



# The First Idea



Ayudar a las personas a vivir mejor, poniendo al servicio nuestro conocimiento y experiencia.



La gente está acostumbrada a que todo le venga resuelto. Nuestra plataforma tiene que basarse en el principio de 0 tareas manuales a realizar por el usuario.



El why es core y no cambia, el how es core pero puede sufrir modificaciones y el what es dinámico. Tiene que ser facil de adaptar.

Buscamos una plataforma con AI y/o conectado con profesionales (entrenadores, nutricionistas) que incluya todo lo necesario para abordar un entrenamiento y vida integral.

Plan de nutrición, plan de entrenamiento apropiado a lo que tengas que hacer , momentos de meditación, conexión con gente cerca tuyo que tenga que entrenar.

Agregar distintos modulos tambien, kinesiologia, analisis del sueño, marketplace.

Pensar que datos pueden ser usados para armar dashboards dinámicos

### **Entrenamiento**

Haya dos opciones, un plan de entrenamiento con AI otro con entrenador.

Que conecte entrenadores de lo que sea que se necesite, con gente por zona y que se armen grupos de entrenamiento por lugar y deporte.

Integraciones a wearables (garmin, apple health)

### **Nutrición**

Dos opciones, AI o nutricionista. Que en base a lo que te digan, al principio de la semana te arme un plan de comida semanal, diciendote los ingredientes necesarios y cosas que comprar en el super.

Cuando tengas que comprar cada comida te diga el paso a paso.

### **Meditación**

Que todos los dias te obligue a generar un espacio de meditacion y tranquilidad con meditaciones guiadas o respiracion.

## **Dia a dia**

Que en el dia se conformen por estas 3 cosas, tu plan de entrenamiento para el dia, tus comidas del dia, con receta incluida, y tu meditacion del dia.

### ▼ **Why ?**

Ayudar a las personas a vivir mejor, poniendo al servicio nuestro conocimiento y experiencia.

### ▼ **How ?**

- Combinamos tecnología inteligente con el acompañamiento humano de profesionales

### ▼ **What ?**

Una plataforma integral para el bienestar personal, donde cada usuario encuentra las herramientas necesarias para transformar su

Creemos que muchas personas tienen el deseo, y el potencial, de llevar una vida más plena, pero no siempre cuentan con las herramientas, el acompañamiento o la claridad para hacerlo. Nuestro propósito es facilitar ese camino.

(entrenadores, nutricionistas, kinesiólogos, etc.).

calidad de vida de forma accesible, guiada y coherente con su realidad.

- Creamos planes personalizados que se adaptan a cada persona: entrenamiento, nutrición, descanso, meditación y bienestar integral.
- Fomentamos la conexión entre personas con objetivos similares, creando comunidad.
- Integramos módulos especializados (como análisis del sueño, marketplace de bienestar, seguimiento de hábitos y salud preventiva) para abordar todas las dimensiones del bienestar.