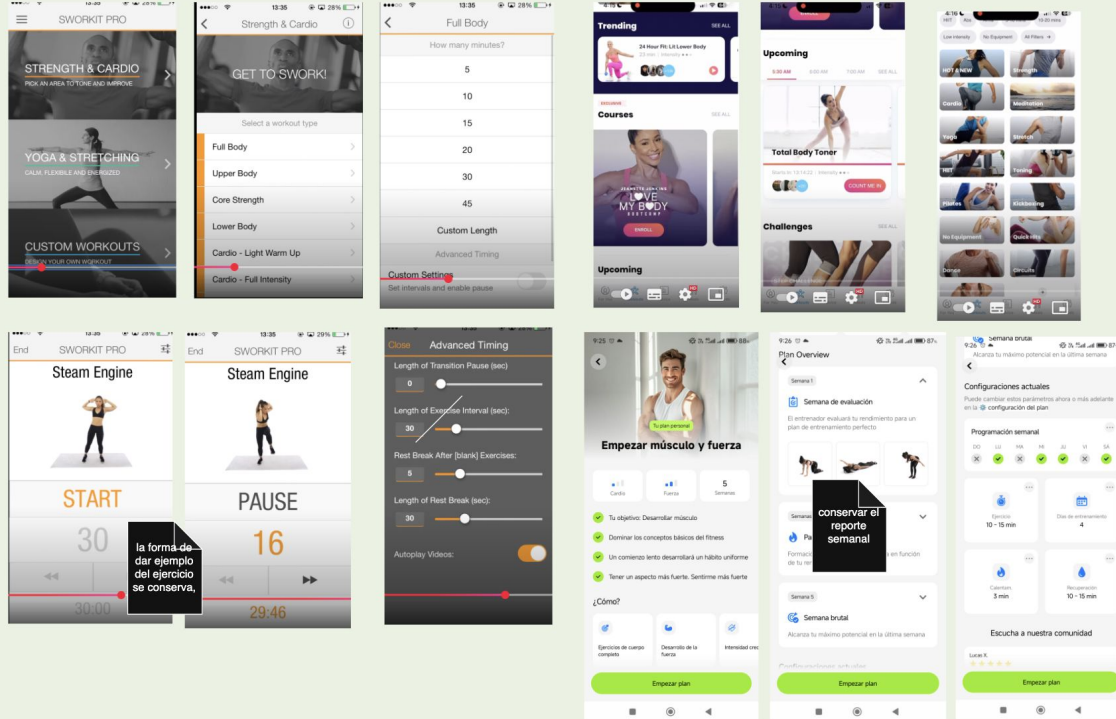


No se conservan  
estos modelos,  
ya que no tendremos  
esos parámetros

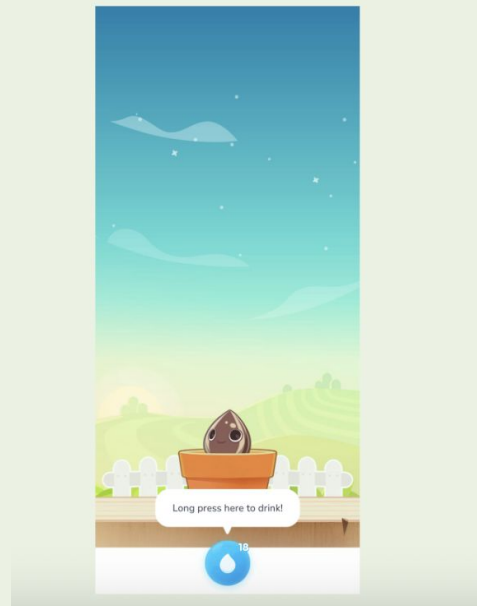
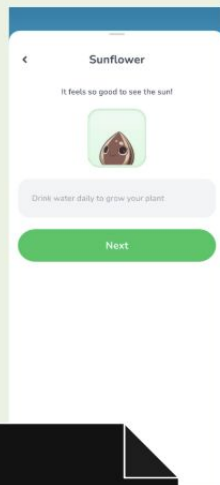
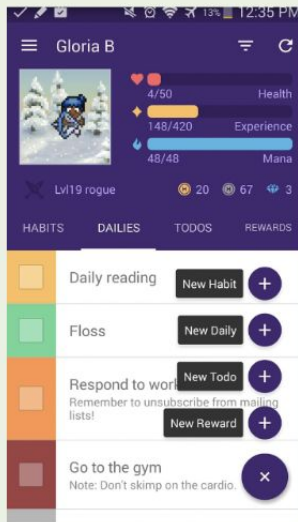




Menú de ejercicios







Se conserva la idea de personalización pero orientado a la mascota que elegimos como grupo