



Propuesta de valor.

1) Introducción.

Nuestro proyecto se basa en una aplicación para dispositivos móviles que se encarga de elaborar un programa **nutricional**, de **ejercicio físico** y de horas de **sueño** necesarias en función de una serie de parámetros requeridos al comienzo del uso de dicha aplicación, y cuyo objetivo principal es cubrir la necesidad de un **estilo de vida más saludable** en la sociedad occidental de consumo en la que vivimos actualmente.

La aplicación está destinada para todas las plataformas móviles serviría para conseguir el **bienestar** y la **salud** del usuario.

El surgimiento de la idea de **Dr. Healthy** se produjo, principalmente, debido a que nos hemos fijado en que en nuestra sociedad de capitalismo y consumo, a pesar de ser considerada la más desarrollada, sufre una gran lacra: las llamadas **enfermedades del primer mundo**, entre las que se encuentran la obesidad, el estrés, el sedentarismo, trastornos del sueño... Aquí algunos datos sobre estas enfermedades, establecidos por el periódico online *20 minutos*:

La inactividad física o **sedentarismo** ha sido identificada como el cuarto factor de riesgo para la mortalidad mundial (provoca el 6% de las muertes en el mundo). Este problema sigue de cerca a: la presión arterial alta(13%), el consumo de tabaco (9%) y la glucosa en la sangre (6%). Se calcula como la principal causa del 21%-25% de los casos de cáncer de mama y de cáncer de colon, del 27% de los casos de diabetes y del 30% de los casos de enfermedad del corazón.

El sobrepeso y la obesidad son responsables del 5% de la mortalidad mundial y los niveles de sedentarismo siguen aumentando con riesgos como enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, hipertensión arterial y aumento de la glucemia.



En esta imagen queda plasmado el problema de sedentarismo, al mostrarnos la



inactividad y la mala dieta frecuente en nuestra sociedad.

2) Registro.

Cuando el cliente inicia por primera vez la aplicación, se le pedirán una serie de datos que servirán para establecer finalmente un perfil específico para cada usuario. Este perfil se emplea para elaborar una dieta saludable, la cual regulará una **cantidad de calorías** a ingerir diariamente; producir una tabla de **ejercicios** a realizar en cualquiera gimnasio, teniendo a su disposición algunos gimnasios que mantienen relación con Dr. Healthy (prestan a sus propios monitores para guiar la correcta práctica de los ejercicios), que además estarán relacionados con la **condición física** del usuario en cuestión y las calorías que se le ha sugerido ingerir. Aparte de esto se establecerá una cantidad de **horas de sueño** que variará en función de la cantidad de ejercicio sugerido. Por ejemplo: un día en el que tengas establecido mayor cantidad de ejercicio, **Dr. Healthy** establecerá más horas de sueño para recuperar la energía perdida.

Los datos o parámetros que serán requeridos para el establecimiento del perfil del usuario son el sexo, la edad, la altura y el peso, que serán empleados para determinar el índice de masa corporal del usuario; el tipo de empleo que lleva a cabo el cliente, si requiere esfuerzo físico o no, ya que esto influirá notablemente en el tipo de perfil a establecer, o si se encuentra en el paro; si presenta algún trastorno de la salud tales como alergias o enfermedades; si tiene hábitos como el del alcohol (y si es un bebedor frecuente o un bebedor ocasional) o el tabaco; y por último cuántas horas destina al trabajo, cuántas al descanso y cuántas al tiempo libre. Estos datos serán recogidos en un formulario y serán enviados para, a continuación, establecer el perfil específico de cada usuario.

Índice de Masa Corporal

$$IMC = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)}^2}$$

Índice de Masa Clasificación Corporal (IMC)	
Menor a 18	Peso bajo. Necesario valorar signos de desnutrición
18 a 24.9	Normal
25 a 26.9	Sobrepeso
Mayor a 27	Obesidad
27 a 29.9	Obesidad grado I. Riesgo relativo alto para desarrollar enfermedades cardiovasculares
30 a 39.9	Obesidad grado II. Riesgo relativo muy alto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares
Mayor a 40	Obesidad grado III Extrema o Mórbida. Riesgo relativo extremadamente alto para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares



1 – Propuesta de valor.

Dr. Healthy

Sexo:	<input checked="" type="radio"/> hombre <input type="radio"/> mujer
Edad:	<input type="radio"/> +10/25 <input type="radio"/> 26/35 <input checked="" type="radio"/> 36/45 <input type="radio"/> 46/+55
Altura:	180
Peso:	95
Empleo:	<input type="radio"/> si , con esfuerzo <input checked="" type="radio"/> si , sin esfuerzo <input type="radio"/> no
Alergias:	<input type="radio"/> si <input checked="" type="radio"/> no
Enfermedades:	<input type="radio"/> si <input checked="" type="radio"/> no
Alcohol:	<input type="radio"/> bebedor frecuente <input checked="" type="radio"/> bebedor ocasional <input type="radio"/> nunca
Tabaco:	<input checked="" type="radio"/> si <input type="radio"/> no
Horas de sueño:	8_/24
Horas de trabajo:	8_/24
Horas libres:	8_/24 x
<input type="button" value="OK"/> <input type="button" value="delete"/>	

Estas imágenes son un ejemplo de como podríamos calcular una de las variables, en este caso el **índice de masa corporal**, a partir de las preguntas de la altura y el peso dentro del test. Como vemos los resultados nos ayudan en una parte muy importante para poder realizar el perfil.

Esta foto constituye un ejemplo de el test inicial, la cual ejemplifica un posible resultado que saldría tras unos segundos, después de rellenar el test inicial. Se podría acceder a ella cuando se desee.



3) Interfaz de la aplicación.

3.1) Inicio.

Nos presentamos al cliente como el **Dr. Healthy** en esta imagen, en la que aparece resumida la propuesta de valor; y dejamos claro que vamos a estar, en todo momento, a disposición del cliente.



3.2) Perfil.

Una vez completado el formulario, **Dr. Healthy** elabora un perfil específico para cada usuario, en el que los resultados siguen los parámetros establecidos por la OMS. En este perfil, el cual podremos encontrar en la pestaña "*Mi Perfil*", se nos presentan las distintas **actividades físicas, menú diario y horas de sueño diarias** que se deberían seguir durante una semana. Además de esto, en este apartado encontramos las **metas personales** a conseguir dentro de la aplicación, tales como reducir el consumo de tabaco, reducir las calorías consumidas al día o aumentar las horas de sueño.





3.3) Rutinas.

Una vez ha sido elaborado el **perfil personal**, el usuario tendrá acceso a la pestaña de "*rutinas*", en la cual se muestran los distintos apartados que componen el programa de **Dr. Healthy**. Dichos apartados son tres:

3.3.1) Programa nutricional: consta de un **menú** diario para cada una de las cuatro comidas (desayuno, comida merienda y cena), cuya suma ha de ser el número de **calorías diarias** que Dr. Healthy ha **recomendado** previamente en la pestaña "*Mi perfil*" y que se basan en los datos determinados por la OMS.

3.3.2) Programa de ejercicio físico: en este apartado el usuario podrá ver las **actividades físicas** que debe realizar durante el día, además de ver el progreso de las mismas mientras las realiza.

3.3.3) Programa de horas de sueño: Dr. Healthy establece un **horario con el tiempo de sueño ideal** para reponer las energías gastadas durante el día. A mayor cantidad de ejercicio recomendado, mayor será la cantidad de horas de sueño que se deberán guardar.





3.4) Social.

3.4.1) Redes.

Dr. Healthy dispone de una **cuenta oficial en las redes sociales de Twitter , Facebook e Instagram.** Emplearemos dichas redes para mantener a nuestros seguidores informados sobre las últimas mejoras, ofertas , o cambios en la aplicación... .

Además de esto , estas plataformas servirán también para dar a conocer nuestro producto entre nuevos clientes potenciales.

En tercer lugar se podrán encontrar tanto en nuestra en cualquiera de nuestras tres cuentas consejos para optimizar el uso que realiza el usuario de **Dr Healthy.**





3.4.2) Atención al cliente.

En caso de que surja un problema personal de un usuario, éste siempre podrá contactar con nosotros a través del apartado de "*servicio técnico*". Se podrá contactar con el equipo de **servicio técnico** a través del correo electrónico o de una llamada telefónica al número que aparece en la aplicación.

