

Rol	
Tipo_Rol	Nombre_Rol
Usuario	Ana Perez
	Luis gomez
	Sara Rios
	Pedro Perez
Repcionist	Sofia Astudil
	Alisson Lugo
Entrenador	Jose
	Carlos
	Juan david
Administrad	Sebastian ca

Usuario					
Email	Pasword	Fecha regist	Metodo_R	Estado	Id_Usuario
ana@gmail.com	*****	01/06/2025	Facebook	Activo	1101
lui20@gmail.com	*****	07/03	Correo	Activo	1105
Sarita@gmail.com	*****	09/05/2025	Facebook	Activo	1106
Pepe@gmail.com	*****	20/11/2025	Correo	Inactivo	1110
Recep1@outlook.com	*****	5/1/2025	Correo	Activo	
Recep2@outlook.com	*****	6/20/2024	Correo	Inactivo	
Jos1@gmail.com	*****	4/7/2024	Correo	Inactivo	
Carl2@gmail.com	*****	9/2/2025	Correo	Activo	
JuanD@gmail.com	*****	21/3/2025	Correo	Activo	
Admin1@gmail.com	*****	24/10/2024	Correo	Activo	

Actividad grupal	
Hora	Duracion
Mañana	2hrs
Tarde/Noche	1hr 30m
Tarde/Noche	1hr 30m
Mañana	2hrs

Plan nutricional_aliment	
Tipo_comida	Reporte
Almuerzo
Desayuno
Almuerzo
Almuerzo
Almuerzo
Cena

Perfil_Salud					
Edad	Sexo	Altura	Nivel_Exp	Enfermedad	Objetivo
19	Femenino	1,45	Avanzada	Asma
19	Femenino	1,45	Avanzada	Rinitis
20	Masculino	1,70	Intermedia	Ninguna
35	Femenino	1,60	Principiante	Ninguna
23	Masculino	1,85	Intermedia	Epilepsia
23	Masculino	1,85	Intermedia	Parkison
22	Femenino				
25	Femenino				
30	Masculino				
35	Masculino				
29	Masculino				
27	Masculino				

Progreso		
Progreso	Duracion_M	Satisfaccion
Mejora	120M	Buena
Mejora	90M	Buena
Igual	90M	Buena
Igual	120M	Mala

Alimento		
Nombre_Ali	Calorias	grasas
.....	260 kcal	0.8 g
.....	35 kcal	0.3 g
.....	65 kcal	0 g
.....	320 kcal	0.8 g

Categoría
Tipo_Catego
Salud
Bienestar
Estética
Competencia

completamente de la clave primaria, no parcialmente.

Rutina			
Nombre_Ru	Tipo_Ru	Fecha_Ru	Dificultad
Fuerza Total	definición, p	03/06/2025	Difícil
Dominio Tot	pérdida de g	09/03	Media
Definición Pi	pierna	11/05/2025	Baja
Rendimiento	Musculatura	23/11/2025	Media

ejercicio	
Repeticiones	Descanso_Se
10	120 Segundos
7	240 Segundos
5	300 segundo
7	240 Segundos

Medicament	Observacion	Peso
Salbutamol	
Cetirizina	
Ninguno	
Ninguno	
Levetiraceta	
Ropinirol	

Plan nutricional			
Calorias	Proteinas	Carbohidrat	Comida_Dia
1,900 Kcal	rápidas / prá	Arroz	3
1,900 Kcal	rápidas / prá	Plátano	3
2,600 kcal	vegetales	Vegetales de	2
2,200 kcal	animales	Miel	3
2,900 kcal	vegetales	Yuca	2
2,900 kcal	vegetales	Brócoli	2

Logro				
Tipo_Logro	Puntos_xp	Rareza	Recompensa	Completado
.....	110pt	Suprema	N/A	Si
.....	80pt	Inusual	N/A	Si
.....	80pts	rara	N/A	Si
.....	50pts	comun	N/A	No

Suplemento		
Nombre_Su	Precio	Descripcion
Creatina, Arg	140000-\$80
Ninguno	00\$
Ninguno	00\$
Electrolitos	\$ 60.000

Foro
Tema_Foro
Entrenamiento
Alimentacion
Aumento de
Volumen