GymAiMentor

бот



GymAiMentor - твой персональный фитнес-тренер в Telegram. Создаёт индивидуальную программу тренировок на основе твоих параметров, целей и ограничений, а так же отслеживает прогресс по ней.

Старт

/start Привет! Я - твой персональный фитнес-ассистент! Выбери свою цель: Набрать Похудеть Поддерживать форму

Похудеть

Далее бот задает уточняющие вопросы пользователю, а именно:

- пол
- возраст
- рост
- текущий вес
- желаемый вес
- ограничения по здоровью
- количество дней в неделю для посещения тренажерного зала
- уровень подготовки

Затем бот анализирует полученные ответы и собирает их в **промт для LLM.** На основе этих данных агент составляет программу тренировок.

В случае ввода некорректных данных (отрицательные значения физических параметров):

Бот выдаст ошибку и попросит корректно заполнить профиль

Введены неверные параметры, попробуй снова!



/start

После составления программы тренировок, бот предложит вести дневник и записывать свой прогресс. На основе полученных данных будет формироваться еженедельный отчет о достижениях пользователя. Каждые 2 недели будет проводиться сравнительный анализ спортивных успехов.

Отличный прогресс, так держать! Рекомендую тебе увеличить количество подходов во всех упражнениях со следующей недели до 4-х. Справишься?

Кажется, ты немного перестарался на прошлой неделе. Рекомендую 2-3 дня полноценного отдыха для восстановления сил. В эти дни можно заняться йогой, растяжкой и сходить в баню/хаммам.