

Nombre del proyecto: Wellify**Presentación de proyecto:**

Wellify es una aplicación diseñada para combatir los principales factores que están afectando la salud de los jóvenes en la actualidad. Pensada inicialmente para este grupo, aunque abierta a cualquier usuario, la app aborda cuatro problemas clave: el uso excesivo del móvil, que genera adicción y reduce la calidad del descanso; la falta de horas de sueño, fundamental para estar activo y rendir durante el día; el sedentarismo y la disminución de la actividad física; y los malos hábitos alimenticios, cada vez más presentes en el día a día.

La aplicación realiza un seguimiento diario en estas cuatro áreas (uso del móvil, horas de sueño, actividad física y alimentación) y proporciona un promedio diario que ayuda a los usuarios a comprender su progreso. Para mantener la motivación, Wellify incluye un innovador sistema de puntos que premia los avances con recompensas como descuentos en restaurantes saludables, entradas a eventos deportivos o actividades al aire libre como kayak o esquí. Además, ofrece la posibilidad de adquirir dispositivos, como relojes inteligentes o cintas de pecho, para un seguimiento más preciso y profesional. Wellify no solo busca mejorar la salud de los jóvenes, sino también hacer que este proceso sea accesible, divertido y sostenible.