

1) Principios de diseño (para que todo tenga sentido)

Estos principios son los que convierten tu idea en algo consistente y “ganable”.

1.1 Menos tablero, más “Camino”

En vez de abrir con 15 widgets y checklist, el **Home debe ser un “Flujo Diario” lineal** (estilo “Path” de Duolingo) que te dice **qué toca ahora** y te empuja al siguiente paso. Esto evita parálisis por análisis.

Super App Investigación y Aná...

1.2 No es 4 apps pegadas: es un Motor central

La diferencia clave: la app **muestra el “por qué”** y ajusta objetivos en tiempo real según tu estado (sueño, carga, comida, foco).

Super App Investigación y Aná...

1.3 Onboarding de “alta fricción / alto valor”

No es solo login: es un onboarding tipo Duolingo/Noom/Rise, con preguntas que:

- personalizan objetivos,
- educan,
- generan “momento mágico” (insight inmediato),
- y crean compromiso.

Super App Investigación y Aná...

1.4 Nutrición: IA multimodal + verificación

Foto + IA para estimar macros, **pero con un paso de confirmación/corrección simple y rápido** para construir confianza.

Super App Investigación y Aná...

1.5 Dashboard “Cockpit” (cabina de mando)

El dashboard existe, pero como **cabina de estado** (batería corporal, score, alertas), no como lista infinita.

Super App Investigación y Aná...

2) Arquitectura por “Apps” (secciones visibles) + “Sistemas” (capas invisibles)

Te lo separo así porque es la forma más clara de explicarlo y construirlo.

A) Apps / Secciones (lo que el usuario ve)

1. **Home (Daily Flow)**
2. **Food / Nutrición**
3. **Training / Entrenamiento**
4. **Tasks / Agenda del Día**
5. **Habits / Reporte de hábitos**
6. **Social / Competencia y grupos**
7. **Profile / Progress (historial, insights, settings)**

B) Sistemas (lo que hace que todo funcione)

S1) Motor de Objetivos & Reglas (Goal Engine)

S2) Motor de Correlación (Bio-Feedback Engine)

Super App Investigación y Aná...

S3) Motor de Recomendaciones (Coach / Planner)

S4) Motor de Gamificación & Economía (XP, Streak, Coins, Rewards)

Super App Investigación y Aná...

S5) Motor de Integraciones (Health + Calendar + ClickUp + Toggl + Wearables)

S6) Motor de Notificaciones & Nudges (push, widgets, llamadas)

S7) Motor de IA Multimodal (comida por foto, voz, asistente)

Super App Investigación y Aná...

S8) Data Layer + Privacidad (eventos, auditoría, permisos)

3) Home: “Daily Flow” (la pantalla más importante)

3.1 Qué es

Una **línea de tiempo vertical** que combina: hidratación → foco → comida → entrenamiento → hábitos → cierre del día.

Regla de oro: al abrir la app, debe haber **1 acción obvia**: “Empezar” / “Continuar”.

Super App Investigación y Aná...

3.2 Qué muestra (cards/steps)

Cada “step” es un bloque con:

- **Título** (Ej: “Hidratación matutina”)
- **Por qué importa hoy** (1 línea)
- **Botón rápido** (Check / Start / Log / Foto / Timer)
- **Estado** (pendiente / en progreso / completado)
- **Tiempo sugerido** (ej: “2 min”, “25 min foco”, “Foto comida”)
- **Fallback** (si no lo hiciste: “reprogramar”, “hacer versión corta”, etc.)

3.3 El “Cockpit mini” arriba (bento)

Arriba del flujo, un bloque tipo **bento grid** con 4–6 métricas clave (no más):

- **Score Diario**
- **Batería corporal / energía**
- **Macros hoy (P/C/G + kcal)**
- **Foco hoy (minutos/objetivo)**
- **Entrenamiento (pendiente/hecho)**
- **Streak / fuego**

Inspirado en dashboards modernos (bento + actividades en vivo).

Super App Investigación y Aná...

3.4 Live layer (lock screen / persistente)

Lo que te va a dar “ventaja”:

- temporizador Pomodoro persistente,
- recordatorio de agua que queda hasta que checheás,
- estado de entrenamiento.

Super App Investigación y Aná...

4) Food / Nutrición (sub-app completa)

Tu idea está muy bien, solo hay que ordenarla en flujos.

4.1 Objetivo de la sección

Reducir fricción y aumentar adherencia:

- **log rápido** (foto/voz),
- **planificación flexible** (tengo X alimentos, qué cocino),
- **feedback diario** (hambre/saciedad/rendimiento).

4.2 Flujos principales

Flujo 1: Setup nutricional (onboarding + ajustes)

- objetivo: déficit / mantenimiento / volumen
- urgencia (alto/medio/bajo)
- restricciones (presupuesto, tiempo, gustos, cocina)
- medidas: peso, altura, actividad, pasos
- agua: “tu botella es de 700ml → objetivo = 5 botellas/día” (esto es excelente UX)

Flujo 2: Inventario y “plan de duración”

Tu idea de “qué tengo en casa y cuánto dura” es diferencial.

- el usuario carga compras (manual o foto de ticket más adelante)
- la app estima “dura 6 días” según plan
- arma “menús recomendados” y te los pone como tasks en el Daily Flow

Flujo 3: Registro de comida (IA)

A) Foto (Snap)

1. Sacás foto
2. IA detecta items (segmentación)
3. IA estima cantidades
4. Pantalla de verificación:
 - “Creo que es: pollo + arroz + ensalada. ¿Correcto?”
 - Botones: **Sí / Hay un error / Agregar algo**
5. Si “error” → edición rápida (texto corto o selección)
Este paso es crítico para confianza y retención.
Super App Investigación y Aná...

B) Voz (Speak)

Para comidas “difíciles” (lasaña casera, etc.), la voz es respaldo natural.

Super App Investigación y Aná...

Flujo 4: Check de adherencia (la verdad real)

Me gustó lo que dijiste: “me recomendó X pero comí Y”.

Esto se resuelve con:

- el plan sugiere
- el usuario confirma si siguió o no
- si no siguió: registra igual sin culpa, y la app recalcula el día

Flujo 5: Cierre del día nutricional

Cuando completás el último check de comida:

- hambre promedio (1–5)
 - energía (1–5)
 - digestión (1–5)
 - antojos (sí/no)
 - adherencia (alta/media/baja)
- y el sistema te devuelve:
- ajuste sugerido (mañana +200 kcal, o +30g carbo pre entreno)
 - estimación (aprox) de recomposición (masa/grasa) **con disclaimer** (para no prometer magia)
-

5) Training / Entrenamiento (sub-app completa)

Acá hay dos capas: **planificación y ejecución**.

5.1 Pantalla de “Día de entrenamiento”

Card principal:

- “UPPER POWER A”
- Estado: pendiente / en progreso / hecho
- CTA:
 - si pendiente: **EMPEZAR**
 - si hecho: **VER TRAINING**
- alertas contextuales:
 - “Estás a 10 min del gym” / “Vas tarde → ¿reprogramar?”
- stats útiles:
 - músculos fatigados vs descansados
 - recuperación estimada
 - tendencia de fuerza (e1RM, volumen semanal, RPE promedio)

5.2 Flujo “EMPEZAR” (ejecución guiada)

Intro breve (1 pantalla):

- qué vas a trabajar y por qué (motivación + ciencia)
- botón “ver más” con explicación larga (opcional)

Ejercicio por ejercicio

Cada ejercicio contiene:

- nombre
- 1–2 cues técnicos (“qué sentir”)
- botón “ver técnica” → 3 videos externos (preview + link)
- series (cada serie = registro)
 - reps objetivo
 - peso sugerido (pre-cargado por la app)
 - editable por el usuario
 - timer: botón play → 10s prep → cronómetro activo
 - al parar: RPE (slider rápido)

Casos especiales

- planchas/isométricos: no peso, solo timer + RPE
- dominadas: selector:
 - asistidas (peso asistencia)
 - libres (BW)
 - con lastre (BW + extra)

5.3 Qué trackea (y por qué)

- tiempo real por serie / descanso
- RPE por serie
- tonelaje total
- e1RM estimado por ejercicio (cuando aplica)
- fatiga acumulada por grupo muscular (modelo simple al inicio)

6) Tasks / Agenda del Día (la “línea de ensamblaje”)

Esta sección es el “todo cronológico” que pediste, pero con una regla clara:

Regla: TODO lo importante vive en el Daily Flow, pero acá lo podés ver/editar en modo lista

- secciones: **Salud, Trabajo, Personal**
- orden cronológico (con horarios aproximados)

- cada ítem puede venir de:
 - plan nutricional
 - plan de entrenamiento
 - hábitos
 - tareas manuales
 - calendar
 - ClickUp/Toggl

Conectores

- Calendar: importar eventos → se reflejan como “bloques”
 - ClickUp: tareas del día → aparecen con estado
 - Toggl: sesiones → se reflejan como “foco realizado”
-

7) Habits / Reporte de hábitos (no solo “checklist”)

Tu idea acá es: “hábitos que cuestan” + evidencia (screenshots) + racha. Perfecto.

7.1 Tipos de hábitos (para que tenga sentido)

Definí 4 tipos, porque no todos se miden igual:

1. **Check simple**
Ej: “tomé creatina”, “medité 5 min”
2. **Cuantitativo manual**
Ej: “leí 20 páginas”, “tomé 5 botellas”
3. **Evidencia (screenshot / foto)**
Ej: Duolingo streak, Toggl reporte
4. **Integrado (API)**
Ej: Toggl minutes, ClickUp tasks done, pasos desde Health

7.2 “Auditoría” (lo que te hace distinto)

Si el hábito es “con evidencia”, la app puede:

- pedir screenshot
 - extraer dato (después, con IA)
 - o al menos guardarlo como comprobante
- Esto habilita:
- competencia con amigos más justa (“auditado” vs “no auditado”)
-

8) Sistema de Gamificación (streak + coins + rewards) — pulido

Acá es donde más conviene ordenar porque si no, se vuelve caótico.

8.1 Dos monedas, pero con roles distintos (para que convivan)

Tu idea tenía “bitcoins” + puntos + leaderboard. La forma limpia:

1. **XP (puntos de progreso / ranking)**
 - sirve para ligas, grupos, competencia semanal
 - no se “gasta”
2. **Bitcoins (moneda gastable / cosméticos)**
 - se gana por completar cosas
 - se gasta en tienda
 - se mantiene balance con “fuentes y sumideros” (si no, se infla y pierde gracia).
Super App Investigación y Aná...

Así conviven perfecto: **XP = estatus, Bitcoins = personalización**.

8.2 Streak (racha) basada en % de cumplimiento

Definí dos fuegos como dijiste:

- **Fuego mínimo (streak light)**: cumpliste al menos **X%** del plan del día (ej 60%)
- **Fuego perfecto (streak full)**: cumpliste **90–100%**

Clave: el plan del día no debe ser 30 cosas. Debe ser una cantidad humana (5–10 pasos). Si no, la racha se vuelve injusta.

8.3 “Perdón” (streak freeze / congelar)

Ítem crítico: evita el abandono por frustración cuando se rompe una racha grande.

Super App Investigación y Aná...

- “Congelar día” (1 uso)
- se compra con bitcoins
- o cae en cofres raros

8.4 Recompensas variables (cofres)

En vez de “siempre 10 monedas”, usá cofres con rango (5–15) y chance de raro. Esto genera dopamina sin casino barato si lo hacés elegante.

Super App Investigación y Aná...

8.5 Temporadas (battle pass de vida)

Mensual:

- misiones diarias/semanales
- recompensas free vs premium
- tema del mes (ej: “Mes del Foco”)
Esto sostiene retención.

Super App Investigación y Aná...

8.6 Cosméticos con vencimiento (tu idea, bien aplicada)

Excelente: “mejoras de perfil” que duran días/semanas.

- si no tenés accesorio activo → señal visual de “semana floja”
- te obliga a volver para “mantener tu estética”

9) Social (competir con amigos, pero bien hecho)

Tu visión de “competir / rachas grupales / auditoría” es top. Solo hay que evitar leaderboards injustos.

9.1 Ligas por cohortes (justicia)

En vez de ranking global, usá cohortes semanales por nivel de actividad (como ligas). Esto evita que un principiante compita contra un loco.

Super App Investigación y Aná...

9.2 Grupos privados (2–10 amigos)

En el grupo se puede:

- compartir hábitos
- hacer desafíos
- auditar evidencia
- leaderboard interno (XP semanal)

9.3 “Boss Raids” (modo Habitica, brutal de retención)

Mecánica:

- boss con HP
 - hábitos completados = daño
 - hábitos fallados = cura al boss / daña al equipo
- Esto mete presión social positiva fuerte.
Super App Investigación y Aná...
-

10) Motor de Correlación (el corazón real del producto)

Esto es lo que convierte la app en “coaching” y no “tracker”.

10.1 Inputs que correlacionás

- Sueño (calidad, horas, deuda)
- Actividad (pasos, entrenamiento, HR/HRV si hay)
- Nutrición (kcal/macros + timing)
- Productividad (foco: sesiones / minutos / interrupciones)
- Autoreporte (energía, hambre, estrés)

10.2 Outputs (acciones concretas)

- Ajuste de objetivos del día:
 - “Dormiste poco → bajamos intensidad entrenamiento”
 - “Saltaste desayuno → hoy te conviene foco corto”
- Recomendación de timing:
 - “tu ventana de foco hoy es 9 a 11”
- Insights tipo “tarjetas”:
 - “Los días que comés X, rendís Y% más”
Esto es literalmente la capa “por qué”.
Super App Investigación y Aná...

10.3 Importante: honestidad de precisión

Tu idea de “exacto/aprox/a ojo” es perfecta:

- cada métrica debe tener un label:
 - **Exacto** (integración directa)
 - **Estimado** (IA)
 - **Aproximado** (modelo sin datos)
- Así evitás frustración.
-

11) Integraciones (para que no sea todo manual)

Si querés ser super app, necesitás “data lake” personal.

11.1 Salud

- iOS: HealthKit
- Android: Health Connect

La app lee pasos/sueño/peso y puede escribir algunos registros propios.
Super App Investigación y Aná...

11.2 Intermediarios (para conectar wearables sin morir)

Evaluar Terra/Spike u otro agregador para wearables.

Super App Investigación y Aná...

11.3 Productividad

- Toggl (tiempo)
- ClickUp (tareas)
- Calendar (bloques y eventos)

12) Sistema de Notificaciones + “Llamadas”

Tu idea de “llamar si no hizo X” es potente, pero hay que diseñarlo sin ser invasivo.

12.1 Escalera de nudges (de suave a fuerte)

1. push suave (“te faltan 2 botellas”)
2. lock screen persistente (agua / pomodoro)
Super App Investigación y Aná...
3. “nudge social” (un amigo te empuja)
4. llamada (solo si el usuario lo activó + reglas claras)

12.2 Llamadas (opt-in extremo)

- solo para 1–2 hábitos críticos
- horario permitido
- “modo viaje / enfermo”
- si rompe, se penaliza la confianza y se va (así que tiene que ser perfecto)

13) Modelo de datos (simplificado para que puedas construir)

Pensalo como eventos + estado.

Entidades base

- **User**
- **Goal** (objetivo macro: “ganar músculo”, “foco”)
- **Plan** (plan semanal)
- **DailyFlowItem** (paso del día)
- **Log** (registro: comida, entrenamiento, foco, hábito)
- **Metric** (kcal, macros, minutos foco, e1RM, etc.)
- **Reward** (cofres, cosméticos)
- **Streak** (light/full)
- **League / Group / Challenge**

Eventos clave

- `meal_logged`
 - `workout_started / set_completed / workout_completed`
 - `focus_session_started / ended`
 - `habit_completed`
 - `daily_review_submitted`
 - `coin_earned / coin_spent`
 - `streak_extended / streak_frozen / streak_broken`
-

14) MVP recomendado (para no intentar construir el universo y morir)

Si lo querés real, arrancá por lo que genera el “enganche”:

MVP (90 días)

1. **Daily Flow + Score**
2. **Habits (tipos 1 y 2)**
3. **Focus session interno (pomodoro)**

4. **Training básico (sets + RPE + timer)**
5. **Food log por texto/voz** (foto después)
6. **Gamificación: streak + coins + 1 tienda simple**

V1 (siguiente)

- Food por foto + verificación
Super App Investigación y Aná...
- Integración HealthKit/Health Connect
- Calendar sync
- Toggl/ClickUp básico

V2

- Correlación avanzada (insights)
- Social leagues + boss raids
- Evidencia por screenshot + extracción IA