

100 PROMPTS EFFECTIVOS

PARA SALUD Y
BIENESTAR



Introducción

Cuidar tu salud y bienestar no es solo hacer dieta o ir al gimnasio. Se trata de tomar mejores decisiones todos los días: moverte más, comer mejor, descansar bien, manejar el estrés y construir una vida más equilibrada.

Esta guía fue creada para ayudarte a hacerlo de forma práctica, usando inteligencia artificial como apoyo.

Vas a encontrar **100 prompts listos para usar en ChatGPT** (u otras plataformas similares) para mejorar tu alimentación, tu rutina de ejercicios, tu bienestar emocional y tu organización diaria.

Esta guía es útil para:

- Personas que quieren mejorar su calidad de vida
- Profesionales de la salud y el bienestar
- Coaches de salud o fitness
- Creadores de contenido de vida sana
- Personas en procesos de cambio de hábitos

¿Qué es un prompt?

Un **prompt** es una frase o instrucción que le das a una inteligencia artificial para que genere una respuesta útil.

En el contexto de salud, podés usarlo para pedir planes de actividad física, menús semanales, ejercicios de respiración, ideas para mejorar tu descanso o rutinas de organización mental.

Ejemplo:

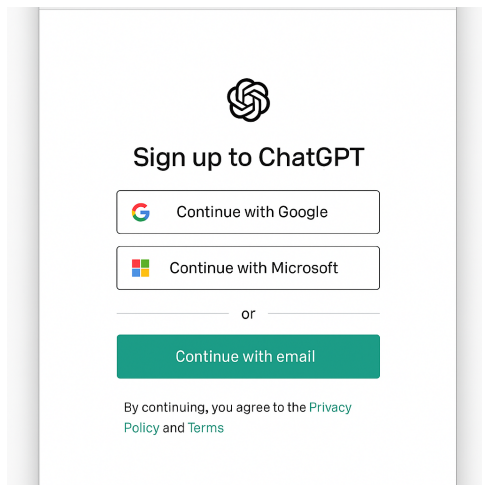
“Armá un menú semanal equilibrado de 1800 calorías para una persona que no come carnes rojas.”

Con esta guía podés:

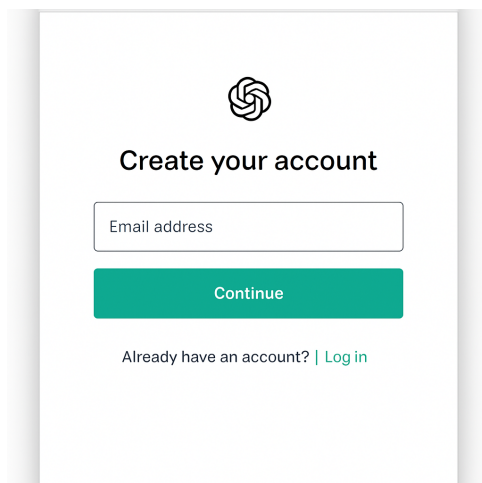
- Armar menús saludables adaptados a tus necesidades
- Crear rutinas de ejercicios para distintos niveles
- Diseñar planes diarios de bienestar físico y mental
- Aprender técnicas simples de relajación o mindfulness
- Organizar horarios de sueño, alimentación y descanso
- Recibir ideas de actividades al aire libre o hobbies saludables
- Trabajar cambios de hábitos de forma progresiva
- Mejorar la gestión del estrés en tu vida diaria

Cómo registrarse en ChatGPT (opción principal)

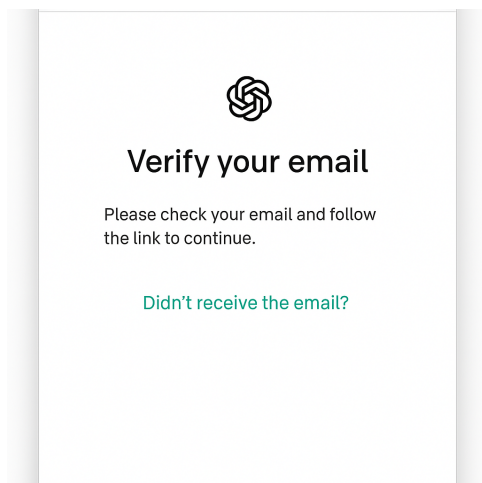
1. Entrá en <https://chat.openai.com>



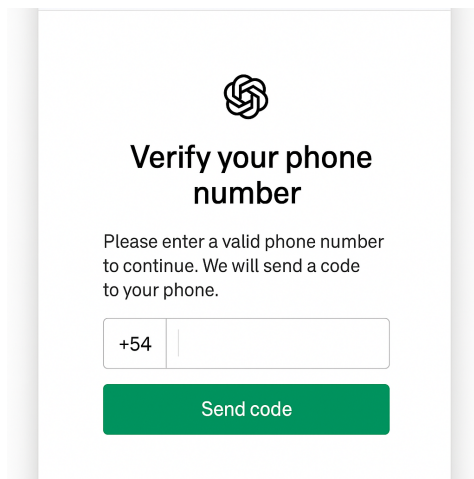
3. Hacé clic en Sign up



4. Elegí registrarte con email, cuenta de Google o Microsoft



6. Ingresá tu número de teléfono para verificar tu identidad

A screenshot of a mobile application interface for phone verification. At the top is the OpenAI logo. Below it, the text "Verify your phone number" is displayed in bold. Underneath, a smaller line of text says "Please enter a valid phone number to continue. We will send a code to your phone." There is a text input field with a dropdown menu showing "+54". Below the input field is a green button with the text "Send code".



Verify your phone number

Please enter a valid phone number to continue. We will send a code to your phone.

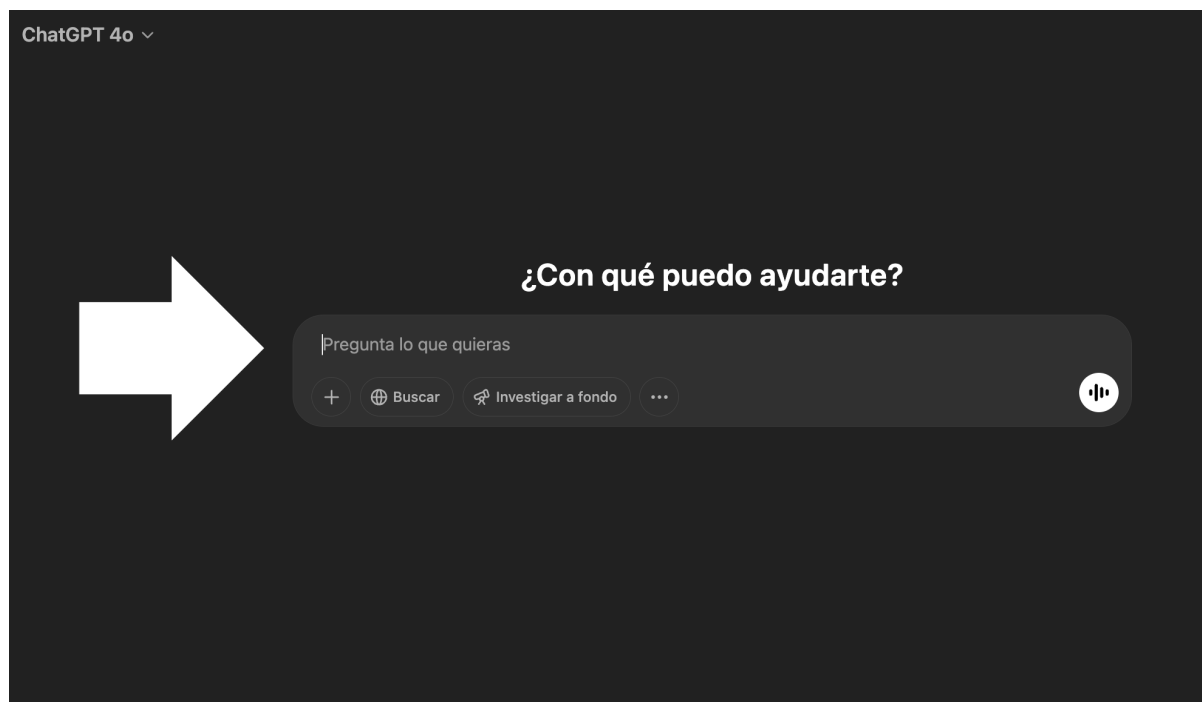
+54

Send code

7. ¡Listo! Ya podés empezar a escribir tus prompts

¿Dónde escribir los prompts?

Una vez dentro de ChatGPT, vas a ver una caja de texto abajo de todo. Ahí donde apuntamos con la flecha es donde se pega el prompt.



Escribís o pegás el texto, y tocás Enter. Vas a recibir una respuesta automática en segundos.

También podés pedirle que mejore o cambie el resultado:

"Hacelo más divertido", "traducilo al inglés", "ponelo en formato lista", "agregale emojis", etc.

¿Y si no quiero usar ChatGPT?

También podés usar estos prompts en otras plataformas de inteligencia artificial:

- [Eaxy.ai](https://eaxy.ai)
- [Claude.ai](https://claude.ai)
- [Deekseek.com](https://deekseek.com)
- [Gemini \(Google\)](https://gemini.google)

El funcionamiento es el mismo: copiás, pegás y recibís una respuesta automática.

Prompt #1: Rutina Matinal de Energía

Objetivo del Prompt

Diseñar un ritual de la mañana que active cuerpo y mente, aportando energía para todo el día.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona que se levantaba con pereza comenzó a dedicar 10 minutos a estirarse y beber agua tibia con limón. Notó mayor vitalidad durante sus primeras horas de trabajo.

Palabras Clave

rutina matinal, estiramientos, hidratación, energía, comienzo del día

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un coach de rutinas matinales. Diseña un plan de 20 minutos para energizar las mañanas: 1) Ejercicio suave o estiramientos, 2) Bebida saludable (té o agua con limón), 3) Momento de respiración o meditación breve, 4) Revisión rápida de objetivos diarios, 5) Consejos para mantener constancia.”

Prompt #2: Plan Semanal de Caminatas

Objetivo del Prompt

Incorporar caminatas diarias o semanales para mejorar la salud cardiovascular y reducir el sedentarismo.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona sedentaria empezó caminando 15 minutos diarios y fue aumentando hasta 45. Reportó mejor condición física y menor estrés al cabo de un mes.

Palabras Clave

caminatas, salud cardiovascular, sedentarismo, condición física, estrés

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un entrenador de caminatas. Diseña un plan semanal: 1) Meta de tiempo o pasos diarios, 2) Intensidad (ritmo lento, moderado), 3) Días de descanso o ejercicio ligero, 4) Recomendaciones de calzado y hidratación, 5) Cómo monitorear el progreso (podómetro o app).”

Prompt #3: Técnicas de Respiración para Reducir Ansiedad

Objetivo del Prompt

Enseñar ejercicios de respiración profunda y consciente que calman el sistema nervioso.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante con exámenes practicó la técnica 4-7-8, inhalando 4 segundos, reteniendo 7 y exhalando 8. Experimentó menos ansiedad antes de las pruebas.

Palabras Clave

respiración profunda, ansiedad, técnica 4-7-8, calma, sistema nervioso

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un guía de respiración consciente. Explica 2 ejercicios para reducir ansiedad: 1) Método 4-7-8 (inhalar 4s, retener 7s, exhalar 8s), 2) Respiración diafragmática lenta, 3) Frecuencia de práctica diaria, 4) Beneficios a corto y largo plazo, 5) Consejos para mantener la mente enfocada en la respiración.”

Prompt #4: Menú Equilibrado de Lunes a Viernes

Objetivo del Prompt

Proponer comidas balanceadas durante la semana, evitando monotonía y ultra-procesados.

Ejemplos Reales de Uso

Una familia cambió comidas rápidas por un plan con frutas en el desayuno, pollo o pescado al mediodía y cenas ligeras. Notaron más energía y mejor digestión.

Palabras Clave

menú equilibrado, frutas, pollo, pescado, energía

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un asesor nutricional. Diseña un menú de lunes a viernes: 1) Desayunos con cereales integrales y fruta, 2) Almuerzos con proteína magra y vegetales, 3) Cenas ligeras con sopas o ensaladas, 4) Snacks saludables (frutos secos, yogurt), 5) Variaciones para no aburrirse.”

Prompt #5: Plan de Entrenamiento Básico en Casa

Objetivo del Prompt

Elaborar una rutina de ejercicios sin equipamiento complicado, fortaleciendo todo el cuerpo.

Ejemplos Reales de Uso

Alguien que no podía pagar un gimnasio hacía sentadillas, planchas y abdominales en casa. Vio mejoras en su resistencia y postura en pocas semanas.

Palabras Clave

entrenamiento en casa, sentadillas, planchas, abdominales, postura

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un entrenador de rutinas caseras. Explica un plan de 4 días: 1) Ejercicios de cuerpo completo (sentadillas, flexiones, plancha), 2) Series y repeticiones sugeridas según nivel, 3) Días de descanso o cardio ligero, 4) Calentamiento previo y estiramiento final, 5) Recomendaciones para progresar (añadir repeticiones).”

Prompt #6: Ejercicios para Espalda Sana

Objetivo del Prompt

Prevenir dolores de espalda con estiramientos y fortalecimiento de la zona lumbar y dorsal.

Ejemplos Reales de Uso

Un oficinista con molestias lumbares practicó postura de gato-vaca y estiramientos de columna a diario. Su dolor disminuyó y mejoró la flexibilidad.

Palabras Clave

espalda sana, estiramientos, lumbar, dorsal, flexibilidad

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un instructor de bienestar postural. Describe 5 ejercicios para cuidar la espalda: 1) Gato-vaca (flexionando y extendiendo columna), 2) Puente de glúteos, 3) Postura de la cobra suave, 4) Estiramiento de isquiotibiales, 5) Consejos de mantener columna neutra en actividades diarias.”

Prompt #7: Práctica de Yoga Suave para Principiantes

Objetivo del Prompt

Introducir posturas simples de yoga enfocadas en equilibrio, flexibilidad y relajación.

Ejemplos Reales de Uso

Alguien sin experiencia en yoga empezó con posturas como la montaña, el perro boca abajo y la postura del niño. Encontró mayor relajación y mejor control de la respiración.

Palabras Clave

yoga suave, principiantes, equilibrio, flexibilidad, relajación

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un profesor de yoga básico. Explica 5 posturas simples: 1) Montaña (Tadasana) para postura, 2) Perro boca abajo (Adho Mukha Svanasana) para estirar la espalda, 3) Guerrero I para estabilidad, 4) Postura del niño para descanso, 5) Respiración rítmica durante las posturas y consejos de seguridad.”

Prompt #8: Consejos para Dormir Mejor

Objetivo del Prompt

Mejorar la calidad del sueño con hábitos y ajustes en la rutina de la noche.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con insomnio dejó el celular una hora antes de acostarse, bebió una infusión de hierbas y leyó un libro ligero. Su sueño se regularizó en pocas semanas.

Palabras Clave

dormir mejor, insomnio, celular, infusión, lectura ligera

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un consejero de sueño saludable. Explica hábitos para conciliar el sueño: 1) Apagar pantallas 30-60 min antes de dormir, 2) Crear ambiente oscuro y fresco en la habitación, 3) Practicar una breve relajación o lectura, 4) Evitar cafeína de tarde-noche, 5) Mantener horarios de acostarse y levantarse constantes.”

Prompt #9: Técnicas de Relajación en 5 Minutos

Objetivo del Prompt

Aprender ejercicios rápidos para calmar la mente y cuerpo durante pausas cortas.

Ejemplos Reales de Uso

Un trabajador muy estresado hacía micropausas: cerraba los ojos 5 minutos, respiraba profundo y estiraba cuello y hombros. Notó menor tensión mental.

Palabras Clave

relajación breve, micropausas, tensión mental, estiramientos, respiración

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un instructor de descansos. Explica cómo relajarse en 5 min: 1) Sentarse con espalda recta, 2) Inhalar lento y exhalar el doble de tiempo, 3) Rotar cuello y hombros suavemente, 4) Visualizar un paisaje calmado, 5) Recomendación de repetir 2-3 veces al día cuando aparezca estrés.”

Prompt #10: Dieta Equilibrada Para Bajar Peso Gradualmente

Objetivo del Prompt

Diseñar un plan alimenticio moderado que favorezca una pérdida de peso segura.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con sobrepeso siguió un plan bajo en azúcares refinados y grasas saturadas, aumentando proteínas y vegetales. Perdió 1 kg por semana de forma sostenida.

Palabras Clave

dieta equilibrada, bajar peso, azúcares refinados, proteínas, gradualmente

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un nutricionista. Propón un plan para reducir peso de forma sana: 1) Definir calorías aproximadas, 2) Aumentar frutas, verduras y proteínas magras, 3) Limitar alimentos ultra-procesados y bebidas azucaradas, 4) Incluir grasas saludables (aguacate, frutos secos), 5) Seguimiento semanal de progreso y ajustes si es necesario.”

Prompt #11: Entrenamiento de Fuerza con Pesas Ligeras

Objetivo del Prompt

Explicar ejercicios con mancuernas o pesas ligeras en casa para fortalecer brazos, hombros y espalda.

Ejemplos Reales de Uso

Una principiante empezó con pesas de 2 kg, realizando curls de bíceps y press de hombros, mejorando su tono muscular sin riesgo de lesión.

Palabras Clave

entrenamiento de fuerza, pesas ligeras, brazos, hombros, tono muscular

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un entrenador de fuerza básica. Explica rutina con mancuernas: 1) Ejercicios: curl de bíceps, press de hombros, remo con mancuerna, 2) Series y repeticiones (3x12-15), 3) Descanso de 30-60s entre series, 4) Progresión aumentando ligeramente el peso, 5) Calentamiento previo y estiramiento posterior.”

Prompt #12: Alimentos para Fortalecer el Sistema Inmunológico

Objetivo del Prompt

Recomendar alimentos ricos en vitaminas y minerales que ayuden a la defensa natural del cuerpo.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona que solía resfriarse con frecuencia incluyó cítricos, jengibre y yogur en su dieta. Reportó menos episodios de gripe al año siguiente.

Palabras Clave

sistema inmunológico, cítricos, jengibre, yogur, defensas

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un nutricionista. Indica alimentos que refuercen defensas: 1) Frutas cítricas (vitamina C), 2) Jengibre y ajo como antiinflamatorios, 3) Yogur o kéfir con probióticos, 4) Vegetales de hoja verde (espinaca, kale), 5) Proteínas de calidad (pescado, pollo). Consejos de incorporar a diario.”

Prompt #13: Manejo de Estrés Laboral

Objetivo del Prompt

Proponer técnicas y hábitos diarios que disminuyan el impacto del estrés en el trabajo.

Ejemplos Reales de Uso

Un empleado sobrecargado dedicó 10 minutos en la oficina a respiraciones profundas y pausas activas. Aprendió a priorizar y su nivel de agobio se redujo gradualmente.

Palabras Clave

estrés laboral, respiraciones profundas, pausas activas, priorizar, agobio

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un consejero de bienestar en el trabajo. Explica cómo manejar estrés laboral: 1) Incluir micropausas de respiración y estiramientos, 2) Lista de tareas priorizadas y realistas, 3) Separar tiempo personal y desconexión digital fuera de horario, 4) Practicar comunicación asertiva con colegas, 5) Técnicas de relajación al cierre de la jornada.”

Prompt #14: Creación de un Diario de Gratitud

Objetivo del Prompt

Animar a escribir de forma regular aspectos positivos del día para cultivar una actitud más agradecida.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con tendencias pesimistas apuntaba cada noche 3 cosas buenas que le sucedieron. En un mes, notó mejor estado de ánimo y enfoque en lo positivo.

Palabras Clave

diario de gratitud, actitud positiva, escribir, enfoque, optimismo

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un mentor de bienestar emocional. Explica cómo llevar un diario de gratitud: 1) Escoger un momento del día (noche o mañana), 2) Anotar al menos 3 cosas positivas o motivos de agradecimiento, 3) Ser específico y sincero, 4) Revisar el diario cada semana, 5) Notar cambios en la perspectiva general.”

Prompt #15: Técnica de Relajación Muscular Progresiva

Objetivo del Prompt

Enseñar a tensar y relajar distintos grupos musculares para liberar tensión física y mental.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante aplicaba esta técnica antes de dormir: contraía pies, pantorrillas, muslos, abdomen y luego soltaba, sintiéndose más relajado y conciliando el sueño con facilidad.

Palabras Clave

relajación muscular progresiva, tensión, liberación, grupos musculares, dormir

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un instructor de relajación física. Explica la técnica paso a paso: 1) Acostarse o sentarse cómodo, 2) Empezar por pies: tensar 5 segundos y soltar, 3) Subir a pantorrillas, muslos, glúteos, abdomen, pecho, brazos, 4) Focalizar al soltar y sentir la diferencia, 5) Respirar lento y al final quedarse en quietud unos minutos.”

Prompt #16: Plan de Hidratación Diaria

Objetivo del Prompt

Conseguir un consumo adecuado de agua y líquidos saludables sin exceder ni quedarse corto.

Ejemplos Reales de Uso

Alguien que bebía poco adoptó la norma de 8 vasos diarios. Usó una botella recargable y alarmas en el móvil para recordarse cada 2-3 horas.

Palabras Clave

hidratación, agua, líquidos saludables, botella recargable, recordatorios

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un asesor de hábitos saludables. Diseña un plan de hidratación: 1) Meta en litros o vasos diarios (ej. 8 vasos), 2) Añadir recordatorios o apps, 3) Variar con infusiones, agua saborizada natural, 4) Ajustar según ejercicio y clima, 5) Evitar refrescos azucarados y café en exceso.”

Prompt #17: Control de Proporciones al Comer (Método del Plato)

Objetivo del Prompt

Utilizar un enfoque visual para armar el plato: mitad vegetales, cuarto proteínas, cuarto carbohidratos.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona se guiaba por el plato: 50% ensalada, 25% pollo, 25% arroz integral. Mantuvo un equilibrio en cada comida, bajando de peso y regulando digestión.

Palabras Clave

control de proporciones, método del plato, vegetales, proteínas, carbohidratos

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un orientador nutricional. Explica el método del plato: 1) Mitad de vegetales (crudos o cocidos), 2) Un cuarto de proteína (carne, huevos, legumbres), 3) Un cuarto de carbohidratos (arroz, pasta, tubérculos), 4) Ajustes según metas (más vegetales para controlar calorías), 5) Ejemplos de menús diarios.”

Prompt #18: Juegos Saludables para Niños en Casa

Objetivo del Prompt

Proponer actividades lúdicas que promuevan movimiento y reduzcan el sedentarismo infantil.

Ejemplos Reales de Uso

Unos padres crearon un “circuito de obstáculos” con cojines y sillas. Sus hijos corrían, saltaban y esquivaban, ejercitándose mientras se divertían.

Palabras Clave

juegos saludables, niños, actividad física, circuito de obstáculos, diversión

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un animador infantil. Explica 3 juegos en casa: 1) Circuito con cojines, sillas, cinta (para saltar y esquivar), 2) Búsqueda del tesoro con pistas en distintos cuartos, 3) Carrera de sacos improvisada con fundas de almohada, 4) Precauciones de seguridad, 5) Beneficios de fomentar el movimiento diario.”

Prompt #19: Plan de Estudio-Descanso (Técnica Pomodoro)

Objetivo del Prompt

Regular las sesiones de estudio o trabajo intercalando pausas cortas para desconectar y evitar fatiga mental.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante usó Pomodoro: 25 minutos de concentración, 5 minutos de descanso. Se mantuvo más enfocado y productivo en sus tareas diarias.

Palabras Clave

pomodoro, estudio, pausas, enfoque, productividad

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un guía de productividad. Explica la técnica Pomodoro: 1) Trabajar 25 min sin distracciones, 2) Tomar 5 min de descanso (estirarse, beber agua), 3) Repetir 4 ciclos y hacer una pausa larga de 15-20 min, 4) Ajustar tiempos si se requiere (30/10, etc.), 5) Beneficios de mantener la mente fresca y enfocada.”

Prompt #20: Cocina Saludable con Air Fryer

Objetivo del Prompt

Proponer recetas con freidora de aire para reducir uso de aceite y grasas saturadas.

Ejemplos Reales de Uso

Una familia preparó papas, nuggets de pollo y verduras en air fryer, logrando textura crujiente con poco aceite, reduciendo calorías.

Palabras Clave

cocina saludable, air fryer, poco aceite, textura crujiente, calorías

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef de recetas con air fryer. Explica 3 platos: 1) Papas especiadas con una cucharadita de aceite, 2) Nuggets caseros de pollo o tofu empanizados, 3) Verduras asadas (zanahorias, calabacín), 4) Ajuste de temperatura y tiempo medio, 5) Consejos de limpieza y cuidado del dispositivo.”

Prompt #21: Técnicas de Automasaje

Objetivo del Prompt

Aliviar tensiones en cuello, hombros o pies mediante masajes sencillos que uno mismo puede realizar.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con cuello rígido usó una pelota de tenis para presionar áreas tensas en hombros y cervicales, sintiendo alivio al cabo de 10 minutos.

Palabras Clave

automasaje, tensiones, pelota de tenis, cuello, hombros

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un orientador de masajes caseros. Explica 3 técnicas de automasaje: 1) Con las manos (amasar, presionar), 2) Uso de una pelota pequeña para puntos de dolor en espalda y pies, 3) Movimientos lentos y respiración constante, 4) Limitar la presión si causa dolor, 5) Repetir a diario o tras el trabajo.”

Prompt #22: Hábito de Levantar Pesas para Mujeres

Objetivo del Prompt

Desmitificar que el entrenamiento de fuerza es solo para hombres y proponer rutinas seguras y efectivas.

Ejemplos Reales de Uso

Una mujer que temía “verse muy musculosa” incorporó pesas en su rutina. Ganó firmeza y fuerza sin aumentar volumen excesivo. Se sintió más segura de su cuerpo.

Palabras Clave

levantar pesas, mujeres, fuerza, firmeza, seguridad corporal

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un entrenador de fuerza femenina. Explica beneficios y rutina: 1) 2-3 días/semana con ejercicios multiarticulares (sentadillas, peso muerto ligero), 2) Incremento progresivo de peso, 3) Mitos sobre hipertrofia excesiva, 4) Mejorar densidad ósea y tono muscular, 5) Ejemplos de descansos y alimentación complementaria.”

Prompt #23: Cómo Empezar a Correr (Running para Principiantes)

Objetivo del Prompt

Orientar a nuevos corredores en un plan de adaptación al running, evitando lesiones.

Ejemplos Reales de Uso

Alguien completamente inexperto alternó 1 min corriendo y 2 min caminando, aumentó gradualmente los intervalos de carrera hasta poder trotar 20 minutos continuos.

Palabras Clave

correr, principiantes, intervalos, lesiones, adaptación

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un entrenador de running. Explica un plan inicial: 1) Alternar caminar y trotar (ej: 1 min trote / 2 min caminata), 2) Subir poco a poco el tiempo de carrera cada semana, 3) Calentamiento previo y estiramientos suaves, 4) Uso de calzado adecuado, 5) Escuchar al cuerpo y descansar si hay molestias.”

Prompt #24: Meditación Guiada de 10 Minutos

Objetivo del Prompt

Ofrecer un ejercicio de meditación breve para principiantes que busquen calma mental.

Ejemplos Reales de Uso

Un oficinista hacía meditación guiada al mediodía, centrándose en la respiración y en soltar pensamientos. Volvía a la tarea con mente más despejada.

Palabras Clave

meditación guiada, 10 minutos, principiantes, calma mental, respiración

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un facilitador de meditación básica. Explica en 5 pasos: 1) Sentarse recto con pies en el suelo, 2) Cerrar ojos y tomar consciencia de la respiración, 3) Contar inhalaciones hasta 10, regresando al 1 si se distrae, 4) Visualizar un lugar tranquilo, 5) Al final, abrir ojos lentamente y notar sensaciones de calma.”

Prompt #25: Ideas de Desayunos Ricos en Proteínas

Objetivo del Prompt

Proponer desayunos que aporten un alto porcentaje de proteínas para energía y saciedad.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona que se ejercitaba por la mañana optó por claras de huevo con espinacas y queso fresco, o un batido de whey protein con fruta. Sintió mayor saciedad hasta el almuerzo.

Palabras Clave

desayuno proteico, claras de huevo, batido whey, saciedad, energía

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un nutricionista deportivo. Da 3 ejemplos de desayuno con más proteína: 1) Revuelto de claras con vegetales, 2) Batido de suero de leche (whey) con banana, 3) Yogur griego con frutos rojos y semillas, 4) Consejos para complementar con carbohidratos integrales, 5) Importancia de hidratarse y evitar azúcares añadidos.”

Prompt #26: Control de la Postura al Trabajar

Objetivo del Prompt

Explicar ajustes en la silla, pantalla y hábitos para mantener la espalda alineada en la jornada laboral.

Ejemplos Reales de Uso

Un teletrabajador compró un soporte de laptop para que la pantalla quedara a la altura de sus ojos, ajustó la silla con apoyo lumbar y sintió reducción de dolores cervicales.

Palabras Clave

postura, silla, pantalla, espalda alineada, trabajo

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un especialista ergonómico. Explica cómo ajustar la estación de trabajo: 1) Altura de la silla (pies en el suelo, rodillas a 90°), 2) Respaldo con soporte lumbar, 3) Pantalla al nivel de los ojos para evitar inclinar cuello, 4) Reposabrazos y ratón/teclado en posición adecuada, 5) Pausas cada hora para estirar cuello y hombros.”

Prompt #27: Actividades en Pareja para Mantenerse Activos

Objetivo del Prompt

Proponer planes de ejercicio o salidas saludables que fortalezcan el vínculo en pareja y la forma física.

Ejemplos Reales de Uso

Una pareja salió a andar en bicicleta los fines de semana y preparó cenas ligeras juntos, mejorando complicidad y salud.

Palabras Clave

pareja, mantenerse activos, bicicleta, complicidad, cenas ligeras

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un coach de parejas activas. Explica 5 actividades: 1) Caminar o trotar de la mano, 2) Salida en bici por parques, 3) Clases de baile en pareja, 4) Cocinar recetas saludables juntos, 5) Metas compartidas (contar pasos, motivarse). Beneficios para la relación y la salud.”

Prompt #28: Tips para Combatir la Fatiga Ocular

Objetivo del Prompt

Reducir molestias en los ojos producidas por largas horas frente a pantallas.

Ejemplos Reales de Uso

Un programador se guiaba por la regla 20-20-20: cada 20 minutos, mirar algo a 20 pies (6 metros) durante 20 segundos. Sus ojos se sentían menos cansados.

Palabras Clave

fatiga ocular, pantallas, regla 20-20-20, programador, menos cansancio

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un orientador de salud visual. Indica cómo cuidar los ojos: 1) Ajustar brillo y contraste de la pantalla, 2) Regla 20-20-20 (cada 20 min, mirar lejos 20s), 3) Parpadear con frecuencia, 4) Lubricar ojos con gotas si es necesario, 5) Revisar distancia (50-70 cm) entre ojos y pantalla.”

Prompt #29: Alimentación Intuitiva

Objetivo del Prompt

Aprender a escuchar las señales de hambre y saciedad, evitando dietas rígidas y promoviendo relación sana con la comida.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona dejó de contar calorías de forma obsesiva, se enfocó en comer solo cuando sentía hambre real y parar al sentirse satisfecho. Redujo atracones y ansiedad.

Palabras Clave

alimentación intuitiva, señales de hambre, saciedad, relación sana, atracones

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un coach de alimentación consciente. Explica cómo practicar alimentación intuitiva: 1) Diferenciar hambre física de emocional, 2) Comer lento y saborear, 3) Preguntarse ‘¿estoy satisfecho?’ para dejar de comer a tiempo, 4) Evitar juzgarse por antojos ocasionales, 5) Mantener variedad nutricional sin restricciones extremas.”

Prompt #30: Plan de Relajación Nocturna

Objetivo del Prompt

Crear una rutina de desconexión antes de dormir que facilite la transición al sueño.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona adoptó 30 minutos sin pantallas, una ducha tibia y música suave. Notó que se dormía más rápido y con la mente menos agitada.

Palabras Clave

relajación nocturna, rutina, ducha tibia, música suave, mente agitada

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un guía de descanso. Diseña un plan de 30 min antes de dormir: 1) Apagar dispositivos electrónicos, 2) Ducha o baño tibio relajante, 3) Ambiente con luz tenue y música suave, 4) Leer o escribir en diario de gratitud, 5) Recomendaciones para mantener la habitación fresca y ordenada.”

Prompt #31: Ejercicios con Bandas Elásticas

Objetivo del Prompt

Proponer una rutina de resistencia usando bandas elásticas, apta para principiantes y avanzados.

Ejemplos Reales de Uso

Un empleado que viajaba mucho llevó sus bandas en la maleta. Realizó en el hotel sentadillas, remo y press de hombros, manteniendo su forma física sin pesas.

Palabras Clave

bandas elásticas, resistencia, viaje, hotel, sentadillas

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un entrenador móvil. Describe ejercicios con bandas: 1) Sentadillas con banda en muslos o pies, 2) Remo de espalda enganchando banda en un punto fijo, 3) Press de hombros sosteniendo banda, 4) Repeticiones y series según nivel, 5) Ventajas de llevar bandas para entrenar en cualquier lugar.”

Prompt #32: Uso de Apps de Meditación y Mindfulness

Objetivo del Prompt

Recomendar aplicaciones que guíen sesiones de meditación, seguimiento de progreso y recordatorios.

Ejemplos Reales de Uso

Un oficinista instaló Headspace, haciendo 10 minutos diarios al despertar. Logró calmar su mente y estableció un hábito estable en 2 semanas.

Palabras Clave

apps meditación, mindfulness, headspace, seguimiento, hábito

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un experto digital de bienestar. Sugiere apps de meditación (Headspace, Calm, Insight Timer): 1) Funcionalidades (sesiones guiadas, música relajante), 2) Seguimiento de días y avances, 3) Recordatorios diarios para no olvidar, 4) Cómo elegir la app según estilo (más visual, más musical), 5) Recomendación de escalonar el tiempo (empezar con 5-10 min).”

Prompt #33: Pilates para Mejorar Flexibilidad

Objetivo del Prompt

Explicar rutinas de Pilates enfocadas en elongar músculos y alinear postura, aptas para varios niveles.

Ejemplos Reales de Uso

Una madre de 2 hijos practicó 20 minutos de Pilates en casa con ejercicios básicos. Notó su espalda menos tensa y más fuerza en el abdomen.

Palabras Clave

pilates, flexibilidad, postura, abdomen, fuerza

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un instructor de Pilates. Diseña una rutina de 5 ejercicios: 1) Hundred (activar core), 2) Roll-Up (flexibilidad espinal), 3) Single Leg Stretch, 4) Puente de glúteos para lumbares, 5) Estiramiento final suave. Indica respiración adecuada en cada movimiento y progresiones.”

Prompt #34: Cómo Dejar el Azúcar Refinado

Objetivo del Prompt

Dar pautas para reducir el consumo de azúcar blanca, reemplazándola con alternativas más saludables.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona que tomaba 5 cucharadas de azúcar al día pasó a edulcorantes naturales y frutas, reportando menos picos de ansiedad y energía más estable.

Palabras Clave

dejar azúcar refinado, alternativas, energía estable, ansiedad, edulcorantes naturales

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un consejero de alimentación consciente. Explica pasos para reducir azúcar: 1) Revisar etiquetas de alimentos procesados, 2) Reemplazar refrescos azucarados por agua o té, 3) Usar edulcorantes naturales (estevia, miel moderada), 4) Comer frutas en lugar de postres industriales, 5) Ser paciente con el paladar durante la adaptación.”

Prompt #35: Ejercicios de Equilibrio para Adultos Mayores

Objetivo del Prompt

Proponer movimientos y posturas sencillas que prevengan caídas y mejoren la estabilidad en la tercera edad.

Ejemplos Reales de Uso

Un abuelo hacía el ejercicio de ponerse de pie sobre un pie, apoyándose en una pared si era necesario, aumentando su confianza al caminar.

Palabras Clave

equilibrio, adultos mayores, prevención de caídas, estabilidad, confianza

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un formador de ejercicios para la tercera edad. Explica 5 movimientos: 1) Pararse en un pie con apoyo de una silla, 2) Marcha lenta elevando rodillas, 3) Desplazamientos laterales cortos, 4) Talón-punta (caminar en línea), 5) Evitar mareos y asegurarse de tener un punto de apoyo.”

Prompt #36: Sesiones de Estiramiento Post-Entrenamiento

Objetivo del Prompt

Indicar estiramientos básicos tras el ejercicio para reducir rigidez y prevenir lesiones.

Ejemplos Reales de Uso

Un aficionado a correr dedicaba 10 minutos a estirar isquiotibiales, cuádriceps y gemelos. Sintió menor dolor al día siguiente.

Palabras Clave

estiramiento post-entrenamiento, isquiotibiales, cuádriceps, prevención lesiones, rigidez

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un instructor de post-ejercicio. Explica estiramientos tras entrenar: 1) Mantener cada estiramiento 20-30 segundos, 2) Cuádriceps tomándose el empeine, 3) Isquiotibiales con tronco hacia adelante, 4) Gemelos apoyando pie en pared, 5) Brazo cruzado para hombros. Recalcar movimientos suaves y sin rebotes bruscos.”

Prompt #37: Ayuno Intermitente Basado en Horarios

Objetivo del Prompt

Describir cómo hacer ayuno de 14-16 horas, beneficiando la regulación metabólica sin caer en excesos.

Ejemplos Reales de Uso

Un empleado dejaba de comer a las 8 pm y desayunaba a las 12 pm, completando 16 horas de ayuno. Reportó mejor control del apetito.

Palabras Clave

ayuno intermitente, 14-16 horas, regulación metabólica, control apetito

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un educador de ayuno. Explica la modalidad 16/8: 1) Definir ventana de alimentación de 8 horas (ej. 12 pm - 8 pm), 2) Hidratación con agua, té o café sin azúcar en ayuno, 3) Asegurar calidad de las comidas en la ventana, 4) Escuchar señales de hambre y no forzar, 5) Sugerir supervisión profesional en caso de condiciones de salud especiales.”

Prompt #38: Afirmaciones Positivas Diarias

Objetivo del Prompt

Emplear frases motivadoras que refuercen la autoconfianza y reduzcan pensamientos negativos.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona escribía cada mañana “Soy capaz de afrontar nuevos retos” y “Mi cuerpo y mente están sanos”. Experimentó mayor optimismo en su rutina.

Palabras Clave

afirmaciones positivas, autoconfianza, frases motivadoras, optimismo, pensamientos negativos

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un orientador de coaching personal. Explica cómo usar afirmaciones: 1) Frases en primera persona y tiempo presente (‘Yo soy...’), 2) Repetirlas al despertar o antes de dormir, 3) Crearlas específicas a metas (salud, trabajo, relaciones), 4) Pueden escribirse en notas visibles, 5) Constancia para reprogramar la mente gradualmente.”

Prompt #39: Eliminación de Toxinas con Bebidas Naturales

Objetivo del Prompt

Proponer jugos o infusiones que apoyen al organismo a depurar, sin caer en dietas extremas de 'detox'.

Ejemplos Reales de Uso

Alguien incluyó un jugo verde de pepino, apio y limón por las mañanas, sintiendo mejor digestión, aunque mantuvo su dieta balanceada normal.

Palabras Clave

eliminación de toxinas, jugo verde, pepino, apio, detox moderado

Plantilla para Usar el Prompt

"Actúa como un consejero de bebidas saludables. Explica 3 opciones: 1) Jugo verde (pepino, apio, espinaca, limón), 2) Infusión de jengibre y cúrcuma, 3) Agua con rodajas de manzana y canela, 4) Recalcar que no sustituyen comidas, sino que complementan, 5) Beneficios para hidratación y antioxidantes."

Prompt #40: Sesión de Relajación con Sonidos de la Naturaleza

Objetivo del Prompt

Utilizar audio de lluvia, bosque o mar para reducir el estrés y mejorar la concentración.

Ejemplos Reales de Uso

Un escritor escuchaba sonidos de bosque en su auricular mientras redactaba, alejando distractores y logrando un estado de calma productiva.

Palabras Clave

relajación sonora, lluvia, bosque, mar, calma productiva

Plantilla para Usar el Prompt

"Imagina que eres un facilitador de paisajes sonoros. Explica cómo usar sonidos de la naturaleza: 1) Seleccionar track de lluvia, olas o bosque, 2) Escucharlo con volumen moderado, 3) Practicar respiración pausada al inicio, 4) Permitir que la mente se enfoque en el ambiente sonoro, 5) Recomendación de 15-30 min diarios para desconectar."

Prompt #41: Prevención de Lesiones al Correr

Objetivo del Prompt

Dar pautas de calentamiento, técnica y fortalecimiento que protejan articulaciones al practicar running.

Ejemplos Reales de Uso

Un corredor principiante agregó ejercicios de tobillos, fortaleció rodillas con sentadillas y ajustó su técnica de pisada. Evitó dolor e inflamaciones comunes.

Palabras Clave

prevención lesiones, correr, calentamiento, técnica pisada, fortalecimiento

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un entrenador de running seguro. Explica 5 consejos: 1) Calentamiento de tobillos y rodillas (rotaciones), 2) Fortalecer musculatura con sentadillas o planchas, 3) Revisar técnica de pisada (apoyo en medio pie), 4) Uso de calzado adecuado y cambio cada cierto kilometraje, 5) Incluir días de descanso activo.”

Prompt #42: Alimentos Ricos en Fibra

Objetivo del Prompt

Promover la ingesta de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres para un tránsito intestinal saludable.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con estreñimiento incrementó consumo de avena, lentejas y manzanas con cáscara. Mejoró su regularidad intestinal y sintió menos pesadez.

Palabras Clave

fibra, tránsito intestinal, avena, lentejas, manzana

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un asesor de nutrición digestiva. Menciona alimentos con alta fibra: 1) Cereales integrales (avena, pan integral), 2) Legumbres (lentejas, garbanzos), 3) Frutas con cáscara (manzana, pera), 4) Verduras (brócoli, coliflor), 5) Agua suficiente para que la fibra funcione adecuadamente.”

Prompt #43: Organización de un Diario de Hábitos

Objetivo del Prompt

Llevar registro diario o semanal de hábitos saludables (ejercicio, meditación, agua), para ver progresos y áreas a mejorar.

Ejemplos Reales de Uso

Un joven apuntó cada día si hacía sus 10k pasos, bebía 2 litros de agua y 15 min de lectura. Tras un mes, vio un patrón de días con logros y se motivó a ser más regular.

Palabras Clave

diario de hábitos, registro, pasos, progresos, motivación

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un mentor de hábitos. Explica cómo crear un habit tracker: 1) Seleccionar 3-5 hábitos clave, 2) Diseñar una tabla o usar app donde marcar cada día ‘cumplido o no’, 3) Revisar al final de la semana el porcentaje de éxito, 4) Ajustar metas (subir dificultad lentamente), 5) Reconocer pequeños logros con una recompensa.”

Prompt #44: Ejercicios para Fortalecer Rodillas

Objetivo del Prompt

Proponer movimientos que refuercen la articulación de la rodilla, evitando dolores y mejorando estabilidad.

Ejemplos Reales de Uso

Alguien con molestias de rodilla hizo extensiones sentadas, sentadillas parciales y puentes de glúteos. Su rodilla se sintió más estable y redujo crujidos al subir escaleras.

Palabras Clave

fortalecer rodillas, extensiones, sentadillas parciales, puentes, estabilidad

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un entrenador de articulaciones. Explica 4 ejercicios para rodillas: 1) Extensiones de cuádriceps sentado, 2) Sentadillas parciales sin dolor, 3) Puente de glúteos para estabilizar la cadera, 4) Caminar en línea recta (talón a punta) para equilibrio, 5) Consejos de no forzar dolor agudo y calentar antes.”

Prompt #45: Ayudas Naturales para Dormir (Tés e Infusiones)

Objetivo del Prompt

Sugerir té de hierbas que promuevan relajación y conciliación del sueño, evitando fármacos fuertes.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona cambió su café nocturno por té de valeriana. Logró conciliar el sueño más rápido y redujo la cafeína en la noche.

Palabras Clave

ayudas naturales, dormir, té, valeriana, café

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un consejero herbal. Explica 3 infusiones que ayudan a dormir: 1) Valeriana (efecto sedante suave), 2) Manzanilla (relajante digestivo), 3) Lavanda (aroma y sabor tranquilos), 4) Preparación (agua a 90°C, reposar 5-10 min), 5) Advertencia de no abusar y combinar con buenos hábitos de sueño.”

Prompt #46: Ejercicios de Coordinación Motora

Objetivo del Prompt

Mejorar la habilidad de coordinación a través de actividades que involucren manos, pies y visión.

Ejemplos Reales de Uso

Un joven practicó salto de cuerda, dribbling con pelota y ejercicios de lanzar/atrapar. Aumentó su destreza y confianza en deportes recreativos.

Palabras Clave

coordinación motora, salto de cuerda, dribbling, visión, destreza

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un instructor de habilidades motoras. Explica 5 ejercicios: 1) Saltar la cuerda con ritmos variables, 2) Botar una pelota (dribbling) cambiando mano, 3) Lanzar y atrapar con una pared, 4) Ejercicios de escalera de agilidad, 5) Incrementar velocidad o complejidad según progreso.”

Prompt #47: Recetas de Snacks Saludables para la Oficina

Objetivo del Prompt

Proponer opciones de merienda rápidas y nutritivas para consumir en el trabajo y evitar la máquina de vending.

Ejemplos Reales de Uso

Un oficinista llevaba un mix de frutos secos, un yogur griego con fruta troceada o palitos de zanahoria con hummus, reduciendo las galletas ultraprocesadas.

Palabras Clave

snacks saludables, oficina, frutos secos, yogur griego, ultraprocesados

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un planificador de meriendas. Da 5 ideas de snacks: 1) Mix de frutos secos sin sal, 2) Yogur griego con frutas rojas, 3) Palitos de zanahoria con hummus, 4) Queso fresco con tomate cherry, 5) Galletas integrales con mantequilla de maní natural. Aconseja raciones y almacenamiento.”

Prompt #48: Escalada de Hiking de Nivel Básico a Intermedio

Objetivo del Prompt

Enseñar cómo progresar en senderismo, desde rutas sencillas hasta caminos con mayor desnivel y duración.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona empezó con paseos de 2 km en terreno llano, luego incrementó a senderos de 5 km con subidas moderadas. Ganó resistencia y decidió escalar rutas más largas los fines de semana.

Palabras Clave

hiking, senderismo, desnivel, progresar, resistencia

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un guía de montaña. Explica progresión de hiking: 1) Empezar con rutas cortas y planas (2-3 km), 2) Aumentar gradualmente la distancia o desnivel, 3) Equipo básico (botas, mochila, agua), 4) Ritmo adecuado y paradas de descanso, 5) Conocer señales de fatiga y consejos de seguridad (mapa, clima).”

Prompt #49: Alimentación para Aumentar Masa Muscular

Objetivo del Prompt

Sugerir comidas ricas en proteínas y carbohidratos complejos, junto a un entrenamiento adecuado, para favorecer la hipertrofia.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante de gimnasio incluyó pollo, huevos, batidos proteicos y avena en su plan, más ejercicios de fuerza, ganando masa muscular de forma controlada.

Palabras Clave

aumentar masa muscular, proteínas, carbohidratos complejos, hipertrofia, fuerza

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un nutricionista deportivo. Explica la base para ganar músculo: 1) Consumo proteico según peso (1.2-1.8 g/kg), 2) Carbohidratos complejos (arroz integral, avena) para energía, 3) Grasas saludables (aguacate, frutos secos), 4) Ejercicios de fuerza y descanso suficiente, 5) Ajustes según progreso (balance calórico).”

Prompt #50: Organización de Retiro de Bienestar

Objetivo del Prompt

Planificar un fin de semana de desconexión con yoga, meditación y alimentación consciente, en un entorno natural.

Ejemplos Reales de Uso

Un grupo organizó un retiro en una casa rural, con clases de yoga matutinas, caminatas en el bosque y comidas vegetarianas. Todos regresaron renovados.

Palabras Clave

retiro bienestar, desconexión, yoga, meditación, alimentación consciente

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un coordinador de retiro. Explica cómo organizarlo: 1) Elegir lugar tranquilo rodeado de naturaleza, 2) Programar actividades (yoga, meditación guiada, paseos), 3) Ofrecer comidas saludables (vegetariano/vegano), 4) Espacios de silencio y reflexión, 5) Duración de 2-3 días con cupo limitado.”

Prompt #51: Yoga Facial para Tonificar el Rostro

Objetivo del Prompt

Describir ejercicios que estimulan músculos de la cara y ayudan a mantener la piel firme.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona practicó yoga facial, haciendo gestos y masajes suaves para la frente, mejillas y cuello. Notó un semblante más relajado al cabo de semanas.

Palabras Clave

yoga facial, músculos rostro, piel firme, masajes suaves, semblante relajado

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un instructor de yoga facial. Explica 5 ejercicios: 1) Pronunciación exagerada de vocales, 2) Masaje circular en frente con dedos, 3) Inflar mejillas y presionar, 4) Movimiento lateral de la mandíbula, 5) Repetir cada uno 10-15 veces. Recaltar suavidad y constancia.”

Prompt #52: Pilates para Embarazadas (Nivel Suave)

Objetivo del Prompt

Ofrecer ejercicios de Pilates adaptados al embarazo, promoviendo fortaleza y buena postura sin riesgos.

Ejemplos Reales de Uso

Una mujer embarazada de 5 meses hacía modificaciones de movimientos en colchoneta, evitando presionar el abdomen y recibiendo beneficios de mejora postural y menor dolor lumbar.

Palabras Clave

pilates embarazadas, fortaleza, postura, movimientos suaves, dolor lumbar

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un instructor de Pilates prenatal. Explica ejercicios suaves: 1) Ajustar posturas para no comprimir abdomen, 2) Trabajar respiración y suelo pélvico, 3) Ejemplos como el ‘gato-vaca’ suave y elevación de pelvis, 4) Evitar excesos y escuchar señales del cuerpo, 5) Recomendación de supervisión médica antes de iniciar.”

Prompt #53: Entrenamiento HIIT para Quemar Calorías

Objetivo del Prompt

Estructurar intervalos de alta intensidad intercalados con pausas para maximizar quema de grasa en poco tiempo.

Ejemplos Reales de Uso

Un empleado realizaba 20 segundos de sprint en la cinta, seguido de 40 segundos de trote lento, repitiendo 8 veces. Observó reducción de peso y mayor resistencia.

Palabras Clave

hiit, alta intensidad, intervalos, sprint, quema de grasa

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un entrenador de HIIT. Propón un protocolo de 15 min: 1) Calentar 3 min con ritmo moderado, 2) Intervalo: 20s de máxima velocidad + 40s suave, 3) Hacer 6-8 series, 4) Enfriar con 2 min de caminata, 5) Advertir aumentar gradualmente la intensidad y vigilar frecuencia cardiaca.”

Prompt #54: Organización de Menús Vegetarianos Balanceados

Objetivo del Prompt

Cubrir proteínas y nutrientes con recetas vegetarianas completas en macronutrientes y micronutrientes.

Ejemplos Reales de Uso

Una estudiante se hizo vegetariana y planeó sus comidas con legumbres, tofu, cereales integrales y frutas, manteniendo un correcto aporte de hierro y vitaminas.

Palabras Clave

menús vegetarianos, proteínas vegetales, tofu, legumbres, hierro

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un asesor vegetariano. Explica un menú de 3 días: 1) Desayunos con avena, semillas y fruta, 2) Almuerzos con legumbres (lentejas, garbanzos) + cereales integrales, 3) Cenas con tofu o seitán y verduras, 4) Inclusión de frutos secos para grasas saludables, 5) Consejos de vitamina B12 y hierro.”

Prompt #55: Ciclismo Urbano para Ejercicio Diario

Objetivo del Prompt

Fomentar el uso de la bicicleta en la ciudad como forma de actividad física diaria y medio de transporte sostenible.

Ejemplos Reales de Uso

Una oficinista empezó a ir al trabajo en bici 3 veces por semana, ahorró dinero en transporte y sumó 40 minutos diarios de ejercicio.

Palabras Clave

ciclismo urbano, actividad física, transporte sostenible, ahorro dinero, ejercicio diario

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un promotor de movilidad saludable. Explica cómo integrar ciclismo urbano: 1) Revisar rutas seguras y carriles bici, 2) Equipo básico (casco, luces, candado), 3) Planificar tiempo de recorrido y vestimenta adecuada, 4) Beneficios para la salud y medio ambiente, 5) Precauciones de seguridad vial (señalización, espejos).”

Prompt #56: Hidroterapia y Natación para Problemas de Espalda

Objetivo del Prompt

Sugerir ejercicios acuáticos que alivien dolores lumbares y fortalezcan la musculatura sin impacto.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con hernia discal practicaba natación suave 2 veces por semana y ejercicios de flotación en piscina, sintiendo menos dolor y más movilidad.

Palabras Clave

hidroterapia, natación, problemas de espalda, hernia discal, flotación

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un especialista en ejercicio acuático. Explica beneficios de hidroterapia: 1) Flotabilidad que reduce presión en articulaciones, 2) Ejercicios suaves de movilización lumbar, 3) Natación estilo espalda o libre sin forzar, 4) Frecuencia de 2-3 días/semana, 5) Recomendaciones de temperatura del agua y cuidado de la técnica.”

Prompt #57: Alimentación Baja en Sodio

Objetivo del Prompt

Proponer formas de cocinar con menos sal, usando especias y hierbas para sabor, indicado para hipertensión o retención de líquidos.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con presión alta sustituyó la sal por hierbas como tomillo, romero y ajo. Bajó su consumo de sodio y notó mejora en sus exámenes médicos.

Palabras Clave

baja en sodio, hipertensión, retención de líquidos, hierbas, especias

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un consejero de nutrición cardíaca. Explica cómo reducir sal: 1) Leer etiquetas de alimentos procesados, 2) Sazonar con limón, vinagre, hierbas (romero, tomillo) en lugar de sal, 3) Preferir alimentos frescos en vez de enlatados, 4) Evitar salsas industriales ricas en sodio, 5) Probar mezclas de especias sin sal añadida.”

Prompt #58: Ejercicios de Conciencia Corporal (Body Scan)

Objetivo del Prompt

Guiar en la técnica de escanear mentalmente el cuerpo, identificando tensiones y soltándolas.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante practicaba body scan al final del día, recostado y dirigiendo su atención de pies a cabeza. Disminuyó su estrés y durmió más profundamente.

Palabras Clave

conciencia corporal, body scan, escanear, tensiones, reducir estrés

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un instructor de mindfulness. Explica el Body Scan: 1) Acostarse boca arriba, cerrar ojos, 2) Focalizar en pies, sentir sensaciones y relajar, 3) Subir gradualmente (piernas, pelvis, tronco, brazos, cuello, cabeza), 4) Mantener respiración suave, 5) Concluir con una respiración profunda y notar el cuerpo más ligero.”

Prompt #59: Comer Consciente (Mindful Eating)

Objetivo del Prompt

Invitar a masticar lentamente, percibir sabores y texturas, evitando distracciones mientras se come.

Ejemplos Reales de Uso

Una oficinista guardaba su móvil al almorzar y se concentraba en la comida, masticando bien cada bocado. Comía menos cantidad y se sentía más satisfecha.

Palabras Clave

comer consciente, mindful eating, masticar, sabores, distracciones

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un promotor de alimentación consciente. Explica cómo practicar mindful eating: 1) Apagar pantallas y sentarse cómodamente, 2) Observar colores y olores de la comida, 3) Masticar despacio y percibir texturas, 4) Preguntarse si seguimos con hambre o estamos satisfechos, 5) Agradecer el alimento y reconocer su origen.”

Prompt #60: Masajes con Rodillo de Espuma (Foam Roller)

Objetivo del Prompt

Usar el foam roller para liberar tensiones musculares en piernas, espalda y glúteos tras ejercicio.

Ejemplos Reales de Uso

Un corredor experimentó alivio en gemelos y cuádriceps al rodar sobre el foam roller, reduciendo dolores post-carrera.

Palabras Clave

foam roller, tensiones, gemelos, cuádriceps, alivio

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un instructor de liberación miofascial. Explica el uso del foam roller: 1) Situar en el suelo y colocar el rodillo bajo la zona muscular, 2) Rodar lentamente, 3) Mantener una presión constante en puntos de tensión, 4) Evitar zonas óseas o dolor agudo, 5) Recomendado post-ejercicio para recuperación.”

Prompt #61: El Poder de la Siesta Corta (Power Nap)

Objetivo del Prompt

Recomendar siestas de 20 minutos para recargar energía sin generar desorientación al despertar.

Ejemplos Reales de Uso

Un trabajador tomaba siesta corta tras el almuerzo. Retomaba su jornada con lucidez, sin la pesadez típica de las siestas largas.

Palabras Clave

siesta corta, power nap, recargar energía, desorientación, lucidez

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un coach de descansos. Explica la power nap: 1) Duración de 15-20 min máximo, 2) Ambiente oscuro o usar antifaz, 3) Evitar siestas muy largas (más de 30 min) que llevan a inercia del sueño, 4) Programar una alarma suave, 5) Beneficios en concentración y humor al retomar tareas.”

Prompt #62: Ejercicios de Brazo y Hombros con Botellas de Agua

Objetivo del Prompt

Proponer rutina de fuerza usando botellas llenas de agua como pesas improvisadas.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante sin acceso a gimnasio usaba botellas de 1 litro para hacer curls de bíceps y elevaciones laterales. Mantuvo su tono muscular en época de exámenes.

Palabras Clave

brazo y hombros, botellas de agua, pesas improvisadas, curls, elevaciones laterales

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un entrenador de recursos caseros. Explica ejercicios con botellas: 1) Curls de bíceps sosteniendo la botella, 2) Elevaciones laterales para hombros, 3) Extensión de tríceps tras nuca, 4) 2-3 series de 12-15 repeticiones, 5) Subir capacidad de la botella a medida que se avance (1 litro, 1.5 litros).”

Prompt #63: Técnicas de Higiene del Sueño

Objetivo del Prompt

Recoger normas y hábitos que favorezcan un sueño reparador, abarcando ambiente, rutinas y estilo de vida.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona que dormía mal revisó su cuarto: quitó luces LED, ajustó temperatura fresca, dejó cafeína solo hasta mediodía. Mejoró profundamente su calidad de descanso.

Palabras Clave

higiene del sueño, luces LED, temperatura fresca, cafeína, descanso

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un orientador de sueño. Explica 5 normas de higiene del sueño: 1) Dormitorio oscuro y fresco (18-20°C), 2) Evitar cafeína desde la tarde, 3) Mantener horarios regulares para acostarse y levantarse, 4) No llevar pantallas a la cama, 5) Ajustar factores de ruido o usar tapones si es necesario.”

Prompt #64: Ejercicios de Coordinación para Adultos Mayores

Objetivo del Prompt

Ampliar actividades que refuercen la coordinación motora de los mayores, evitando caídas y mejorando su autonomía.

Ejemplos Reales de Uso

Un grupo de abuelos hacía ejercicios de pies juntos y ligeros movimientos con un bastón, mejorando su estabilidad y confianza al caminar.

Palabras Clave

coordinación adultos mayores, pies juntos, bastón, confianza, evitar caídas

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un instructor de gerontología activa. Explica 5 ejercicios de coordinación: 1) Caminar en línea recta, talón a punta, 2) Elevar rodillas sujetándose a una pared, 3) Giros suaves de torso con un bastón, 4) Pasar una pelota de mano a mano por encima de la cabeza, 5) Mantener supervisión si hay riesgo de desequilibrio.”

Prompt #65: Hidratación con Infusiones Frías

Objetivo del Prompt

Sugerir preparar aguas saborizadas o té fríos con hierbas y frutas, ideales para refrescarse en días calurosos.

Ejemplos Reales de Uso

Una familia hacía jarras de agua con trozos de sandía y hojas de menta, o té verde frío con limón. Se mantuvieron hidratados sin recurrir a bebidas azucaradas.

Palabras Clave

hidratación, infusiones frías, sandía, menta, bebidas azucaradas

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un asesor de bebidas naturales. Explica 3 recetas de infusiones frías: 1) Agua con rodajas de sandía y hojas de menta, 2) Té verde frío con limón y jengibre, 3) Agua de pepino y albahaca, 4) Preparar la noche anterior en el refrigerador, 5) Uso de endulzantes suaves o sin azúcar si se desea.”

Prompt #66: Ejercicio de Equilibrio Mental (Escritura de Pensamientos)

Objetivo del Prompt

Promover la liberación de estrés mental al plasmar en papel las preocupaciones y posibles soluciones.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante ansioso escribía cada noche sus inquietudes, se sentía más despejado. A la mañana siguiente les daba respuesta o las descartaba si ya no eran relevantes.

Palabras Clave

equilibrio mental, escritura, preocupaciones, liberación de estrés, descarte

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un guía de higiene mental. Explica el método de escritura de pensamientos: 1) Dedicar 5-10 min al final del día, 2) Anotar todo lo que causa inquietud, 3) Separar las que tienen solución inmediata y las que no, 4) Guardar el papel o destruirlo como símbolo de liberación, 5) Revisar cuál requiere acción concreta al día siguiente.”

Prompt #67: Baile en Casa para Quemar Calorías

Objetivo del Prompt

Hacer de la danza una forma divertida de ejercicio, usando rutinas de música variada.

Ejemplos Reales de Uso

Un grupo de amigos se conectaba por videollamada y bailaba salsa durante 30 minutos, quemando energía y sintiéndose más alegres.

Palabras Clave

baile en casa, salsa, videollamada, quemar calorías, alegre

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un instructor de baile fitness. Explica cómo iniciar sesiones caseras: 1) Seleccionar música variada (salsa, pop, reggaetón), 2) Duración de 20-30 min, 3) Calentamiento y pasos básicos, 4) Intensificar con movimientos de brazos y piernas amplios, 5) Enfriar con estiramientos suaves y beber agua.”

Prompt #68: Snack Proteico Post-Entrenamiento

Objetivo del Prompt

Recomendar alimentos rápidos y ricos en proteínas para ingerir tras finalizar una rutina de ejercicio.

Ejemplos Reales de Uso

Un deportista de gimnasio optaba por un yogur griego con fresas o un batido con leche y plátano tras su sesión, reponiendo nutrientes sin excederse en calorías.

Palabras Clave

snack post-entrenamiento, proteínas, yogur griego, batido, reponer nutrientes

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un consultor de nutrición deportiva. Menciona 5 snacks proteicos: 1) Yogur griego con fruta, 2) Batido de leche o bebida vegetal con proteína en polvo, 3) Tortilla de claras con verduras, 4) Queso cottage con nueces, 5) Pollo desmenuzado en wrap ligero. Indicar tiempos recomendados (30 min - 1 hora post-ejercicio).”

Prompt #69: Ejercicios Lumbares para Aliviar Ciática

Objetivo del Prompt

Proponer movimientos que reduzcan la presión sobre el nervio ciático y mejoren la movilidad en la zona baja de la espalda.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con ciática practicó la postura de la paloma en el suelo y un estiramiento piriforme con la pierna cruzada. Su dolor irradiado a la pierna disminuyó gradualmente.

Palabras Clave

lumbares, ciática, postura de la paloma, piriforme, dolor irradiado

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un instructor de ejercicios lumbares. Explica cómo aliviar ciática: 1) Estiramiento de piriforme (colocar tobillo sobre rodilla contraria y llevar rodilla hacia el pecho), 2) Postura de la paloma en yoga, 3) Movimiento suave de rodillas al pecho, 4) No forzar si duele, 5) Recomendación de calor local y consulta profesional si el dolor es intenso.”

Prompt #70: Rutina de Pausas Activas en la Oficina

Objetivo del Prompt

Recordar pausas breves cada cierto tiempo para mover el cuerpo, prevenir fatiga visual y muscular.

Ejemplos Reales de Uso

Un empleado colocó alarmas cada 45 minutos. Se levantaba, estiraba brazos, giraba cuello, y hacía 10 sentadillas. Llegaba al final del día menos cansado.

Palabras Clave

pausas activas, oficina, alarmas, sentadillas, menos cansancio

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un asesor de ergonomía laboral. Explica un protocolo de pausas activas: 1) Establecer intervalo de 45-60 min, 2) Levantarse y estirar brazos, cuello y piernas, 3) Hacer 5-10 sentadillas o marcha en el sitio, 4) Posible ejercicio de respiración profunda, 5) Máximo 2-3 minutos, luego retomar labores con más energía.”

Prompt #71: Minimizar Consumo de Alcohol para Mejor Salud

Objetivo del Prompt

Establecer límites y hábitos que reduzcan la ingesta de alcohol, mejorando la salud general.

Ejemplos Reales de Uso

Un joven redujo las cervezas de fin de semana a la mitad y cambió a bebidas sin alcohol en reuniones, notando mejor claridad mental y rendimiento físico.

Palabras Clave

consumo de alcohol, límites, claridad mental, bebidas sin alcohol, fin de semana

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un educador de hábitos saludables. Explica cómo reducir alcohol: 1) Fijar un límite semanal de copas, 2) Alternar con agua o refrescos sin azúcar, 3) Escoger ocasiones especiales en vez de consumo habitual, 4) Sustituir con mocktails o versiones sin alcohol, 5) Observar beneficios en la energía y el descanso.”

Prompt #72: Cuidado del Cabello (Alimentación y Rutina)

Objetivo del Prompt

Combinar una nutrición adecuada y cuidados externos para un pelo más sano y resistente.

Ejemplos Reales de Uso

Alguien con cabello frágil mejoró su dieta con más proteínas y ácidos grasos, además de usar un champú suave y mascarilla semanal. Su pelo ganó brillo y menos quiebre.

Palabras Clave

cuidado del cabello, alimentación adecuada, proteínas, champú suave, mascarilla

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un asesor de bienestar capilar. Explica recomendaciones: 1) Consumir proteínas (carne, huevos, legumbres) y omega-3 (pescado), 2) Uso de champú sin sulfatos agresivos, 3) Mascarillas hidratantes semanales (aceite de coco, argán), 4) Evitar uso excesivo de calor (planchas, secadores), 5) Cortar puntas dañadas periódicamente.”

Prompt #73: Caminata Descalza en Superficies Naturales

Objetivo del Prompt

Promover la práctica de caminar con los pies descalzos en césped, arena o tierra, estimulando la planta del pie y conexión con la naturaleza.

Ejemplos Reales de Uso

Una familia caminó descalza por la playa, sintiendo un ligero masaje en los pies y un efecto relajante general, desconectándose de la rutina.

Palabras Clave

caminata descalza, pies, naturaleza, playa, relajante

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un animador de grounded walking. Explica beneficios de andar descalzo: 1) Estimulación de puntos de acupresión en plantas, 2) Mejor consciencia de postura, 3) Conexión a tierra (grounding), 4) Precauciones de higiene y evitar zonas con objetos peligrosos, 5) Recomendación de empezar unos minutos y aumentar tiempo progresivamente.”

Prompt #74: Alimentos para Subir Defensas en Época de Frío

Objetivo del Prompt

Indicar alimentos ricos en vitamina C, antioxidantes y propiedades antibacterianas que refuercen la salud en temporadas frías.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona consumía cítricos, caldos con jengibre, miel y ajo. Afrontó el invierno con menor número de resfriados que en años anteriores.

Palabras Clave

defensas, época de frío, cítricos, jengibre, miel

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un nutricionista estacional. Explica alimentos pro-defensa para invierno: 1) Cítricos (naranja, mandarina) ricos en vitamina C, 2) Infusiones de jengibre y miel, 3) Verduras de hojas verdes y caldos calientes, 4) Ajo y cebolla por su efecto antibacteriano, 5) Mantener buen nivel de hidratación y descanso.”

Prompt #75: Pilates para Fortalecer el Core

Objetivo del Prompt

Mostrar ejercicios de Pilates que refuercen zona abdominal, lumbares y glúteos, mejorando la postura.

Ejemplos Reales de Uso

Un oficinista practicó “El Cien” y “Single Leg Stretch”, notando más firmeza en su abdomen y reducción de dolor lumbar en un mes.

Palabras Clave

pilates, core, abdomen, lumbares, postura

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un instructor de Pilates centrado en core. Explica 4 ejercicios: 1) Hundred (El Cien) para activar el centro, 2) Single Leg Stretch, 3) Puente de hombros (shoulder bridge) para glúteos, 4) Plancha lateral con soporte de antebrazo, 5) Sugerencia de repeticiones y respiración.”

Prompt #76: Técnica de Visualización Positiva

Objetivo del Prompt

Enseñar a imaginar situaciones exitosas o placenteras para motivación y reducción de estrés.

Ejemplos Reales de Uso

Una atleta visualizaba su carrera perfecta antes de competir, sintiéndose más confiada y llegando a mejorar su marca personal.

Palabras Clave

visualización positiva, imaginar éxito, motivación, reducción estrés, atleta

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un coach mental. Explica la visualización positiva: 1) Sentarse y cerrar ojos, 2) Imaginar con detalle la escena deseada (logro, momento feliz), 3) Incluir sensaciones de triunfo y tranquilidad, 4) Mantener la imagen unos minutos, 5) Practicar a diario para reforzar la confianza y motivación.”

Prompt #77: Recetas Vegetarianas Rápidas para la Cena

Objetivo del Prompt

Ideas de comidas vegetarianas sencillas y rápidas para la noche, balanceando nutrientes.

Ejemplos Reales de Uso

Una estudiante preparaba wrap de vegetales con hummus o tortilla de espinacas y queso. Cenaba en 15 minutos y mantenía una dieta equilibrada.

Palabras Clave

recetas vegetarianas, rápidas, wrap, hummus, cena

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un chef de cenas fáciles. Da 3 ideas: 1) Wrap integral con vegetales salteados y hummus, 2) Omelette de espinacas y queso bajo en grasa, 3) Sopa rápida de lentejas con verduras, 4) Tiempo de preparación menor a 20 min, 5) Sugerencias de acompañamiento ligero (ensalada, frutas).”

Prompt #78: Sesiones de Entrenamiento por Intervalos de Danza

Objetivo del Prompt

Combinar baile con intervalos de intensidad alta y baja para un ejercicio cardiovascular divertido.

Ejemplos Reales de Uso

Un grupo de amigas siguió videos de “Zumba HIIT”, alternando ritmos lentos y rápidos de salsa y merengue. Adelgazaron y se divirtieron mucho.

Palabras Clave

baile, intervalos, salsa, merengue, hiit, diversión

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un coreógrafo de baile HIIT. Explica una rutina: 1) Canción rápida de 1 min (máxima energía), 2) Canción lenta de 30-45 seg (descanso activo), 3) Repetir bloques por 15 min, 4) Enfriar con música suave, 5) Usar estilos latinos (salsa, merengue) y variar intensidades con movimientos amplios.”

Prompt #79: Uso de la Bicicleta Estática en Casa

Objetivo del Prompt

Incorporar sesiones de bici estacionaria como ejercicio de bajo impacto para cardio diario.

Ejemplos Reales de Uso

Un trabajador hacía 20 minutos en la bici estática al llegar a casa, viendo mejoras en su resistencia y bajando el estrés acumulado.

Palabras Clave

bicicleta estática, bajo impacto, cardio diario, resistencia, estrés

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un entrenador de cardio. Explica un plan con bici estacionaria: 1) Calentar 2-3 min con ritmo suave, 2) Ajustar resistencia moderada, 3) Pedalear 15-20 min, aumentando intensidad a mitad, 4) Enfriar 2 min con ritmo suave, 5) Frecuencia de 3-4 veces por semana y progresar añadiendo intervalos.”

Prompt #80: Ejercicios de Higiene Postural para Niños

Objetivo del Prompt

Enseñar a los más pequeños a sentarse y caminar con la espalda erguida, evitando malos hábitos posturales.

Ejemplos Reales de Uso

Un colegio implementó un taller donde los niños aprendían a llevar la mochila con ambas correas y a no encorvarse al escribir, reduciendo dolores de cuello en adolescentes.

Palabras Clave

higiene postural, niños, mochila, ambas correas, encorvarse

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un educador postural infantil. Explica 5 consejos: 1) Sentarse con espalda pegada al respaldo, 2) Altura adecuada del pupitre para no inclinar cuello, 3) Mochila con correas en ambos hombros y peso máximo razonable, 4) Ejercicios breves de estiramiento en clase, 5) Fomentar juegos que incluyan corrección de postura (ej. caminar con un libro en la cabeza).”

Prompt #81: Combinar Cardio con Yoga en la Semana

Objetivo del Prompt

Proponer una distribución de días donde se alternen ejercicios cardiovasculares y sesiones de yoga, para equilibrio y fortaleza.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona hacía carrera ligera los lunes y miércoles, y yoga los martes y jueves. Mantuvo buena condición cardiovascular y mejoró flexibilidad y relajación.

Palabras Clave

cardio, yoga, distribución semanal, equilibrio, fortaleza

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un planificador de rutinas mixtas. Explica un calendario: 1) Lunes y miércoles: correr o bici (30 min), 2) Martes y jueves: sesión de yoga suave (20-30 min), 3) Viernes descanso activo (caminata leve), 4) Sábado (opcional) repetir cardio o yoga, 5) Domingo reposo o stretching general.”

Prompt #82: Técnicas para Reducir Consumo de Comida Chatarra

Objetivo del Prompt

Buscar sustitutos sanos a frituras, dulces y comida ultraprocesada, regulando antojos.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante cambió papas fritas de bolsa por chips de vegetales hechos al horno y brownies comerciales por frutos secos y cacao, evitando excesos de grasa y azúcar.

Palabras Clave

comida chatarra, sustitutos sanos, chips de vegetales, antojos, ultraprocesada

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un mentor de hábitos alimenticios. Explica formas de reducir chatarra: 1) Planificar snacks saludables con antelación, 2) Tener a mano fruta fresca o frutos secos, 3) Preparar versiones caseras de tus snacks favoritos (chips al horno), 4) Beber agua en vez de refrescos, 5) Reeducar el paladar con menos azúcares.”

Prompt #83: Ejercicios de Movilidad Articular

Objetivo del Prompt

Promover rutinas suaves de rotaciones y estiramientos para prevenir rigideces, especialmente en adultos mayores.

Ejemplos Reales de Uso

Un abuelo hacía rotaciones de hombros, cadera y tobillos cada mañana, sintiendo menos rigidez al subir escaleras o pasear.

Palabras Clave

movilidad articular, rotaciones, rigidez, adultos mayores, pasear

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un instructor de movilidad. Detalla 5 ejercicios: 1) Rotación de cuello (lento y suave), 2) Círculos de hombros adelante y atrás, 3) Giro de cintura con manos en la cadera, 4) Flexión y extensión de rodillas, 5) Rotar tobillos en círculos. Aconsejar no forzar rangos si hay dolor.”

Prompt #84: Tipos de Té y Sus Beneficios

Objetivo del Prompt

Describir distintas variedades de té (verde, negro, rooibos, oolong) y sus propiedades antioxidantes o energizantes.

Ejemplos Reales de Uso

Un aficionado probó té oolong para la tarde, reduciendo la ingesta de café. Observó una energía estable y descubrió un sabor diferente.

Palabras Clave

té verde, té negro, rooibos, oolong, antioxidantes, energizantes

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un sommelier de tés. Explica 4 variedades: 1) Té verde (rico en antioxidantes), 2) Té negro (mayor teína, sabor fuerte), 3) Oolong (intermedio en oxidación), 4) Rooibos (sin teína, adecuado de noche), 5) Consejos de temperatura y tiempo de infusión para cada uno.”

Prompt #85: Micro Workouts en Pausas Laborales

Objetivo del Prompt

Ejercicios muy breves (1-2 minutos) que se pueden hacer cada cierto tiempo en la jornada, sumando actividad física total.

Ejemplos Reales de Uso

Un programador hacía 1 minuto de jumping jacks o 10 sentadillas cada hora. Al final del día completaba casi 100 sentadillas sin dedicar tiempo extra.

Palabras Clave

micro workouts, jumping jacks, sentadillas, programador, actividad física total

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un entrenador de mini rutinas. Explica micro workouts: 1) Hacer 1 min de un ejercicio cada hora, 2) Jumping jacks, burpees suaves o sentadillas, 3) Programar recordatorios en el móvil, 4) Al final del día se suman varios minutos de ejercicio, 5) Beneficios en energía y reducción de sedentarismo.”

Prompt #86: Ejercicios de Coordinación Ojo-Mano (Prevención de Caídas)

Objetivo del Prompt

Fomentar actividades que sincronicen visión y movimiento, útiles para adultos mayores o personas con problemas de equilibrio.

Ejemplos Reales de Uso

Un abuelo se divertía lanzando una pequeña pelota suave contra la pared y atrapándola. Mejoró su reflejo y evitaba tropezar al mover la mirada rápido.

Palabras Clave

coordinación ojo-mano, pelota suave, reflejos, equilibrio, adultos mayores

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un terapeuta ocupacional. Explica ejercicios para ojo-mano: 1) Lanzar y atrapar pelota suave contra pared, 2) Usar un globo para golpear suavemente sin que caiga, 3) Juegos de apilar objetos, 4) Distintas alturas y ángulos, 5) Controlar la distancia a la pared para mayor o menor dificultad.”

Prompt #87: Recetas de Salsas Bajas en Calorías

Objetivo del Prompt

Enseñar a preparar aderezos y salsas ligeras que añadan sabor sin excesos de grasa o azúcar.

Ejemplos Reales de Uso

Una pareja reemplazó la mayonesa industrial por salsa de yogur y mostaza, y la salsa barbacoa por una versión casera con tomate natural y especias.

Palabras Clave

salsas bajas calorías, aderezos ligeros, yogur, tomate, especias

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un chef de cocina ligera. Explica 3 salsas: 1) Salsa de yogur y hierbas (perejil, eneldo, ajo en polvo), 2) Tomate natural con cebolla y especias para barbacoa casera, 3) Mostaza-miel con yogurt griego, 4) Reemplazar mayonesa o cremas muy grasas, 5) Ajustar sal y picor al gusto.”

Prompt #88: Consejos para Evitar el Sedentarismo en Teletrabajo

Objetivo del Prompt

Proponer rutinas de pausas, ejercicios de oficina y hábitos de movimiento para quienes trabajan desde casa.

Ejemplos Reales de Uso

Una freelance instauró 5 minutos de estiramientos cada hora y caminaba mientras atendía llamadas. Se sentía más activa y menos cansada mentalmente.

Palabras Clave

teletrabajo, sedentarismo, pausas, freelance, caminatas

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un coach de oficina en casa. Da consejos para moverse más: 1) Establecer alarma cada 45 min para levantarse, 2) Llamadas o reuniones caminando si es posible, 3) Ejercicios sencillos de escritorio (rotación de cuello, hombros), 4) Evitar comer siempre sentado en la misma silla, 5) Meta de pasos diarios usando app o reloj inteligente.”

Prompt #89: Claves para Recuperación Muscular Post-Ejercicio

Objetivo del Prompt

Explicar qué hacer tras entrenar (descanso, alimentación, estiramientos) para que el músculo se recupere y crezca.

Ejemplos Reales de Uso

Un atleta usaba un batido proteico, dormía al menos 8 horas y realizaba foam roller al día siguiente. Sus músculos se recuperaban con menos dolores.

Palabras Clave

recuperación muscular, descanso, alimentación, foam roller, menos dolores

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un especialista en recuperación deportiva. Indica pasos tras entrenar: 1) Ingerir proteína y carbohidrato moderado (ventana 30 min si es alta intensidad), 2) Dormir 7-9 h por noche, 3) Estiramientos y/o foam roller para reducir tensiones, 4) Hidratación extra para reponer fluidos, 5) Respetar días de descanso activo o alternar grupos musculares.”

Prompt #90: Ejercicios de Atención Plena (Mindfulness) en Pareja

Objetivo del Prompt

Practicar la atención conjunta, enfocándose en actividades simples que fortalezcan la conexión y reduzcan estrés.

Ejemplos Reales de Uso

Una pareja hacía un “ejercicio de mirarse a los ojos” por un minuto sin hablar, y luego comentaban sensaciones. Sintieron mayor cercanía emocional.

Palabras Clave

mindfulness en pareja, atención conjunta, conexión, estrés, mirarse a los ojos

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un facilitador de mindfulness relacional. Explica 2 ejercicios: 1) Mirar a los ojos en silencio 1-2 min y luego compartir sensaciones, 2) Comer algo sencillo (una fruta) prestando atención juntos a sabor y textura, 3) Respetar el turno de hablar y escuchar, 4) Objetivo: mejorar comunicación y empatía.”

Prompt #91: Truco para Reducir Antojos Dulces

Objetivo del Prompt

Proponer un método para controlar los antojos de azúcar o postres, evitando excesos.

Ejemplos Reales de Uso

Un oficinista llevaba chicles sin azúcar y bebía agua con sabor a frutas. Cuando sentía ganas de dulce, lo calmaba sin romper su dieta.

Palabras Clave

reducir antojos, chicle sin azúcar, agua saborizada, sin romper dieta, dulce

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un consejero de hábitos dulces. Explica técnicas: 1) Beber agua o té al sentir antojo, 2) Usar chicles sin azúcar como sustituto ocasional, 3) Mantener fruta a mano (manzana o plátano) para dulzor natural, 4) Emplear distracciones físicas (pequeño paseo), 5) Recompensarse si pasa el antojo sin comer postres refinados.”

Prompt #92: Recetas con Legumbres Completas (Proteína Vegetal)

Objetivo del Prompt

Enseñar platos que combinen legumbres con cereales integrales para formar proteínas de alto valor biológico.

Ejemplos Reales de Uso

Un vegetariano hacía lentejas con arroz integral y verduras. Juntaba aminoácidos complementarios, manteniendo un aporte proteico óptimo.

Palabras Clave

legumbres, cereales integrales, proteína vegetal, aminoácidos complementarios, vegetariano

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un chef de cocina vegetal. Propón 3 platos: 1) Lentejas con arroz integral, 2) Garbanzos con cuscús integral y verduras, 3) Chili de frijoles rojos con quinoa, 4) Explicar cómo la combinación de legumbre + cereal forma proteína completa, 5) Sugiere especias y hierbas para realzar sabor.”

Prompt #93: Ejercicios de Equilibrio Emocional (Identificar Emociones)

Objetivo del Prompt

Practicar la autoobservación y nombrar las emociones para gestionarlas mejor, evitando reacciones impulsivas.

Ejemplos Reales de Uso

Alguien con mal genio empezó a preguntarse “¿Qué emoción siento ahora?” antes de reaccionar. Descubrió que estaba ansioso, respiró y se calmó sin discutir.

Palabras Clave

equilibrio emocional, identificar emociones, autoobservación, ansiedad, gestionar reacciones

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un orientador de inteligencia emocional. Explica un ejercicio de identificación: 1) Cuando notes tensión, cierra ojos y respira, 2) Pregúntate qué emoción surge (ira, tristeza, frustración), 3) Nómbrala en voz baja o en tu mente, 4) Decide acción consciente (salir a caminar, escribir), 5) Beneficios de reconocer emociones sin juzgarlas.”

Prompt #94: Menú de Comidas Fáciles Sin Gluten

Objetivo del Prompt

Ofrecer alternativas culinarias a personas con intolerancia al gluten o celiaquía, manteniendo variedad.

Ejemplos Reales de Uso

Un celíaco planeó recetas: pan de maíz, pasta de arroz, pizza con base de coliflor y tortillas de maíz. Evitó molestias digestivas y logró variedad.

Palabras Clave

sin gluten, celiaquía, pasta de arroz, pan de maíz, pizza coliflor

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un asesor de cocina gluten-free. Explica un menú semanal: 1) Desayuno con pan de maíz o arepas, 2) Almuerzo pasta de arroz con vegetales, 3) Cena tortilla de maíz con relleno, 4) Postre con harina de almendra, 5) Consejos de seguridad (evitar contaminación cruzada) y buscar etiquetado ‘sin gluten’.”

Prompt #95: Masajes para Piernas Cansadas

Objetivo del Prompt

Dar pautas para aliviar la pesadez en piernas, usando masajes ascendentes y algún aceite natural.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con varices leves masajaba sus pantorrillas de abajo arriba tras el trabajo, con aceite de romero. Disminuía la sensación de pesadez.

Palabras Clave

masajes piernas, pesadez, aceite de romero, varices, alivio

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un instructor de aut masaje. Explica pasos para piernas cansadas: 1) Sentarse y elevar ligeramente las piernas, 2) Usar aceite o crema, 3) Masajear de tobillo hacia rodilla con movimientos suaves ascendentes, 4) Insistir en zonas tensas sin presionar demasiado, 5) Terminar con estiramiento y, si se desea, compresión con medias suaves.”

Prompt #96: Ejercicios de Micro Desconexión Mental en Oficina

Objetivo del Prompt

Aprender técnicas de “mini-meditaciones” o cierres oculares para refrescar la mente unos segundos.

Ejemplos Reales de Uso

Una desarrolladora cerraba los ojos 30 segundos cada hora, respirando profundamente. Su cabeza se despejaba y volvía más concentrada al código.

Palabras Clave

micro desconexión, oficina, mini-meditaciones, refrescar, concentración

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un asesor de breaks mentales. Explica cómo hacer micro desconexiones: 1) Cada hora, cerrar ojos 30s-1min, 2) Respirar hondo 3-4 veces, 3) Visualizar una imagen calmante (montaña, playa), 4) Volver abriendo ojos y estirando cuello, 5) Beneficios de renovar energía y evitar fatiga mental.”

Prompt #97: Cómo Hacer Galletas Integrales Saludables

Objetivo del Prompt

Proponer receta de galletas con harina integral, menos azúcar y opción de añadir frutos secos.

Ejemplos Reales de Uso

Una familia preparó galletas de avena y harina integral, endulzadas con miel y trocitos de nueces. Las usaban en el desayuno y merienda, evitando galletas industriales.

Palabras Clave

galletas integrales, avena, miel, frutos secos, menos azúcar

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un repostero saludable. Explica receta de galletas integrales: 1) Mezclar harina integral y avena, 2) Añadir aceite de oliva o mantequilla en poca cantidad, 3) Usar miel o panela para endulzar moderadamente, 4) Incorporar frutos secos picados, 5) Hornear a 180°C 12-15 min, vigilando que no se quemen.”

Prompt #98: Ejercicios de Pausa para la Vista en Niños

Objetivo del Prompt

Proponer actividades que ayuden a niños con clases virtuales a descansar la vista y reducir fatiga ocular.

Ejemplos Reales de Uso

Un niño, tras 30 min de clase online, miraba por la ventana 20 seg o hacía un rompecabezas lejos de la pantalla. Sus ojos se sentían menos cansados.

Palabras Clave

descanso de la vista, niños, clases virtuales, rompecabezas, fatiga ocular

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un orientador visual. Explica pausas de ojos en niños: 1) Cada 25-30 min de pantalla, mirar lejos (ventana) 20 seg, 2) Parpadear intencionadamente, 3) Hacer actividad sin pantalla (dibujar, puzzle), 4) Mantener una distancia adecuada a la pantalla (mínimo 50 cm), 5) Iluminación adecuada del entorno.”

Prompt #99: Baños de Sol (Vitamina D)

Objetivo del Prompt

Aprovechar la luz solar de manera segura para obtener vitamina D y beneficios en el estado de ánimo.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con bajos niveles de vitamina D salía 15 min diarios a media mañana. Sus exámenes mejoraron y sintió mejor humor.

Palabras Clave

baños de sol, vitamina d, 15 minutos, estado de ánimo, media mañana

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un asesor de luz natural. Explica cómo tomar sol con seguridad: 1) 10-15 min en brazos y piernas descubiertos, 2) Evitar horas de radiación intensa (mediodía), 3) Usar protección solar en rostro si se está más tiempo, 4) Beneficios en síntesis de vitamina D y ánimo, 5) Consultar si hay sensibilidad cutánea o condiciones dermatológicas.”

Prompt #100: Organización de Aventura de Senderismo en Grupo

Objetivo del Prompt

Planificar una excursión de senderismo para amigos o familia, asegurando seguridad, provisiones y diversión.

Ejemplos Reales de Uso

Un grupo de 5 amigos designó un líder, revisó la ruta, llevó agua suficiente y barritas energéticas. Al final del recorrido hicieron un picnic sano y celebraron el reto.

Palabras Clave

aventura senderismo, grupo, seguridad, provisiones, diversión

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un coordinador de salidas al campo. Explica pasos para organizar senderismo: 1) Seleccionar ruta apta para nivel de los participantes, 2) Ver previsión meteorológica y plan B, 3) Llevar agua, snacks, ropa adecuada, 4) Nombrar un líder y un cierre de grupo para no perder a nadie, 5) Respetar naturaleza y recoger basura para cuidar el entorno.”