


Nombre Código del Proyecto: The Nexus Core (Nombre temporal)

1. Sistema de Entrada: El "Neuro-Onboarding" (Identidad y Diagnóstico)

El objetivo no es solo loguearse, es crear un perfil biológico y psicológico del usuario.

- **Flujo UX:** Login simple (Google/Apple) -> Transición fluida a una interfaz conversacional tipo chat/encuesta (Estilo Typeform o Duolingo).
- **Lógica de Diagnóstico:**
 - **Perfil Cognitivo:** En lugar de decir "baja materia gris", el sistema evalúa "**Tipología de Atención**". Preguntas: "¿Olvidas llaves?", "¿Te cuesta arrancar o mantener?", "¿Niebla mental post-almuerzo?".
 - **Output:** Asigna un "Focus Score" inicial y sugiere hábitos (ej: Nootrópicos naturales, Meditación, Binaural Beats).
 - **Perfil Fisiológico:** Peso, altura, edad, *pero también* tipo de cuerpo (endomorfo, etc.), lesiones previas y **disponibilidad de equipo** (Gym comercial, casa, mancuernas).
 - **Educación Inmediata (El "Por qué"):** Cada pregunta tiene un botón  **Ciencia**. Si preguntas sobre sueño, explicas brevemente el impacto en la hipertrofia.
- **Mejora:** Al final del onboarding, no solo muestra el dashboard, sino que genera un "**Contrato de Compromiso**" visual que el usuario "firma" digitalmente.

2. El Dashboard Central (El HUD - Heads Up Display)

La pantalla "Home" no es una lista estática, es un centro de comando en tiempo real.

- **Concepto Visual:** Barras de progreso circulares y widgets modulares.
- **Métricas en Vivo (The Vital Signs):**
 - **Combustible:** Kcal Ingeridas vs. Kcal Quemadas (Cálculo basal + Actividad detectada).
 - **Hidratación Relativa:** Aquí entra tu lógica de la botella.
 - **Configuración:** Usuario define "Mi botella es de 700ml".
 - **Meta:** 3.5 Litros.
 - **UI:** Muestra 5 iconos de botellas. El usuario toca una para llenarla. No le hacemos pensar en mililitros.
 - **Productividad Neta:** Tiempo trackeado (vía API Toggl) vs. Tiempo libre restante.

- **Estado de Tareas:** Barra de progreso de tareas de ClickUp/ToDo del día.
- **Feature "El Semáforo":** Un indicador global de color (Verde/Amarillo/Rojo) que le dice al usuario cómo va su día en general basándose en el promedio de todos sus hábitos.

3. Módulo "Bio-Engine" (Nutrición Inteligente y Gestión de Inventario)

Transformamos la nutrición de "contar calorías" a "gestión de energía".

- **Gestión de Inventario (La Alacena Virtual):**
 - El usuario carga su compra semanal (manual o escaneando ticket). La app sabe qué hay en casa.
 - *AI Suggestion:* "Tienes pollo y arroz que vencen pronto. Haz este plato."
- **Input de Comidas (Visión Artificial + Confirmación):**
 - **Foto -> Análisis AI:** El usuario saca foto. La AI estima: "Pollo 200g, Arroz 150g".
 - **El Flujo de Verificación (Safety Check):**
 - Botón 1: "Confirmar y Comer" (Rápido).
 - Botón 2: "Corregir" (Ajustar gramos manualmente).
 - Botón 3: "Añadir Ingrediente Oculto" (Ej: "Usé mucho aceite de oliva").
 - *Lógica:* Si la foto es confusa, la App pregunta: "¿Es puré de papa o batata?".
- **Correlación Nutrición-Entreno (El Cruce de Datos):**
 - Si el usuario registra una comida alta en carbohidratos, la app notifica: *"Carga de glucógeno lista. Tu entrenamiento de piernas en 2 horas tendrá un boost de energía."*
 - **Feedback Post-Comida:** 1 hora después, notificación push: "¿Cómo está tu energía? (1-10) ¿Hinchazón?". Esto entrena al algoritmo para saber qué alimentos le caen mal al usuario.

4. Módulo "Kinetic System" (Entrenamiento y Recuperación)

No es solo un log de gym, es un entrenador personal algorítmico.

- **Pre-Entreno (Contexto):**
 - Geolocalización: Si detecta que estás en el gimnasio o cerca, envía notificación: *"Llegando a la zona de guerra. Tienes UPPER POWER A pendiente. ¿Activamos modo enfoque?"*
 - Estado de Recuperación: Muestra un mapa de calor del cuerpo humano. Músculos en rojo (fatigados), verdes (listos).
- **Durante el Entreno (Flow Activo):**
 - **Botón Empezar:** Lanza el "Modo Batalla". Bloquea distracciones (opcional).

- **Ejecución:**
 - Video (Preview rápido) + Botón "Deep Dive" (3 videos detallados de YouTube).
 - **Auto-Relleno Inteligente:** El peso sugerido es el de la semana pasada + una sobrecarga progresiva pequeña (ej: +1.25kg).
- **Cronómetro Inteligente:**
 - Al terminar serie -> Input RPE (Esfuerzo Percibido 1-10) -> Inicia descanso automático.
 - *Plank/Isométricos:* El cronómetro es cuenta regresiva visual grande.
- **Formato de Datos:** Permite input de "Drop sets" o "Falló técnica".
- **Integración de Cardio:**
 - Importación de Apple Health/Garmin para pasos y Kcal.
 - Opción de **"OCR de Pantalla de Cinta"**: Saca foto a la pantalla de la caminadora y la app extrae los datos (Distancia, Tiempo, Kcal) para no escribirlos manual.

5. Módulo "Focus Core" (Productividad y Tareas)

Unificar la vida laboral con la biológica.

- **La Línea de Tiempo Unificada (The Timeline):**
 - Una vista vertical cronológica que mezcla todo.
 - *Ejemplo visual:* 08:00 Desayuno | 09:00 Deep Work (Toggl) | 11:00 Snack | 13:00 Gym.
- **Integraciones Reales (API First):**
 - **Toggl / ClickUp / GCal:** Usar APIs oficiales. Si el usuario da "Start" a una tarea en ClickUp desde tu app, arranca el timer en Toggl automáticamente.
 - **El "Supervisor AI" (Sistema de Llamadas):**
 - *Condición:* Si el usuario puso "Trabajar" en el calendario pero Toggl está apagado por 15 min.
 - *Acción:* Llamada telefónica real (usando APIs como Twilio o Bland AI) con voz sintética: "Hola [Nombre], según tu agenda deberías estar en Deep Work, pero no veo actividad. ¿Todo bien o reprogramamos?".
- **Hábitos con "Proof of Work" (Prueba de Trabajo):**
 - Para leer: Input de "Página inicial" a "Página final".
 - Para Duolingo/Apps cerradas: Aquí sí usamos el **Screenshot Analysis**. El usuario sube captura de la racha, la AI lee el texto y valida el hábito.

6. Sistema de Gamificación: "The Neuro-Economy"

Economía interna para generar dopamina y retención.

- **Moneda: "Bio-Coins" (BC)**

- Se ganan por: Cumplir macros (precisión), Récoros personales en Gym, Rachas de hábitos.
- **Bonificación por Precisión:** Ganar más monedas si comes *exactamente* lo que debías, no solo por comer.
- **Tienda de Cosméticos Temporales (Scarcity):**
 - Los ítems del avatar (un aura dorada, un marco de perfil neón) se "alquilan" o tienen durabilidad.
 - *Concepto:* "Tu aura de 'Fuego' solo dura mientras mantengas tu racha de 7 días de gimnasio. Si fallas, el aura se apaga." Esto visualiza la disciplina.
- **Modo Social "La Tribu":**
 - **Auditoría de Amigos:** Puedes ver el dashboard de un amigo (con permiso).
 - **Leaderboard Ponderado:** No gana quien levanta más peso, sino quien tiene mayor % de cumplimiento de *sus propios* objetivos. Así un novato puede competir contra un avanzado.

7. IA Cross-Analysis (El Cerebro Detrás de Todo)

Esta es la funcionalidad "Killer" que diferencia tu app.

La app debe tener un motor que cruce datos de todos los módulos para encontrar patrones invisibles ("Insights"):

- *"Nota: Los días que duermes menos de 6 horas (Sleep Data), tu RPE en sentadillas sube un 20% (Te cuesta más) y tiendes a fallar en tu dieta a las 19:00hs."*
- *"Nota: Cuando desayunas alto en grasas y bajo en carbo, tus sesiones de Deep Work (Toggl) son 30 minutos más largas."*