

Visión

Son cada vez más las personas que no logran llevar adelante hábitos saludables, que descuidan su salud o mejor dicho no se ocupan de ella. Hay ciertos aspectos que son fundamentales para la cotidianidad de las personas, como alimentarse bien, hacer actividad física, visitas periódicas a médicos, chequeos médicos, descansos. El conjunto de todas estas cosas forman el grupo de hábitos saludables, esto no implica salud garantizada, implica prevenir un sin fin de malestares que pueden ser causados por no respetar uno o varios de estos factores.

La idea de esta aplicación va a ser darle la posibilidad a las personas de registrar algunos factores de la vida cotidiana como lo es por ejemplo un registro de actividad física, comidas, o incluso descanso. Muchas veces el problema de desconcierto (No saber si realmente está haciendo bien las cosas) o bien creer que lo está haciendo correctamente y puede que no sea así es un motivo de desanimar a las personas en el cuidado de su salud, quien busca descenso de peso, al no notar los cambios recaen en una sucesión de errores que provocan no lograr el propio objetivo, a estas personas es a quienes va dirigida esta herramienta, que provee un feedback constante de lo que se va registrando mediante tablas de puntuaciones diarias, semanales, mensuales e incluso anuales. La tabla estará compuesta de un coeficiente calculado en base a su registro de comidas, actividad física y descanso, depende de las personas, la puntuación puede ser incluida en tablas locales, nacionales o incluso mundiales. De esta forma, una persona que necesita motivación para poder avanzar en una parte del cuidado de su salud, recibe un feedback constante y la posibilidad de compartir sus experiencias con personas que buscan el mismo camino y/o resultado. Un usuario va recibiendo puntuación respecto a registros diarios, la puntuación se basa en los objetivos que se cumplen diariamente (cant proteínas, cant carbo, cant act. Física, etc etc), los objetivos cumplidos también suman puntaje semanal