

Prompts ENTRENA: ChatGPT como entrenador y nutriólogo

@stephanobrooke · Palabra clave: ENTRENA

Antes de usarlos

La diferencia con pedirle un plan generico a ChatGPT es que estos prompts le piden que primero te conozca: tu edad, tu peso, tus lesiones, tu horario, tus preferencias. Solo despues arma el plan. Usa el que necesites, no hace falta correrlos todos el mismo dia. Y una nota importante: esto no reemplaza a un medico o nutriólogo certificado, sobre todo si tienes una condicion de salud.

1. Modo entrenador personal

Actua como mi entrenador personal. Antes de armar mi plan, preguntame mi edad, estatura, peso, nivel actual, lesiones, equipo disponible, horario, habitos de comida, horas de sueño y mi objetivo. Con eso, diseña un plan de entrenamiento y nutricion con metas semanales claras, recomendaciones de descanso y una forma de medir mi progreso.

2. Plan de transformacion fisica

Mi objetivo es [bajar grasa / ganar musculo / recomposicion corporal / mejorar mi condicion fisica]. Segun mi condicion actual y mi estilo de vida, arma un plan completo que incluya entrenamiento, nutricion, hidratacion, descanso, habitos diarios y revisiones semanales de progreso. Que sea realista y facil de seguir.

3. Plan de comidas semanal

Armame un plan de comidas semanal segun mi objetivo, mi peso, mi nivel de actividad, mis preferencias de comida y mi presupuesto. Incluye desayuno, comida, cena, snacks, porciones aproximadas, meta diaria de proteina, recomendaciones de hidratacion e ideas simples de meal prep. Que sea practico, balanceado y facil de repetir.

4. Nutriólogo personal

Actua como mi nutriólogo personal. Antes de darme recomendaciones, preguntame sobre mi dieta actual, alergias, preferencias de comida, estilo de vida y mi objetivo. Con eso, arma un plan de nutrición práctico con meta de proteína, recomendaciones de hidratación, alternativas saludables, lista de compras y hábitos que pueda mantener a largo plazo.

5. Rastreador de progreso

Lleva el registro de mi progreso con la información que te doy cada semana: peso, medidas, fuerza, nivel de energía, sueño, constancia en el entrenamiento y nutrición. Compara mis resultados semana a semana, dime que está funcionando, detecta problemas y ajusta mi plan de entrenamiento o nutrición cuando haga falta.