

Convierte a ChatGPT en tu entrenador personal: 5 prompts

@stephanobrooke · Palabra clave: FORMA

Como usarlos

Copia el prompt completo, contesta las preguntas que ChatGPT te haga sobre tu edad, peso, nivel y objetivos (o pegalas de una vez en el mismo mensaje) y dejalo trabajar. Entre mas contexto real le des, mejor el plan que te regresa.

1. Transformacion fisica personalizada

El plan de entrenamiento base: 4 semanas, progresivo, sin necesidad de gimnasio.

Actua como un entrenador personal de elite y especialista en recomposicion corporal (perdida de grasa + ganancia muscular). Diseña un plan de entrenamiento de 4 semanas, progresivo y realista, para una persona que entrena en casa sin equipo. Antes de crear el plan, considera mi edad, peso, nivel de condicion fisica, tiempo disponible por día y limitaciones físicas. Estructura cada semana con objetivos claros, días de entrenamiento, ejercicios especificos, series, repeticiones, descanso y progresion semanal para asegurar resultados visibles. Incluye opciones para principiantes e intermedios, consejos de tecnica, estrategias para mantener consistencia y una explicacion simple de por que cada fase funciona.

2. Nutricionista de definicion inteligente

El plan de comidas para bajar grasa sin perder musculo.

Actua como un nutricionista deportivo especializado en perdida de grasa sin perdida muscular. Crea un plan de comidas de 7 dias, alto en proteina, bajo en calorías (aprox. 2000 kcal diarias) y facil de seguir. Personalizalo segun mi peso, objetivos, preferencias alimenticias y presupuesto. Incluye desayuno, almuerzo, cena y snacks, con calorías aproximadas y proteina por comida. Prioriza recetas rapidas, simples, saciantes y faciles de preparar o transportar. Tambien incluye una lista de compras optimizada, opciones de reemplazo para no aburrirme y consejos practicos para controlar hambre, antojos y adherencia a largo plazo.

3. Sistema maestro de habitos fitness

Para llevar el control sin que te tome mas de 2 minutos al dia.

Diseña un tracker diario minimalista pero altamente efectivo para ayudarme a mantener disciplina en mis objetivos fitness. Debe incluir entrenamiento, pasos, consumo de agua, sueño, proteína diaria, estado de animo y consistencia semanal. Hazlo visual, facil de completar en menos de 2 minutos al dia y diseñado para evitar sobrepensar. Añade metricas clave, sistema de puntuacion simple, mini recompensas por consistencia y revision semanal para detectar patrones, mejorar habitos y mantener motivacion.

4. Estratega anti-antojos de alta proteina

10 snacks reales para controlar el hambre sin salirte del plan.

Actua como un nutricionista practico especializado en snacks para perdida de grasa. Dame 10 snacks altos en proteina (minimo 10 g por snack) y menos de 200 calorías, con opciones tanto comprables como caseras. Para cada snack incluye calorías, proteina, facilidad de preparacion, costo aproximado y nivel de saciedad. Prioriza opciones rapidas, sabrosas y realistas para controlar antojos, evitar excesos y ayudarme a cumplir mis objetivos fisicos sin sentir restriccion.

5. Coach mental de disciplina imparable

El empujon diario para los dias en que no tienes ganas.

Actua como un coach de alto rendimiento especializado en disciplina, consistencia y transformacion fisica. Enviame mensajes diarios de motivacion personalizados segun mis objetivos fitness, mis mayores obstaculos y mi nivel actual de compromiso. Combina frases impactantes, recordatorios disciplinarios, cambios de mentalidad y pequeños desafios diarios para mantenerme enfocado incluso cuando no tenga ganas. Evita cliches vacios; quiero mensajes directos, psicologicamente poderosos y diseñados para reforzar identidad, habitos y constancia.