



Universidad Nacional Autónoma de
México



Facultad de Ingeniería

División de Ingeniería Eléctrica (DIE)

Cómputo Móvil

Grupo: 3

Semestre: 2024-2

Fecha: 24 de mayo de 2024

Profesor: Ing. Marduk Pérez de Lara Domínguez

Cabrera Gaytán Jazmín Andrea

Tarea 2. Radiografía de una App Existente

FTN My Method

El presente trabajo está basado en la aplicación: FTN My Method, una aplicación diseñada para ayudar a la gente a cumplir sus objetivos en cuestión de nutrición, entrenamiento y crecimiento personal. FTN My Method logra mostrarle al cliente que la nutrición y el entrenamiento son pilares fundamentales para mantener y mejorar la salud física y mental. Logra transmitir que una nutrición adecuada proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, incluyendo la energía para la actividad diaria y los componentes necesarios para la reparación y crecimiento de los tejidos. Por otro lado, el entrenamiento físico fortalece los músculos, mejora la resistencia cardiovascular y contribuye al bienestar general y así, juntos, forman una sinergia que optimiza el rendimiento físico, previene enfermedades crónicas y promueve una vida saludable y equilibrada. Integrar ambos aspectos en la rutina diaria es crucial para alcanzar y mantener un estado óptimo de salud y bienestar.

FTN My method es un programa semi personalizado enfocado a los objetivos del usuario, está basado en ciencia y desarrollado por BrenVita, conocida así en redes sociales, es una coach certificada en nutrición y deporte, quien tiene una de las empresas más importantes de Wellness de habla hispana, con la participación de más de 20 profesionales de la salud. Tiene incluido: alimentación, entrenamiento y motivación diaria según los objetivos que hayas fijado.

Hay diversos objetivos dentro de la aplicación que se pueden escoger: disminución del porcentaje de grasa, aumento de masa muscular, recomposición muscular, o simplemente mantener una vida saludable.

Es un programa bastante completo que busca el balance, se enfoca en el cliente y en sus necesidades y objetivos, cuenta con una extensa biblioteca llena de contenido para poder modificar el plan al gusto del cliente.

Cuenta con diversas disciplinas deportivas como: Fight, Zero, Beginners, Low impact, Intervals, Bootcamp, ATP, BEAT, Strong, Balance, BodySculpt, Empower Method, Tone, Pump, Functional Training, Move, Fight, Silhouette Barre.

Todas estas disciplinas que existen en el mundo del fitness, pueden ayudar a la persona a desarrollar diferentes habilidades, va desde los principiantes hasta los avanzados, entrenamientos cortos o largos según el tiempo que tenga cada persona, de bajo y alto impacto según las capacidades o limitaciones de cada uno, y diversos objetivos como tonificación, hipertrofia, fuerza o resistencia.

En cuanto a lo que ofrece podemos encontrar:

- Plan de alimentación personalizado: esto quiere decir que la dieta del cliente será adaptada a los objetivos y preferencias alimenticias, basada siempre en una nutrición saludable.
- Entrenamientos efectivos: Se adaptan al horario y objetivos, pueden ser rutinas en gimnasio, casa o en exterior, siempre cuidando la integridad del cliente.
- Variedad y flexibilidad: El plan alimenticio está basado en diferentes recetas que puedes ir escogiendo según tus gustos, tiempos para cocinar y objetivos, esto basado en la típica equivalencia de alimentos, de tal forma que puedes escoger dentro de un mismo grupo de macronutrientes el alimento que prefieras y su equivalencia en peso. En cuanto al entrenamiento existen las diferentes rutinas y disciplinas antes mencionadas, y como extra también hay recursos de apoyo emocional, formando así una cadena que nos lleva a tener una transformación desde nuestro interior hacia al exterior.
- Soporte y comunidad: En el programa podemos encontrar entrenadores, nutriólogos y psicólogos expertos y una comunidad de apoyo, ofreciendo así un plus positivo, colaborativo y de motivación para cada uno de los usuarios.
- Enfoque en la salud integral: el programa está enfocado a trabajar física y emocionalmente al cliente, de tal forma que éste no se rinda en el proceso de transformación.

Te ofrecen dos planes a pagar en forma de suscripción:

- Mensual Full, cuyo costo es de \$899.00 pesos mensuales, incluyendo:
 - Método personalizado en función de objetivos: entrenamientos, crecimiento personal y nutrición personalizada, todo en un esquema semanal.
 - Acceso ON DEMAND: a recetas, entrenamientos, disciplinas, videos y recursos de crecimiento personal.
 - Así como la atención personalizada de nutriólogos y entrenadores certificados.
- Training mensual, su costo es de \$449.00 pesos mensuales, incluye únicamente:
 - Acceso ON DEMAND: a entrenamientos de clase mundial, disciplinas distintas y entrenamientos de gym.

El objetivo de FTN Method es ayudar a la gente a transformar su cuerpo, en cuestiones de la cultura de la dieta existen muchos mitos y creencias erróneas en las cuales la gente se enfrasca. Creen que mantener una vida saludable es limitarse a comer, comer alimentos que no son de nuestro agrado o que son muy caros, como lo que siempre escuchamos: ¿Cómo podemos mantenernos saludables si una ensalada vale \$150 y una orden de tacos \$70?

Así mismo, en la cuestión del entrenamiento, muchas personas creen que para obtener resultados deben permanecer en el gimnasio más de dos horas diarias, que sólo pueden lograr sus objetivos asistiendo a lugares con maquinaria y equipo (gimnasio/crossfit), si la persona está lesionada o su peso le impide realizar actividad física cree que ya no podrá entrenar de ninguna manera, entre muchas otras creencias más.

Lo que busca el programa es que comprendamos que tenemos muchas opciones y que podemos llevar una vida saludable sin tener que modificar nuestra rutina al 100%, se puede adaptar el plan a nuestros gustos, economía, capacidades, limitaciones y tiempos.

El programa está basado en ciencia, enfocado al sector de la salud englobando la nutrición, el fitness y la salud mental/emocional. Busca mejorar la salud física y mental de cada usuario, actualmente cuenta en su principal red social (Instagram) con 39.5 mil seguidores con presencia en más de 23 países.

Hay que considerar que FTN Method, nace siendo un programa online con una comunidad en FaceBook, mejor conocido como Fit-a-thón. Era básicamente lo mismo que es FTN My Method pero en su versión web se encontraban todos los planes y archivos que lo conforman.

Actualmente para poder ingresar a la aplicación debemos registrarnos con un usuario, correo y contraseña. De inmediato te pide que estés suscrito a alguna de ambas suscripciones: FTN Full o FTN Training.

Una vez seleccionado el programa, entramos a la plataforma y por ejemplo, en el caso de escoger FTN Full encontraremos tres apartados: Nutrition, Training, Focus.

Nutrition en el cual podremos acceder al ábaco, lista de equivalencias y Fit-crea.

- **Ábaco:** Aquí podemos llevar un control de las porciones de macronutrientes que debemos consumir en un día, así como la cantidad de agua que vamos tomando.

- Lista de equivalencias: Este apartado ayuda a escoger dentro de un grupo de macronutrientes cualquier otro alimento para reemplazar alguno en cualquier receta.
- Fit-Crea: Aquí puedes crear tu menú semanal escogiendo las recetas según tus objetivos, las recetas están desglosadas en macronutrientes y sus respectivas porciones.

Training podemos ver todos los entrenamientos y disciplinas disponibles, escoger entre entrenar en gimnasio o casa, planificador semanal de los entrenamientos.

Focus donde podemos encontrar la biblioteca con artículos de apoyo emocional como qué es el body shaming, el autocuidado, la dismorfia corporal, entre muchos más.

Actualmente, el fitness y la nutrición son fundamentales en la sociedad por varias razones:

Mejora de la Salud Física: El ejercicio regular y una nutrición adecuada ayudan a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Mantener un peso saludable y un nivel adecuado de actividad física también contribuye a la salud ósea y muscular, reduciendo el riesgo de osteoporosis y sarcopenia en la vejez.

Salud mental y bienestar: La actividad física regular y una dieta balanceada tienen un impacto positivo en la salud mental. El ejercicio libera endorfinas, que son conocidas por mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión y ansiedad. Además, una buena nutrición puede afectar positivamente la función cognitiva y el bienestar emocional.

Aumento de la productividad: Los hábitos saludables de ejercicio y nutrición mejoran los niveles de energía y la capacidad de concentración. Esto se traduce en mayor productividad tanto en el ámbito laboral como en el académico. Las personas que se mantienen activas y comen bien tienden a tener mejor rendimiento en sus tareas diarias.

Reducción de costos de salud: Una población más saludable implica menores costos de atención médica. La prevención de enfermedades a través del ejercicio y la nutrición puede reducir significativamente los gastos médicos tanto a nivel individual como gubernamental, al disminuir la necesidad de tratamientos médicos costosos y hospitalizaciones frecuentes.

Mejora de la calidad de vida: La combinación de fitness y nutrición adecuada contribuye a una mejor calidad de vida. Las personas activas y bien nutridas generalmente tienen mayor capacidad para disfrutar de actividades recreativas y sociales, lo que lleva a una vida más plena y satisfactoria.

Fomenta los hábitos saludables: Fomentar el fitness y la nutrición adecuada en la sociedad crea un efecto positivo en cascada. Las generaciones jóvenes aprenden la importancia de llevar un estilo de vida saludable desde temprana edad, lo que puede resultar en una población más saludable a largo plazo.

Son pilares esenciales para el bienestar general y el desarrollo de una sociedad más saludable y productiva, en especial en México donde la obesidad es un problema bastante común: en México el 36.9% de personas adultas viven con obesidad la cual si no se cuida para el año 2030 puede llegar hasta el 45%, casi la mitad de la población adulta. Vivir con obesidad aumenta el riesgo de tener complicaciones de salud bastante graves hasta llegar al fallecimiento, por ejemplo, el COVID-19 es una enfermedad que afecta principalmente a la gente con sobrepeso.

Es por todo esto que FTN Method ha sido de gran relevancia alrededor del mundo, cambiando la vida de muchísimas personas: transformando su cuerpo, sus hábitos y su estabilidad emocional. Junta los tres pilares más importantes para poder alcanzar una vida feliz y sana.

FTN Method va de la mano con B-fit, una línea de productos creada igualmente por la influencer BrenVita, estos productos están enfocados en salud, fitness y bienestar, productos como: creatina, vitaminas, proteínas, entre otros suplementos alimenticios, así como accesorios que pudiera necesitar el usuario para complementar sus entrenamientos.

B-fit le da un valor agregado a la app FTN Method porque están respaldados y certificados científicamente, algo bastante importante hoy en día ya que en LATAM es muy común que los suplementos alimenticios estén rebajados con productos que perjudican al consumidor, por ejemplo, cuando encontramos en el mercado una proteína o creatina a un bajo costo, es porque la marca como tal rellena, mezcla o rebaja el suplemento alimenticio con cualquier otro producto como harinas, maltodextrina, azúcares, etc. B-fit ofrece un balance entre calidad-precio, y podemos estar seguros puesto que tomando como ejemplo la creatina, cuenta con el sello de Creapure, el cual significa que hablamos de un producto de alta calidad, de un producto puro y seguro.

Ahora bien, tanto FTN como B-fit tienen como base la cuenta principal de BrenVita, la cual proporcionar contenido de cómo se deben usar/tomar los productos de una forma efectiva, así como complementa a la app con consejos de entrenamiento y nutrición, con la finalidad de darle un acercamiento al público nuevo que recién llega a conocer la aplicación y se anime a suscribirse para poder transformar su vida.

Es por eso que su modelo de negocio está centrado en ofrecer productos físicos de alta calidad, servicios digitales personalizados (comercio electrónico), una fuerte presencia en redes sociales, y una comunidad de apoyo. Esto le permite a la empresa atender diversas necesidades de sus clientes, proporcionando a la marca múltiples fuentes de ingresos y una fuerte fidelidad del cliente.

Los principales pilares como negocio son:

Productos de Nutrición y Suplementos: Vende una variedad de productos nutricionales y suplementos diseñados para mejorar la salud y el bienestar de sus clientes. Estos productos están respaldados por investigaciones científicas y se comercializan a través de la tienda en línea de la empresa. La gama de productos incluye proteínas en polvo, vitaminas, minerales y otros suplementos dietéticos que se adaptan a diferentes necesidades de salud y fitness.

Programas de Fitness y Bienestar: La empresa ofrece programas de fitness personalizados que incluyen planes de entrenamiento, guías de nutrición y soporte emocional, todo accesible a través de la app. Los usuarios pueden elegir entre diferentes programas, cada uno diseñado para objetivos específicos de salud y fitness.

Educación y Contenido Digital: Se utilizan las plataformas digitales y redes sociales para educar a sus seguidores sobre la importancia de una vida saludable. BrenVita, con su presencia significativa en Instagram y TikTok, crea contenido educativo que incluye consejos de nutrición, rutinas de ejercicios y bienestar mental. Este contenido no solo ayuda a educar al público sino que también dirige tráfico a la tienda online y a la app FTN.

Consultas Personalizadas: Antes de que llegara FTN al mercado en la App Store y Google Play, existían las consultas personalizadas, algo ya muchísimo más cercano a atender tus necesidades y objetivos más personalmente. Los usuarios podían acceder a consultas uno a uno con profesionales de la salud: nutricionistas, entrenadores personales y otros expertos que brindan asesoría y planes personalizados según las

necesidades individuales de cada cliente. Sin embargo, esto dejó de existir ya que en teoría la app lo tiene integrado.

Marketing de Influencers y Colaboraciones: BrenVita aprovecha su influencia en redes sociales y colabora con otras marcas reconocidas para ampliar su alcance. Ha trabajado con marcas como Farmacia del Ahorro, Puma, Bimbo, Nestlé, y otras, lo que no solo aumenta la visibilidad de HealthyVita sino que también genera ingresos adicionales a través de asociaciones y promociones conjuntas.

Comunidad y Soporte en Línea: fomenta una comunidad activa y de apoyo a través de plataformas como Facebook, Whatsapp y Telegram. Los miembros de la comunidad pueden interactuar, compartir sus progresos y recibir apoyo tanto del equipo de expertos como de otros usuarios. Esta comunidad fortalece la lealtad del cliente y crea un ambiente de apoyo mutuo.

Parte del modelo de negocio cuando FTN era conocido como Fit-a-Thón era que se vendían como un reto, el cual tenía una fecha en específico de inicio, para así como lo establece su nombre, dar una fecha de partida para que de todos los usuarios inscritos al programa, pudieran escoger cierto número de las mejores transformaciones del reto y así premiarlos monetariamente o con programas y/o productos gratis. Sin embargo, este modelo de negocio desapareció cuando fue lanzada la app FTN por primera vez.

Los temas de la nutrición deportiva y el fitness llegaron a cambiar mi vida positivamente, cuando inicié en este viaje para obtener un físico estético y llevar una vida saludable, me di cuenta que hay muchos influencers que creen que pueden asesorar a la gente por el simple hecho de que ellos tienen un buen físico, el problema radica en que ellos tienen a un asesor profesional y sólo por eso piensan que a toda la gente le va a funcionar lo mismo y esto es una gran equivocación. Hay muchos “coaches” que ni siquiera están certificados y si lo llegaran a estar, es por alguna supuesta academia de baja calidad académica.

Yo también creía que tenía que pasar hambre para poder llegar a mi objetivo, pensaba que había alimentos malos y que tenía que quedarme en el gimnasio por más de dos horas sino mi entrenamiento no sería eficiente. BrenVita y su app FTN me parece lo más cercano a un excelente asesoramiento del tema, es quizás la única que es bastante transparente y atinada a lo que vende, es decir, no miente para vender, porque todo lo que hace está basado en ciencia. Cada vez que ella expone en sus redes sociales sobre los suplementos que venden, habla desde lo científicamente comprobado, pues hay que tener en claro que el mundo del fitness al menos aquí en LATAM, va apenas creciendo y existe todavía mucha desinformación.

En el mercado existe bastante competencia, sin embargo, todavía la mayoría ha quedado en un sistema web o muchos en una cuestión de asesoramiento presencial, algo así como una consulta al médico. La visión de BrenVita de querer llegar a miles o millones de personas, es lo que la llevó a buscar la forma de estar cerca de cada uno a través de la aplicación y sus redes sociales.

BrenVita al ser una influencer y empresaria de renombre, con 1.8 millones de seguidores en Instagram, se ha posicionado como la fundadora de una empresa líder en nutrición y fitness en América Latina, logrando que muchas marcas quieran darla a conocer y colaborar con ella como: El Universal, Yahoo! Finance, Diario Las Américas, Forbes, Hotmart, El País, mui Fitness; también la han invitado a podcast con influencers y locutores como: Rorro Echávez, Marco Antonio Regil, su propio podcast Sal del Closet, entre muchos otros, donde la invitan a hablar sobre cómo logró un programa tan exitoso y todo lo relacionado a él. Ha sido invitada a dar conferencias en muchas partes de América Latina y también a estar en exposiciones con la temática del Fitness.

En cuanto a la competencia, podemos mencionar el programa The Ochallenge, cuyos fundadores son una pareja de influencers fitness igualmente preparados profesionalmente, venden un programa bastante similar al de BrenVita. Actualmente la única diferencia es que The Ochallenge ofrece una recompensa monetaria (\$10,000.00 pesos mexicanos) a las mejores diez transformaciones físicas, también un viaje todo pagado a algún lugar del mundo, y que igual es un reto de 30 días, un modelo similar a lo que era FTN. Actualmente ellos siguen vendiendo sus servicios a través de redes sociales y una plataforma web.

En cuestiones de aplicaciones, sí existe bastante competencia como: Ale Estefania, Freeletics, Liz Contreras, MadyFit, Dasana, etc. Lo relevante aquí es que todas las apps anteriormente mencionadas, son asesoramientos semi personalizados, es decir, que no van a estar enfocados 100% en el usuario, simplemente parten de una base y lo vuelven general. Que si recordamos uno de los puntos clave de FTN, es que hay entrenamientos para las capacidades de cada usuario y su límite de tiempo para no afectar o modificar por completo y de forma negativa su vida laboral, social, personal, etc.

A fin de cuentas por ser un negocio enfocado a la salud, no hay forma que se pueda evitar que alguien copie la idea de negocio, a fin de cuentas lo que le da el valor agregado es la cuestión de cómo logra englobar las necesidades de muchísimas personas en un solo programa. Sus servicios lo pueden adquirir desde adolescentes

hasta personas de la tercera edad, porque en este mundo del fitness no hay edad límite. Actualmente sólo cuenta con su versión en español, por lo que se encuentra limitado a la gente de habla hispana, dejando atrás a muchísimos posibles usuarios.

Es una aplicación que tomó alrededor de cinco años de planeación hasta su lanzamiento a finales del año 2022, al ser ya un programa bien posicionado en redes sociales, contando desde un principio con una gran cantidad de profesionales en todos los aspectos: nutriólogos, entrenadores, psicólogos, contadores, ingenieros, etc. Se puede decir que fue bien planeado y a la fecha no ha presentado problemas en el servicio. Actualmente ya cuenta con 32 actualizaciones desde su lanzamiento, dichas actualizaciones han sido para ir mejorando y actualizando los entrenamientos, recetas y la biblioteca, ya que al ser un sector de salud, está en constante actualización.

FTN está dada de alta como FTN by HealthyVita, desarrollada y vendida por Rodolfo Garcia quien es el representante legal de la empresa. En Google Play tiene más de 10 mil descargas, en ambas plataformas cuenta con una calificación de 3.9 estrellas de 5, la mayoría de las calificaciones negativas es más porque tuvieron problemas al hacer el pago de la suscripción o bien, tuvieron pagos duplicados, como consecuencia también mencionan que la atención al cliente no es la mejor y muchos quedan insatisfechos.

Con esto podemos decir que la cuestión de seguridad en los métodos de pago no cumplen con las expectativas del cliente, y cuando una aplicación realiza un cobro incorrecto, puede causar varios problemas tanto para el usuario como para la empresa, dejando un impacto significativo en la relación entre la empresa y sus clientes, afectando tanto la lealtad como la imagen de la marca.

Para los usuarios, esto puede significar: pérdida de dinero, cargos inesperados y problemas con el presupuesto personal, pérdida de confianza en la aplicación y una disminución en la satisfacción del cliente, tiempo y esfuerzo invertidos en resolver el problema, contactar al servicio al cliente y solicitar reembolsos.

Para la empresa, estos problemas pueden traducirse en: mala publicidad y críticas negativas que pueden afectar la percepción pública de la marca, gastos adicionales en atención al cliente y procesamiento de reembolsos, usuarios que deciden dejar de usar la aplicación debido a la mala experiencia.

FTN fue lanzada para dispositivos con sistema iOS (App Store) y Android (Google Play), por lo que cualquier persona con un smartphone/tableta puede tener acceso al programa, las aplicaciones de este tipo comúnmente emplean lenguajes como Swift y Objective-C para iOS, y Kotlin o Java para Android, junto con frameworks como React

Native para asegurar compatibilidad multiplataforma. Esto permite ofrecer una experiencia de usuario eficiente y adaptada a diferentes dispositivos. Igualmente FTN se ofrece en su versión web, así que cualquiera con computadora puede tener acceso al programa. Por lo que fácilmente podemos deducir que se utilizó un desarrollo híbrido.

Como ya se ha mencionado, podemos encontrar información sobre FTN My Method a través de la app, de la página web, y de redes sociales como: Instagram, Facebook, Telegram, WhatsApp y Tiktok. Al ser un sistema que ofrece recursos ON DEMAN, necesita de conexión a internet para poder movernos por todas las secciones de la aplicación, así como es clara su dependencia con la nube, es decir, es extremadamente dependiente de una infraestructura técnica sólida, una gestión eficiente de datos y redes, y un enfoque centrado en la seguridad y la experiencia del usuario. Cualquier fallo en uno de estos componentes puede afectar negativamente la funcionalidad y la reputación de la aplicación.

Considerando lo anteriormente mencionado, es claro que la aplicación como tal requiere de una infraestructura de servidores robusta para manejar las solicitudes en tiempo real. Esto implica la necesidad de servidores escalables y de alta disponibilidad para gestionar picos de demanda y asegurar un tiempo de actividad constante. La calidad de la conexión a Internet del usuario y la latencia de la red son críticas. Cualquier retraso en la transmisión de datos puede afectar significativamente la experiencia del usuario, especialmente en aplicaciones que dependen de la actualización en tiempo real de información.

Tiene que tener la capacidad para acceder y actualizar datos rápidamente es esencial para el funcionamiento fluido de la aplicación. Dado que las aplicaciones on-demand manejan a menudo datos sensibles y transacciones en tiempo real, la seguridad es una prioridad. Esto incluye la protección contra ciberataques, la gestión de datos personales y el cumplimiento de regulaciones de privacidad.

Una interfaz intuitiva y una experiencia de usuario fluida son esenciales. Las aplicaciones on-demand deben ser fáciles de usar, con tiempos de carga rápidos y una navegación eficiente para satisfacer las expectativas de los usuarios. El mantenimiento continuo y las actualizaciones regulares son necesarias para corregir errores, mejorar el rendimiento y agregar nuevas funciones. La dependencia de un equipo de desarrollo activo y receptivo es crucial.

Un sistema de soporte técnico eficiente es vital para resolver problemas de los usuarios en tiempo real. Esto incluye soporte a través de chat en vivo, correos electrónicos y

sistemas de tickets. La capacidad de escalar la infraestructura y los servicios de la aplicación según la demanda es esencial. Esto significa poder aumentar la capacidad durante los picos de uso y reducirla cuando la demanda es baja para optimizar costos.

El único peligro que pudiera tener como tal al aplicación, es que recaba información bancaria para realizar los cobros como una suscripción, pero no requiere de ningún permiso o acceso a localización, cámara o micrófono, ya que su base está sólo en conocer datos no sensibles del usuario como el historial médico, peso, altura, estado de salud, etc.

Las fortalezas que tiene la aplicación es que está basada en un programa de nutrición, entrenamiento y desarrollo personal bastante completo, es visualmente llamativa su interfaz de usuario, hace que el manejo y modificación de las recetas en cuestión de porciones y todo eso sea bastante fácil y digerible al cliente, puedes encontrar todo lo que necesitas en una sola aplicación sin tener que salir de ella. El pilar más grande que tiene es que BrenVita es bien conocida y querida por la mayoría de sus seguidores, todo lo que expone y comparte está basado en ciencia, es honesta y le demuestra a sus seguidores que nada es imposible.

En cuestión de debilidades quizás es que al ser una aplicación con un modelo de suscripción, pueda ser una alerta al cliente, ya que a veces Mantener a los suscriptores a largo plazo puede ser un desafío y es algo que puede pasar en este tipo de programas, hay que tener en consideración que cuando cumplimos al 100% con lo que tenemos que hacer, nuestros resultados hablarán por sí solos, y existen muchos casos en que las personas no ven cambios por no ser disciplinados en sus planes de alimentación o entrenamiento, aquí juega mucho en contra la genética y puede que te impida tener un proceso relativamente rápido. Así la gente se desilusiona y decide rendirse.

Hay que tener bastante claro que el compromiso del cliente es de gran importancia para llevar a cabo todos los pasos que se le dictan y llegar a sus objetivos con éxito, por más que FTN sea un programa de alto valor, si el cliente cumple bien su dieta y entrenamiento en 10 días de un mes, sus resultados serán mínimos o nulos y éste creerá que “el programa no es bueno”.

Sinceramente creo que FTN My Method es una aplicación completa, creo actualmente que mi objetivo en esta vida es ayudar a la gente a cambiar su físico, pero realizar este análisis fue de bastante ayuda para entender que no sólo es una cuestión meramente física sino que existe la relación con el desarrollo personal, no es sólo el diseño de la aplicación, es un sistema bastante complejo que reúne los tres pilares esenciales para

tener una vida de alta calidad. Detrás de un programa así de exitoso, hay una planeación detallada y cautelosa, hay una gran producción de complementos como vimos que es B-fit, el aporte de BrenVita en sus redes sociales y sobre todo el hecho que ella como empresaria e influencer esté bien capacitada para hablar coherentemente sin tener que mentir para vender. Los valores que tiene ella como persona y que ha transmitido a su programa, es lo que ha llevado al éxito su aplicación.

Referencias:

- FTN Method. (n.d.). Retrieved May 24, 2024, from <https://ftnmethod.com/>
- Violante, M. (2023, November 14). BrenVita, la influencer de fitness que se volvió una CEO millonaria. Emprendedor. Retrieved May 24, 2024, from <https://emprendedor.com/brenvita-la-influencer-de-fitness-que-se-volvio-una-ceo-millonaria/>
- FTN Method. (n.d.). Posts [Instagram profile]. Instagram. Retrieved May 24, 2024, from <https://www.instagram.com/ftnmethod/?igsh=MThuM3R4OHh3bXA0MQ==>
- The View. (2024, May 17). FTN Method CEO explains innovative fitness approach [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=ealf39xqyEQ>
- Universal Puebla. (s.f.). Brenvita: influencer y emprendedora, crea Fit-Thon, la app de fitness, nutrición y salud. El Universal Puebla. <https://www.eluniversalpuebla.com.mx/entrevistas/brenvita-influencer-y-emprendedora-crea-fit-thon-la-app-de-fitness-nutricion-y-salud>
- Creapure. (s.f.). Socios de nutrición. <https://www.creapure.com/es/buy-now/socios-de-nutricion#:~:text=El%20logotipo%20Creapure%C2%AE%20como%20sello%20de%20calidad&text=Muchos%20de%20nuestros%20clientes%20firman,y%20segura%20producida%20en%20Alemania.>
- BFIT. (s.f.). The Science Club. Recuperado de <https://bfit.mx/pages/the-science-club>
- Programa Gestión Comercial. (s.f.). Las consecuencias de una mala gestión de cobros. Recuperado de <https://www.programagestioncomercial.es/las-consecuencias-de-una-mala-gestion-de-cobros/>
- Bianchi, M. (2022, 28 de julio). Quién es Brenvita, el coach fitness que factura US\$ 2 millones al año. Forbes Argentina. <https://www.forbesargentina.com/negocios/quien-brenvita-coach-fitness-factura-u-s-2-millones-ano-n2476>