

Área de nutrición

Reestructuración.

Activity time

Recomendaciones Iniciales

1. Optimización del Tiempo y Carga de Trabajo

- **Implementar plantillas base (preguntas base y post)** para reducir el tiempo de personalización de planes.*
- Crear manual de objeciones y speech de entrada
- **Automatizar seguimiento** con WhatsApp API para reducir carga operativa *
- **Definir estructura fija de consultas** para encajar en las 30 horas semanales.
- **Optimizar o cambiar software** si sigue generando retrasos. (asistencia a citas nutricionales)*

2. Organización y Experiencia del Cliente

- **Estandarizar dos días fijos de entrega de dietas** (ej: martes y viernes) para evitar retrasos y quejas.
- **Explicar la importancia del control y la asistencia** desde la reunión inicial.
- **Pre avisar contra indicaciones**, entregando sólo la guía detox.

3. Reducción de Cuellos de Botella Operativos

- **Eliminar tareas manuales innecesarias** (carga en Drive, emails, datos en software).
- **Automatizar procesos administrativos** para evitar pérdida de tiempo en backoffice.

4. Casos de Éxito como Métrica Principal

- Medir:
 - % de clientes que siguen el plan sin abandonarlo.
 - % de clientes con cambios visibles en 15-20 días.
 - % de clientes que regresan después del primer mes a sus citas nutricionales.

Actividad	Tiempo Actual	Ajuste Necesario	Tiempo Dispuesto	Horas/Semana
Consulta inicial (InBody, rapport, explicación)	30 min	No se reduce	30 min	6-7 h
Entrega de guía detox y lista de compras inicial	5 min	No se reduce	5 min	1 h
Consulta de control (después de 20 días)	20 min	No se reduce	20 min	6-7 h
Elaboración de planes nutricionales	15-20 min	Usar plantillas base	10-15 min	3-4 h (Ahorro de 1 h)
Seguimiento por WhatsApp	3-5 min	Automatizar mensajes	2-3 min	3-4 h (Ahorro de 2 h)
Carga de datos en software	10 min	Optimizar software	5-7 min	2-3 h (Ahorro de 1 h)
Carga de documentos en Drive	5 min	Automatizar subida	3 min	1 h (Ahorro de 1 h)
Envío de correos con planes nutricionales	3 min	Automatizar envío	1 min	30-45 min (Ahorro de 1 h)
Impulsar a clientes a volver	2 min	Automatizar recordatorios	1-2 min	1-2 h (Ahorro de 1 h)

Estructura de consulta inicial (30 minutos)- Mencionar el tiempo por respeto a la siguiente cita (Estilo cita con el psicólogo)

Rango de tiempo	Actividad	Objetivo	Notas Importantes
Minuto 1-3	Introducción y Rapport	Crear confianza y conectar con el cliente.	Saludo cálido, pregunta abierta: "¿Qué te motivó a empezar este proceso?"
Minuto 3-5	Medición en InBody	Obtener datos clave y punto de partida.	Explicar en términos simples sin saturar de info.
Minuto 5-8	Explicación de resultados y expectativas (inbody)	Relacionar el estado actual con el objetivo del cliente.	Hacer comparaciones realistas y ajustar expectativas.
Minuto 8-15	Explicación del método CHANGE	Posicionar el enfoque como una "terapia de shock" (ej. <i>contraindicaciones de una pastilla</i>)	Recalcar que no es una consulta tradicional, sino un sistema con impacto rápido.
Minuto 15-20	Primeros pasos y mini ajustes al plan	Dar dirección clara para la primera fase.	Explicar qué se espera en los primeros 20 días.
Minuto 20-25	Entrega de guía detox y lista de compras inicial (chatgpt)	Enviar solo lo necesario sin saturar.	Explicar que la lista completa vendrá después.
Minuto 25-30	Cierre y motivación	Asegurar compromiso y reforzar adherencia.	Preguntar cómo se siente y reforzar que el éxito depende de la constancia.

Estructura de consulta de seguimiento.

Rango de Tiempo	Actividad	Objetivo	Notas Importantes
Minuto 1-3	Apertura y Rapport	Crear conexión rápida y detectar problemas.	Pregunta: "¿Cómo te has sentido con el plan hasta ahora?"
Minuto 3-7	Revisión de progreso (InBody y sensaciones)	Comparar resultados y validar avances.	Enfocarse en progreso realista, no solo en peso.
Minuto 7-12	Ajustes clave en el plan	Modificar lo mínimo necesario para optimizar resultados.	No rehacer todo el plan, solo pequeños cambios.
Minuto 12-17	Motivación y empuje final	Reforzar compromiso y eliminar barreras mentales.	Pregunta: "¿Por qué crees tú que no haz logrado tu objetivo?"
Minuto 17-20	Cierre y seguimiento	Definir acción concreta para los próximos 30 días.	Explicar cómo será el seguimiento por WhatsApp.

Speech de la “Experiencia Change” en la Reunión Inicial

Ahora, te quiero hablar de por qué estás acá. Tú has venido a tener un cambio en tu vida. Por eso nosotros nos llamamos Change. La obesidad es una enfermedad (adaptar). Nosotros, para ello, tenemos una **metodología comprobado** en más de 23 años (**Mencionar PT**). No trabajamos con suposiciones ni soluciones superficiales. Acá no se trata solo de perder peso o ganar músculo, sino de entender realmente qué está pasando en tu cuerpo y cómo hacer que responda de la mejor manera.

Por eso, antes de darte cualquier recomendación, hacemos un análisis completo de tu composición corporal. No nos fijamos solo en el peso, sino en cómo están distribuidos el músculo, la grasa y otros factores clave. Esta información nos permite darte un plan ajustado a tu realidad, no uno genérico. (**mostrar maqueta**)

El 70% de los resultados vienen de nuestro enfoque nutricional, y la clave está en que lo sigas tal cual. No necesitas hacerlo perfecto, pero sí ser constante. Y ahí entra el seguimiento. No es solo una consulta y listo. Vamos a estar monitoreando cómo avanzas, ajustando lo necesario y asegurándonos de que todo encaje con tu ritmo de vida.

Las citas de control son igual de importantes que el entrenamiento. Si no vienes, perdemos información clave para ajustar lo que necesitas. Y si no ajustamos, los resultados no llegan como deberían.

Hoy te voy a explicar cómo empezar, qué esperar en los primeros días (contraindicaciones)(explicar que el cambio a obesidad a este proceso) y qué cambios deberías notar. No te preocupes si algo no te queda claro, porque te iremos guiando paso a paso. Lo único que necesitas hacer es seguir las indicaciones y no faltar a tus controles.

Así es como realmente vas a ver el cambio. ¿Listo para empezar?

**em
pathie.**