



# “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.
- Priorizas 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**.

---