
PROPUESTA DE PROYECTO

Carmen García Rodríguez 2º DAW



LIFELIFT

ÍNDICE

Resumen de la idea..... 3

Justificación del proyecto..... 3

¿A quién va dirigido el proyecto?..... 4

Objetivos y temporalización..... 7

Tecnologías y herramientas a utilizar..... 7

Bibliografía.....8

Resumen de la idea

LifeLift es una aplicación web que proporciona una plataforma online de entrenamientos y nutrición, que permite a los clientes obtener entrenamientos personalizados a sus objetivos y estilo de vida, y un plan nutricional que complementa ese entrenamiento. Así como proporcionarle al cliente objetivos que pueda ir cumpliendo progresivamente para que se mantenga motivado.

Para utilizar la aplicación el usuario deberá crear una cuenta y contratar el servicio que desee y posteriormente se le solicitará completar un formulario inicial en el que se le harán preguntas sobre su situación particular (objetivos, estilo de vida actual, hábitos de entrenamiento, costumbres alimentarias, etc), también se le podrán solicitar fotos de su estado físico actual (frente perfil y espalda) para evaluar mejor la base desde la que partirá el cliente.

Una vez que se tiene al nuevo usuario y sus datos, se le asigna un entrenador y este desde su propia cuenta de entrenador podrá crear rutinas de entrenamiento y dietas que el cliente podrá ver desde su cuenta.

Justificación del proyecto

La idea para este proyecto surgió principalmente por dos motivos:

El primero es que el mundo del deporte es uno de mis hobbies y era mucho más sencillo utilizar una temática sobre la que ya tengo conocimientos de partida, además de poder disfrutar más del proceso.

La segunda razón por la que escogí este proyecto es porque actualmente cada vez está más en auge el sector del fitness en España. En 2022 los ingresos de este sector aumentaron en más de 500 millones de euros, con 5,4 millones de socios y se prevé que estas cifras sigan aumentando.

Por otra parte, la oferta de servicios online está creciendo exponencialmente y la industria del fitness y la salud no iba a ser menos. Las estadísticas dicen que en 2022 las aplicaciones de fitness generarán alrededor de 97 millones de euros. Esto se debe a que muchas personas han descubierto que prefieren hacer ejercicio en la comodidad de su casa, ya sea por precio o falta de tiempo. Además muchos deportistas competitivos han encontrado en los servicios online una gran ventaja ya que de esta manera pueden contactar con un profesional realmente experto en su disciplina para que les oriente, sin necesidad de cambiar de residencia o viajar tan a menudo.

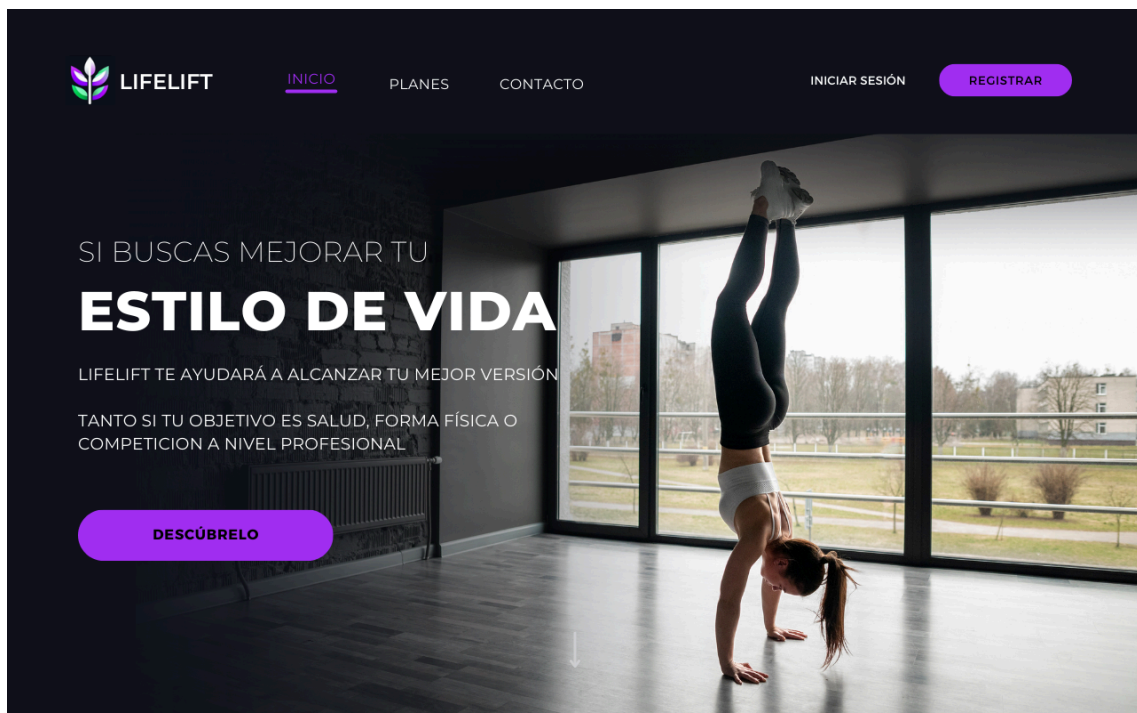
¿A quién va dirigido el proyecto?

Este proyecto pretende ir dirigido a cualquier persona con interés en el deporte o la salud, desde profesionales que busquen una mejora a nivel competitivo y entrenen en un centro de alto rendimiento, hasta principiantes que necesiten orientación para comenzar y deseen hacer alguna actividad física al aire libre.

Independientemente de la edad, estilo de vida o nivel deportivo, esta plataforma pretende poder adaptarse para proporcionar planes de entrenamiento y planes nutricionales personalizados para cada uno de sus usuarios.

Asimismo LifeLift ofrecerá 3 planes con precios de más bajo a más alto para personas que busquen un servicio más económico o menos específico.

Boceto de diseño



Una rutina especialmente diseñada para ti

EMPIEZA YA



Mejora tu salud
Crea hábitos saludables de forma fácil siguiendo una rutina que se adapte a tus horarios




Mejora tu autoestima
Llevar un estilo de vida activo y saludable te hará verte y sentirte mejor



Mejora tu rendimiento deportivo
Consigue tus objetivos deportivos ya sean recreativos o competitivos, con el asesoramiento de un profesional en el sector



Atención personalizada
Comunicación directa con un especialista que te asesorará durante todo el proceso

INICIOPLANESCONTACTOINICIAR SESIÓN**REGISTRAR**

Planes

15 €

Orientación

- ✓ Pago único
- ✓ Acceso 24/7 a tus planes
- ✓ Una reunión online con uno de nuestros entrenadores
- ✓ Recibirás toda la orientación necesaria para que te inicies en el método LifeLift
- ✗ Acceso desde cualquiera de tus dispositivos
- ✗ Únete a nuestro chat privado de Instagram

70 € / month


Pro

- ✓ Suscripción mensual
- ✓ Acceso 24/7 a tus planes
- ✓ Actualización semanal de tus planes personalizados
- ✓ Contacto diario con tu entrenador
- ✓ Acceso desde cualquiera de tus dispositivos
- ✓ Únete a nuestro chat privado de Instagram

45 € / month

Estándar

- ✓ Suscripción mensual
- ✓ Acceso 24/7 a tus planes
- ✓ Actualización semanal de tus planes personalizados
- ✓ Contacto diario con tu entrenador
- ✓ Acceso desde cualquiera de tus dispositivos
- ✗ Únete a nuestro chat privado de Instagram

INICIOPLANESCONTACTOINICIAR SESIÓNREGISTRAR

Contacto

No dude en contactar con nosotros si tiene cualquier duda o problema con nuestros servicios


Utiliza las siguientes vías de contacto, o rellena el formulario.

Vía E-mail
contact@lifelift.com

En nuestras redes sociales
[@lifelift](#)

Por teléfono
[999 99 99 99](#)

ENVIAR MENSAJE



Crear cuenta

Comencemos!

Carmen García


carmen@gmail.com

••••••••

Registrarse

Registrarse con Google

Ya tienes una cuenta? [Inicia Sesión](#)



Objetivos y temporalización

El objetivo de este proyecto es interiorizar todo lo aprendido en el ciclo formativo de Desarrollo de aplicaciones Web y ser capaz de aplicarlo a un proyecto real. Además mi objetivo también es aumentar los conocimientos aprendidos en clase probando nuevas tecnologías y maneras de desarrollar proyectos.

Temporalización				
	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Planteamiento y diseño				
Elaboración del diseño y funcionalidades				
Redactar la memoria				
Retoques finales y conclusiones				

Tecnologías y herramientas a utilizar

Las tecnologías que planeo usar son: HTML5 y CSS3 para el frontend. Para el backend aún no he tomado la decisión definitiva, aunque seguramente me decante por utilizar el framework de Ruby on Rails, ya que tengo algo de experiencia con él y me parece más sencillo que Laravel. Además la idea de usar Ruby on Rails es que creo que este recurso puede recuperar mucho valor en un futuro próximo ya que se están desarrollando tecnologías innovadoras que podría aplicar a mi proyecto en unos años si decido retomarlo.



Bibliografía

El sector del fitness en España - Datos estadísticos. Statista. [URL](#)

Las apps de fitness generarán 97 millones de euros en España este año. CMD Sport. [URL](#)

Pirámide de población Asturias. DatosMacro. [URL](#)

APPS google play:

- [Hevy: Gym Workout Tracker](#)
- [Entrenamiento en casa: Fitness. Leap Fitness Club](#)
- [Fitness & Bodybuilding. VGFIT LLC](#)
- [Fitness Ejercicios en casa. Fitness Online LLC](#)
- [FitOn Entrenamientos y Fitness](#)

Plataformas web:

- INDYA. Nutricionistas Deportivos Online. [URL](#)
- The Sayan Kiwi. [URL](#)
- Fuertafit. Entrenamiento online con planes calendarizados. [URL](#)

Tecnologías

- [Ruby](#)
- [Rails](#)
- [Hotwired](#)