

ENTRENADOR PERSONAL CON IA



Hecho por: Andrei Martínez
Pablo Diego
Javier Montero
José Andrés Rueda



Preparado para: STARTAinnova

PROPUESTA

Nuestro proyecto puede ayudar a satisfacer la necesidad de la sociedad de falta de motivación en el ámbito de entrenamiento físico y nutrición, y falta de seguimiento diario. Muchas personas desean mejorar su condición física, perder peso, ganar masa muscular, o simplemente llevar un estilo de vida más saludable, pero hay barreras como la falta de tiempo, el alto coste de entrenadores personales o dificultad para mantener la constancia, para solucionarlo proponemos un entrenador personal basado en IA, capaz de ofrecer un servicio totalmente personalizado, accesible y en constante evolución.

Nuestro sistema recopila y analiza de forma continua los datos de los entrenamientos del usuario, así como información relevante sobre su estilo de vida y objetivos. A partir de estos datos nuestra IA diseñará rutinas de entrenamiento específicas según el usuario y en el objetivo en el que estamos trabajando.

Además, el proyecto diseña una dieta personalizada relacionada con el objetivo del usuario (pérdida de grasa) ganancia muscular, mantenimiento o mejora del rendimiento), teniendo en cuenta sus características físicas, hábitos alimenticios y posibles restricciones.

Con este proyecto ofrecemos:

- Personalización real
 - Accesibilidad
 - Seguimiento y motivación
 - Mejora en resultados y mayor adherencia
-

