

Aprende a pedirle cosas a la IA



PROMPT PARA UNA VIDA ACTIVA



Planifica tu rutina de entrenamiento
en un solo mensaje:



“Crea una rutina suave de 15 minutos para mejorar movilidad y equilibrio, sin saltos y adaptada para hacer en casa, pensada para personas seniors.

Organízala por tiempo (minuto a minuto) e incluye: 1) calentamiento (3 minutos), 2) movilidad articular (5 minutos), 3) equilibrio (5 minutos) y 4) vuelta a la calma y estiramientos suaves (2 minutos).

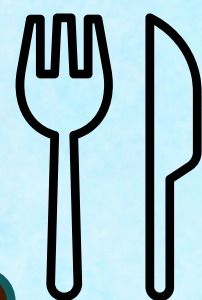
Para cada ejercicio indica: nombre, postura inicial, pasos sencillos, respiración, repeticiones o tiempo, y qué sensaciones son normales.

Añade adaptaciones para tres niveles y una opción si hay dolor de rodillas o de espalda.

Incluye 5 consejos de seguridad (espacio, calzado, apoyo, ritmo, cuándo parar) y una frase final motivadora”

- 1) Copia el prompt
- 2) Pégalo en el chat
- 3) Añade tus preferencias





PROMPT PARA UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA

Planifica menús sencillos y lista de la compra en un solo mensaje:

“Necesito ideas de recetas para una semana completa (7 días) con desayunos, comidas y cenas. Quiero recetas sencillas, económicas y saludables; con ingredientes fáciles de encontrar.

Para cada día, dame: 1) desayuno, 2) comida, 3) cena; y añade una lista de la compra unificada para toda la semana, agrupada por secciones (fruta y verdura, proteína, lácteos, despensa, congelados).

Evita fritos; prioriza horno, plancha o guisos”

Si, por ejemplo, eres intolerante a la lactosa:

“Incluye alternativas sin lactosa en las recetas que lleven leche”

- 1) Copia el prompt
- 2) Pégallo en el chat
- 3) Añade tus preferencias

