



“Síntesis de Tu Método”

1. Propósito y visión general

Tras nuestra conversación y el análisis de tu forma de trabajo, hemos querido sintetizar lo que consideramos la **esencia de tu método**.

Más allá del entrenamiento o la nutrición, tu enfoque gira en torno a **reconstruir hábitos, conciencia y bienestar integral**.

Tu objetivo no es solo transformar cuerpos, sino ayudar a las personas a **volver a sentirse vivas**, en coherencia con el nombre de tu marca: *Revive*.

Lo que más destaca de tu metodología es que no se limita a un plan físico o alimenticio, sino que **aborda todas las dimensiones del bienestar**: el esfuerzo, la disciplina, el descanso, la gestión emocional, la autoestima y la claridad mental.

Tu trabajo parte de una convicción muy personal: **la mejora física no se sostiene sin crecimiento interior**.

2. Filosofía y valores de tu método

Tu método combina tres pilares fundamentales:

1. **Fuerza y disciplina**: entendida no como rigidez, sino como compromiso y respeto hacia el propio proceso.
2. **Conciencia y autoconocimiento**: enseñar al cliente a entender qué hace y por qué lo hace, para fomentar autonomía.
3. **Equilibrio integral**: no separar el entrenamiento, la nutrición y el descanso, sino tratarlos como un sistema vivo donde cada pieza influye en la otra.

También reconocemos un rasgo muy tuyo: la **autenticidad directa**. Hablas con franqueza, sin artificios, y eso genera confianza. Quieres que tus clientes comprendan la raíz de sus hábitos, no solo que sigan indicaciones.

3. Estructura de tu proceso de trabajo

De lo que hemos visto en los documentos y la conversación, tu proceso se articula en cuatro fases principales:

1. Captación y evaluación inicial

- Reunión de diagnóstico personal y análisis físico-emocional.
- Cuestionario PAR-Q y recogida de datos de salud, hábitos y estilo de vida.
- Prioriza la lectura del lenguaje corporal, la motivación y la disposición real al cambio.

2. Diseño del plan personalizado

- Elaboración conjunta de entrenamiento y nutrición, con distintos niveles de personalización según el perfil.
- Programas semestrales que combinan trabajo físico y educación nutricional.
- Adaptación progresiva según evolución, sin enfoques extremos.

3. Seguimiento continuo y acompañamiento

- Revisión diaria y semanal mediante WhatsApp o videollamadas.
- Control semanal con fotos, peso, sensaciones, hábitos de sueño y estado emocional.
- Ajustes dinámicos en función del feedback y la adherencia.

4. Transformación y aprendizaje personal

- Acompañas a la persona a adquirir autoconfianza, independencia y comprensión sobre su propio cuerpo.
- Tu papel va evolucionando: de guía a espejo, de entrenador a mentor.

4. Tu sello personal

Lo que diferencia tu propuesta no es solo el rigor técnico, sino la **implicación humana**.

Eres un profesional que “vive con” el cliente su proceso.

Tu comunicación es directa, exigente y empática a la vez; se basa en la verdad y el respeto mutuo.

Valoras la **coherencia, la constancia y la transparencia**.

Tu promesa no es un cuerpo perfecto, sino una versión más consciente, fuerte y equilibrada de uno mismo.

5. Hacia el asistente personal

El propósito de este proyecto es crear un **asistente que actúe como una extensión de ti**, respetando tu método, tu tono y tu filosofía.

Este asistente buscará:

- **Ahorrrarte tiempo operativo** en tareas repetitivas (seguimientos, reportes, recordatorios).
- **Mantener la calidad y personalización** de tus planes.
- **Transmitir tu voz y estilo** con coherencia y humanidad.
- **Integrar la dimensión holística** (sueño, estrés, hábitos, emociones) que tú ya trabajas de forma natural con tus clientes.

Queremos que este asistente no solo te apoye, sino que **potencie tu impacto**, liberándote de lo operativo para que te centres en lo esencial: la relación y la transformación de tus clientes.

6. Próximo paso

Nos gustaría que leas este resumen con calma y nos digas si **refleja fielmente tu forma de trabajar y tu filosofía**.

Tu validación (o tus matices) nos permitirá avanzar con la seguridad de que el siguiente paso —el diseño funcional del asistente— preserve exactamente **tu esencia y tu método**.
