ARQUETIPOS

* Persona preocupada e interesada por su salud: En este arquetipo nos centramos en aquellas personas las cuales están interesadas frecuentemente en el estado de su salud. Ya sea por la presencia de alguna patología como diabetes o simplemente por interés. Son personas que se realizan análisis de manera frecuente y que acuden a las revisiones medicas pertinentes cuando tienen algún problema. EL espejo podría facilitar mucho esta tarea evitando que tengan que acudir al hospital de manera regular a realizarse los análisis, así como suplir las molestias que estos puedan resultar (espera de los resultados, momento de la extracción de sangre…). Estas personas están también preocupadas por la alimentación, debido a su interna relación con la salud.
* Persona preocupada pero no interesada por su salud: En este arquetipo nos centramos en esas personas que se preocupan en algún momento por su salud, sin embargo, no son activas a la hora de realizarse los correspondientes análisis o chequeos médicos. Son personas poco activas, con cierta preocupación a la hora de controlar lo que comen, es decir, tiene cierta preocupación por su alimentación, pero no son estrictos. El motivo de estas personas es la pereza o molestia de tener que estar en un hospital o ir al médico o farmacia.
* Persona que se interesa por su salud y realiza actividad física intensa: En este arquetipo en cierta parte es muy similar al principal, con la diferencia que la preocupación en su salud radica quizás más en el ámbito deportivo. DE momo que se ha separado por una mayor claridad.

Este tipo de personas realizan actividad fisica frecuentemente y quizás de manera intensa. Podría incluirse a deportistas de elite en este arquetipo. Su preocupación en salud radica mucho mas en los niveles óptimos de las respectivas variables de la salud, para un mejor rendimiento deportivo y para llevar una vida sana. Obviamente este tipo de personas estarán también muy interesados en su nutrición sobre todo en el aporte energético, grasas e hidratos, así como las calorías que estos le aporten.

* Persona que se interesa por su salud y realiza actividad física moderada: En este arquetipo de persona es muy similar al anterior, pero de un modo mas moderado. Es el tipo de personas que se cuida de manera regular, se preocupa por su salud, pero no le importa un día saltarse la dieta o no realizar la actividad física que le corresponda. Es flexible. En cuanto a nutrición también se preocupa por ello, pero no lo lleva al extremo, intenta comer de manera saludable pero no se corta en comer algún alimento procesado si alguna vez le apetece.
* Persona que no se preocupa por su salud ni realiza actividad física, pero le gustaría: Este tipo de personas no realizan ningún tipo de control en su salud o actividad fisica por pereza o falta de ímpetu. Le gustaría realizar un seguimiento de la salud de una manera más cómoda y constante, así como una mayor información en cuanto a los alimentos que toma. En lo respectivo al ejercicio físico le gustaría tener un seguimiento bastante fiable de sus progresos así como algo que le marque metas y objetivos para poder ser constante.