

Analicé mi composición corporal con IA

y la usé como
coach personal



Me dijo las fortalezas y las áreas de mejora de mi cuerpo



Me dio una rutina completa de ejercicios para lograrlo



Creó un plan nutricional para a lograr mis objetivos



por Simplifica con IA

Informe de análisis de cuerpo y proporciones

Copia y pega en ChatGPT los siguientes prompts

Actúa como un asesor de imagen y estilismo experto. Crea un informe de análisis de cuerpo y proporciones basado en la foto adjunta, asegurando un diseño limpio y minimalista.

Sigue estrictamente las siguientes directrices:

1. Estilo visual y diseño

- **Estética:** Minimalista, limpia, en blanco y negro (monocromática).
- **Elementos gráficos:** Líneas finas y cajas/tarjetas con bordes redondeados para organizar la información.
- **Ilustración:** Incluye un dibujo o esquema lineal simple que represente mi tipo de cuerpo.

2. Tono del informe

Debe ser un análisis honesto, objetivo y detallado de mi cuerpo y sus características físicas.

3. Estructura y contenido del informe

Organiza la información dentro de los contenedores visuales con los siguientes apartados:

- **[Tipo de cuerpo]:** Identificación y descripción de las características principales.
- **[Métricas y puntuaciones]:** Evaluaciones claras de las proporciones.
- **[Fortalezas]:** Aspectos físicos a destacar.
- **[Áreas de mejora]:** Puntos que se pueden equilibrar visualmente.
- **[Plan de acción]:** Recomendaciones prácticas y accionables de grooming (corte de cabello, estilo de barba, cuidado personal, etc.) que complementen mi tipo de cuerpo.

CUERPO Y PROPORCIONES

FECHA
24/05/2024

REFERENCIA
Foto frontal

OCUPACIÓN
Community Manager

EDAD APROX.
30-40 años

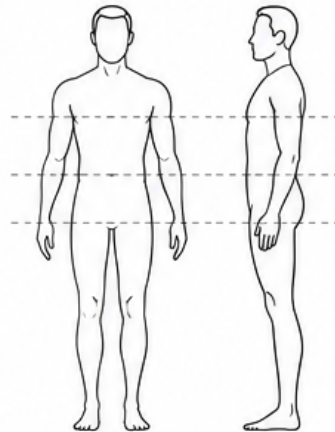
ESTATURA APROX.
175-178 cm



TIPO DE CUERPO

Rectángulo
(Atlético – Magro)

Hombros, cintura y caderas con medidas similares.
Bajo porcentaje de grasa visible, buena base muscular.



INDICADORES DE PROPORCIÓN (VISUAL)

Hombros vs Cintura		6.5/10
Cintura vs Caderas		6.0/10
Simetría		7.5/10
Definición Muscular		6.5/10

ANÁLISIS HONESTO

Tienes una base sólida: complexión delgada con bajo porcentaje de grasa y postura equilibrada. Tu físico transmite salud y energía. Hay margen para mejorar la amplitud de hombros, densidad muscular en tren superior e inferior, y definición del core.

FORTALEZAS

- Bajo porcentaje de grasa corporal
- Piernas proporcionadas
- Postura erguida
- Imagen limpia y cuidada
- Buen punto de partida para desarrollo muscular

ÁREAS DE MEJORA

- Amplitud de hombros y espalda
- Masa muscular en pecho y brazos
- Definición y estabilidad del core
- Mayor presencia física general
- Consistencia en entrenamiento

MÉTRICAS ESTIMADAS (VISUALES)

Grasa corporal	12-16 %
Masa muscular	Moderada
Índice cintura/estatura	0.46-0.49
Somatotipo	Mesomorfo ligero
Postura	Buena

PLAN DE ENTRENAMIENTO RECOMENDADO

Enfoque: Construir músculo donde falta + Mantener definición actual

OBJETIVO PRINCIPAL

Aumentar masa muscular en tren superior, fortalecer core y mejorar proporción hombros/cintura.

DURACIÓN SUGERIDA

12-16 semanas

FRECUENCIA

4-5 días por semana

DÍA 1

Pecho + Tríceps

- Press banca
- Press inclinado
- Fondos
- Aperturas
- Extensión tríceps
- Plancha

DÍA 2

Espalda + Bíceps

- Dominadas
- Remo con barra
- Jalones
- Face pulls
- Curl bíceps
- Plancha lateral

DÍA 3

Piernas + Core

- Sentadilla
- Peso muerto rumano
- Zancadas
- Elevación de talones
- Elevación de piernas
- Ab wheel

DÍA 4

Hombros + Core

- Press militar
- Elevaciones laterales
- Pájaros
- Encogimientos
- Plancha con peso
- Hollow hold

CLAVES DEL PLAN

- Sobrecarga progresiva
- Técnica constante
- Descanso 7-8 horas
- Nutrición en superávit leve
- Constancia 80/20

RECOMENDACIONES DE GROOMING

Cabello
Corte corto laterales + volumen natural arriba. Mantén textura y definición.

Barba
Perfilada y corta. Define líneas en mejillas y cuello. Aceite o bálsamo para apariencia limpia.

Piel
Limpieza diaria + hidratante + protector solar. Exfoliación 1-2 veces por semana.

Detalles
Cejas naturales. Uñas limpias. Fragancia sutil.

RECOMENDACIONES DE ESTILO

Ajuste
Ropa entallada sin ser ajustada. Define hombros y cintura.

Colores
Tonos neutros + acentos tierra o azul marino. Transmiten confianza y profesionalismo.

Prendas clave
Camisas Oxford, camisetas premium, chinos, jeans oscuros, blazer estructurado.

Calzado
Sneakers limpios o zapatos de cuero. Manténlos siempre en buen estado.

EVITA

- Ropa muy suelta (pierdes forma).
- Estampados grandes o colores muy chillones.
- Telas de baja calidad que arrugan fácil.
- Descuidar el calzado o el aseo personal.

SEGUIMIENTO Y PROGRESO

Mide cada 4 semanas para ajustar el plan.



Peso corporal



Fotos frontales/laterales



Medidas cintura, pecho, brazos



Rendimiento fuerza y repeticiones



Energía y sueño calidad diaria

Plan de entrenamiento personalizado

Actúa como un entrenador personal y especialista en biomecánica.

Basándote en el análisis de cuerpo y las áreas de mejora identificadas en el informe anterior, diseña un plan de entrenamiento correctivo de alta precisión.

El objetivo es crear un nuevo informe estructurado "paso a paso" para garantizar la adherencia y evitar confusiones. Sigue estas directrices:

1. Estructura cronológica (día por día):

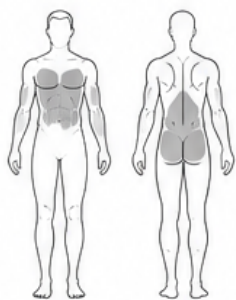
- Organiza el plan en un calendario diario claro y detallado (ej. Lunes, Martes, Miércoles...).
- Cada día debe especificar el enfoque del entrenamiento, el tiempo estimado y el nivel de intensidad.

2. Para cada ejercicio recomendado, incluye:

- Nombre del ejercicio, series, repeticiones y tiempos de descanso.
- Una guía visual mediante dibujos secuenciales (o esquemas lineales paso a paso) que muestren la posición inicial, el movimiento y la posición final para asegurar una técnica perfecta.
- Notas clave sobre la ejecución correcta para evitar lesiones.

PLAN DE ENTRENAMIENTO ENFOCADO

Mejora de puntos clave según tu análisis corporal



PUNTOS A MEJORAR (PRIORIDAD)

- 1 Amplitud de hombros y espalda
- 2 Masa muscular en pecho y brazos
- 3 Definición del core
- 4 Estabilidad y fuerza en piernas/glúteos

Frecuencia recomendada: 4 días por semana
Duración: 60–75 min por sesión

DISTRIBUCIÓN SEMANAL

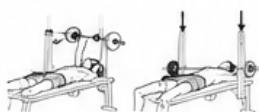
- Día 1** Pecho + Tríceps
Día 2 Espalda + Bíceps
Día 3 Piernas + Core
Día 4 Hombros + Core
Día 5-7 Descanso activo, movilidad o cardio ligero

Entrenamiento Cardio/Movilidad Descanso

DÍA 1

Pecho + Tríceps

1 Press de banca



4 SERIES | 6–10 REP

2 Press inclinado con mancuernas



3 SERIES | 8–12 REP

3 Fondos en paralelas



3 SERIES | 8–12 REP

4 Aperturas con mancuernas



3 SERIES | 10–15 REP

5 Extensión de tríceps en polea



3 SERIES | 10–15 REP

6 Plancha



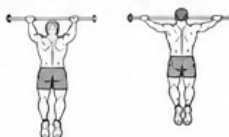
3 SERIES | 30–45 SEG

Enfoque: Pecho superior, densidad de pecho y tríceps + estabilidad del core.

DÍA 2

Espalda + Bíceps

1 Dominadas agarre pronado



4 SERIES | 6–10 REP

2 Remo con barra



4 SERIES | 8–10 REP

3 Jalones al pecho



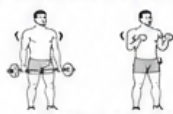
3 SERIES | 10–12 REP

4 Face pulls (cuerda)



3 SERIES | 12–15 REP

5 Curl de bíceps con barra



3 SERIES | 8–12 REP

6 Curl martillo



2–3 SERIES | 10–12 REP

Enfoque: Amplitud de espalda, grosor y bíceps.

DÍA 3

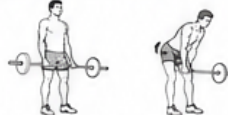
Piernas + Core

1 Sentadilla



4 SERIES | 6–10 REP

2 Remo muerto rumano



3 SERIES | 8–12 REP

3 Zancadas caminando



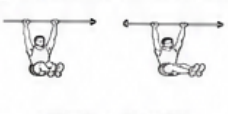
3 SERIES | 10–12 REP (por pierna)

4 Elevación de talones (gemelos)



4 SERIES | 12–15 REP

5 Elevación de piernas colgado



3 SERIES | 10–15 REP

6 Ab wheel



3 SERIES | 8–12 REP

Enfoque: Fuerza en piernas, glúteos, isquios y core.

DÍA 4

Hombros + Core

1 Press militar



4 SERIES | 6–10 REP

2 Elevaciones laterales



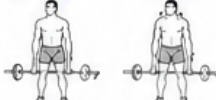
3 SERIES | 12–15 REP

3 Pájaros (face down o con mancuernas)



3 SERIES | 12–15 REP

4 Encogimientos con barra



3 SERIES | 10–12 REP

5 Plancha con peso



3 SERIES | 30–45 SEG

6 Hollow hold



3 SERIES | 20–30 SEG

Enfoque: Deltoides completo, trapecio superior y estabilidad del core.

DÍAS 5–7

Recuperación Activa

Opciones recomendadas:

- Caminata 30–60 min
- Movilidad y estiramientos
- Bicicleta suave o elíptica
- Yoga o movilidad articular

Objetivo:

Mejorar recuperación, movilidad y preparación para la siguiente semana.

Descanso total si lo necesitas.

PROGRESIÓN SEMANAL

- Semana 1:** Aprende técnica, cargas moderadas.
- Semana 2:** Aumenta 5–10% la carga o 1–2 repeticiones.
- Semana 3:** Mantén o sube carga y busca llegar al rango alto de repeticiones.
- Semana 4:** Semana de descarga (reduce 20% carga y volumen).



SOBREPROGRESIÓN = CLAVE PARA RESULTADOS

CONSEJOS CLAVE

- ✓ Técnica primero, ego después.
- ✓ Descansa 60–90 seg entre series (fuerza) y 30–60 seg (aislamiento).
- ✓ Alimentación: Superávit leve si buscas más masa muscular.
- ✓ Proteína: 1.6–2.2 g por kg de peso corporal.
- ✓ Hidratación y sueño: 7–8 horas diarias.

LEYENDA

- Ejercicio compuesto (más músculos)
- Ejercicio aislamiento (enfoque específico)
- Tiempo bajo tensión (segundos)
- Repeticiones recomendadas



Escucha a tu cuerpo. Si hay dolor articular o fatiga excesiva, ajusta la carga o descansa.



Registra tus entrenamientos para medir progreso (cargas, reps, sensaciones).



La constancia en el entrenamiento, nutrición y descanso es lo que marcará la diferencia.

Plan nutricional personalizado

Actúa como un nutricionista clínico y estratega de composición corporal. Basándote en el análisis físico previo y en el plan de entrenamiento diario que diseñamos, crea un plan nutricional a medida para maximizar los resultados y alcanzar los objetivos de proporción corporal.

Mantén la misma estética del proyecto: un diseño limpio, minimalista, estructurado en tarjetas monocromáticas y enfocado en los puntos clave.

Sigue estas directrices estrictas:

1. Estructura diaria e interactiva:

- Organiza el plan nutricional día por día (ej. Lunes, Martes, Miércoles...), alineado perfectamente con los días de entrenamiento y descanso.
- Diseña el formato a modo de "checklist" o bloques interactivos para que pueda marcar y seguir mi progreso diario sin margen de error.

2. Desglose por comida y justificación:

Para cada día, incluye:

- Distribución de comidas (Desayuno, Almuerzo, Cena, Snacks/Post-entreno) con porciones e ingredientes claros.
- Una breve justificación de "Por qué esta comida": explica cómo ese menú específico apoya la recuperación de los ejercicios de ese día o el desarrollo de las áreas de mejora.
- El objetivo calórico y de macronutrientes diario de forma visible.

3. Flexibilidad e interactividad:

Incluye una sección de "Intercambios Inteligentes" (opciones de sustitución equivalentes) por si un día no tengo un ingrediente disponible, para asegurar que no falle en la dieta.

PLAN NUTRICIONAL

GANANCIA MUSCULAR LIMPIA

Nutrición estratégica para mejorar tu físico y rendimiento.

OBJETIVOS PRINCIPALES

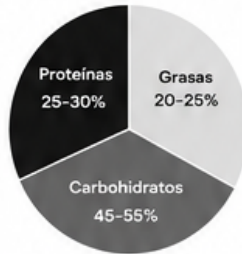
- Aumentar masa muscular en hombros, espalda, pecho y brazos.
- Mejorar fuerza y rendimiento.
- Mantener cintura controlada.
- Optimizar recuperación.

CALORÍAS OBJETIVO (SEGÚN TU PESO)

70 - 75 kg	2.500 - 2.800 kcal
75 - 80 kg	2.700 - 3.000 kcal
80 - 85 kg	2.900 - 3.200 kcal

Ajusta +200 kcal si no subes de peso en 2 semanas. Ajusta -200 kcal si subes mucha grasa.

MACRONUTRIENTES OBJETIVO



- PROTEÍNAS**
1.8 - 2.2 g por kg de peso
- GRASAS**
0.8 - 1 g por kg de peso
- CARBOHIDRATOS**
El resto de las calorías. Principal fuente de energía para entrenar.

PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL (INTERACTIVO)

DÍA 1 PECHO + TRÍCEPS	DÍA 2 ESPALDA + BÍCEPS	DÍA 3 PIERNAS + CORE	DÍA 4 HOMBROS + CORE	DÍA 5 RECUPERACIÓN ACTIVA
DESAYUNO 4 huevos enteros 2 rebanadas de pan integral 1/2 aguacate - Café o té	DESAYUNO - Avena (60 g) - Leche (250 ml) - Frutas rojas 3 huevos	DESAYUNO 4 huevos 1 bagel integral 1 naranja o jugo natural	DESAYUNO - Omelette de 4 huevos - Queso bajo en grasa 2 rebanadas pan integral	DESAYUNO 3 huevos 1/2 aguacate - Frutas
MEDIA MAÑANA - Yogur griego 1 banana 20 g de almendras	MEDIA MAÑANA 1 manzana 20 g de nueces o mani	MEDIA MAÑANA - Batido de proteína (1 scoop) 1 banana	MEDIA MAÑANA 1 fruta 20 g almendras	MEDIA MAÑANA - Yogur griego 15 g nueces
ALMUERZO 200 g pechuga de pollo 150 g arroz - Ensalada grande 1 cda. de aceite de oliva	ALMUERZO 200 g carne magra 150 g arroz - Vegetales al vapor 1 cda. de aceite de oliva	ALMUERZO 200 g carne magra 150 g arroz 200 g papa - Ensalada grande	ALMUERZO 200 g pollo 150 g arroz - Ensalada grande 1 cda. de aceite de oliva	ALMUERZO 150 g salmón - Ensalada grande 100 g papa
PRE-ENTRENAMIENTO 1 banana 1 cda. de miel	PRE-ENTRENAMIENTO 1 banana - Café	PRE-ENTRENAMIENTO 1 banana 1 cda. de miel	PRE-ENTRENAMIENTO - Café 1 banana	MEDIA TARDE 1 fruta 1 cda. mantequilla de mani
CENA 200 g salmón 300 g papa horneada - Brócoli	CENA 200 g pollo 200 g batata - Vegetales	CENA 200 g pescado 150 g arroz - Vegetales	CENA 200 g carne magra 200 g batata - Vegetales	CENA 150 g pollo - Vegetales salteados 1 cda. de aceite de oliva
ANTES DE DORMIR Yogur griego o queso cottage	SNACK NOCTURNO Yogur griego o queso cottage	ANTES DE DORMIR Yogur griego o queso cottage	SNACK NOCTURNO Yogur griego o queso cottage	ANTES DE DORMIR Yogur griego o queso cottage

LISTA DE ALIMENTOS PRINCIPALES

PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS
- Pollo - Pavo - Carne magra - Huevos - Atún - Salmón - Yogur griego - Queso cottage	- Arroz - Avena - Papa - Batata - Pan integral - Frutas
GRASAS SALUDABLES	
- Aguacate - Almendras - Nueces - Aceite de oliva - Salmón	

DISTRIBUCIÓN DE MACROS DIARIA (EJEMPLO)

Para persona de 75-80 kg (2.800 - 3.000 kcal)

Proteínas	150 - 170 g	25 - 30%
Grasas	70 - 85 g	20 - 25%
Carbohidratos	350 - 420 g	45 - 55%

HIDRATACIÓN
Bebe 2.5 - 3.5 litros de agua al día.



Consejo: Prioriza alimentos naturales y mínimamente procesados. El 80% de tu dieta define tus resultados.

SUPLEMENTOS OPCIONALES

- Proteína whey**
Facilita alcanzar tu objetivo de proteína diaria.
- Creatina monohidratada (5 g/día)**
Mejora fuerza y rendimiento.
- Omega 3 (1-2 g/día)**
Salud cardiovascular y recuperación.
- Multivitamínico**
Cubre posibles deficiencias.

CONTROL DE PROGRESO (Cada 2 semanas)

Indicador	Meta	Cómo medir
Peso corporal	+0.25 a +0.5 kg/semana	Báscula en ayunas
Fuerza en press banca	Aumentar	Carga levantada
Fuerza en dominadas	Aumentar	Repeticiones o peso
Fuerza en sentadilla	Aumentar	Carga levantada
Medida de hombros	Aumentar	Cinta métrica
Medida de pecho	Aumentar	Cinta métrica
Cintura	Mantener	Cinta métrica

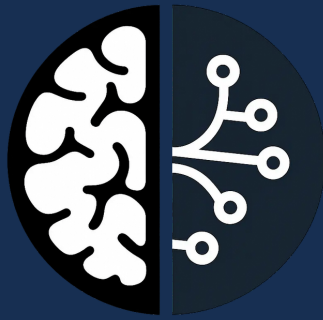
AJUSTES DEL PLAN

SI NO AUMENTAS DE PESO EN 2 SEMANAS:
• Añade 200 kcal diarias (preferiblemente de carbohidratos).
• Ejemplo: +1/2 taza de arroz en el almuerzo y cena.

SI SUBES GRASA RÁPIDO:
• Reduce 200 kcal diarias.
• Ejemplo: -1/2 taza de arroz o elimina snacks altos en calorías.

SEÑALES DE QUE EL PLAN FUNCIONA

- ✓ Más fuerza en el gimnasio.
- ✓ Mejores "bombeos" y recuperación.
- ✓ Hombros más redondos y espalda más ancha.
- ✓ Pecho con mayor volumen y definición.
- ✓ Brazos más llenos.
- ✓ Cintura similar o más pequeña.



*¿Te gustó esta guía?
Síguenos para aprender más de IA*

 [@simplificaconia](#)

 [Simplifica con IA](#)