

Hola amigo/amiga!

¡Me alegro que quieras mejorar tus hábitos!

Lee todo el documento para que no tengas problemas en el uso de la plataforma.

Ya puedes empezar a usar a los dos asistentes virtuales de tu amigo el Moya, hechos para ayudarte a entender tu alimentación y organizar tus entrenamientos.

GPT 1: Tu Partner en Macros 🍽️🍖🍌

Tu asistente para controlar lo que comes y calcular tus macros

Con este GPT puedes:

- Registrar tus comidas escribiendo, enviando audios o subiendo fotos.
- Calcular tus calorías y macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos).
- Recibir ideas de recetas rápidas y altas en proteína.
- Ver un resumen diario de tu consumo y compararlo con tu objetivo.
- De acuerdo con tus datos y objetivo, te puede sugerir las cantidades de macros que deberías consumir.

Ojo: **NO reemplaza a un nutricionista**, pero sirve como guía para orientarte mejor día a día
Mira este video para ver cómo funciona: [Ver video GPT Macros](#)

GPT 2: Entrena con tu amigo el Moya 💪🔥

Tu coach virtual para armar y registrar tus entrenamientos

Con este GPT puedes:

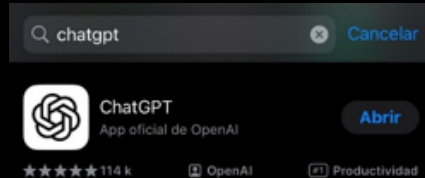
- Crear una rutina personalizada según tu edad, nivel y objetivo.
- Consultar videos de técnica de ejercicios
- Registrar tus pesos, repeticiones y tiempos.
- Ver cómo estoy entrenando yo actualmente, por si te motiva probar la calistenia, puedes adaptarla a tu nivel.

Ideal si estás retomando el entrenamiento o quieres organizarte mejor.

Mira este video para ver cómo funciona: [Ver video GPT Entrenamiento](#)

Cómo empezar (es igual para ambos GPTs)

1- Descarga la aplicación Chat GPT desde App Store e inicia sesión con tu cuenta de Google
→ **Puedes ocupar la App con la versión gratuita, tienes alrededor de 20 preguntas diarias disponibles.**

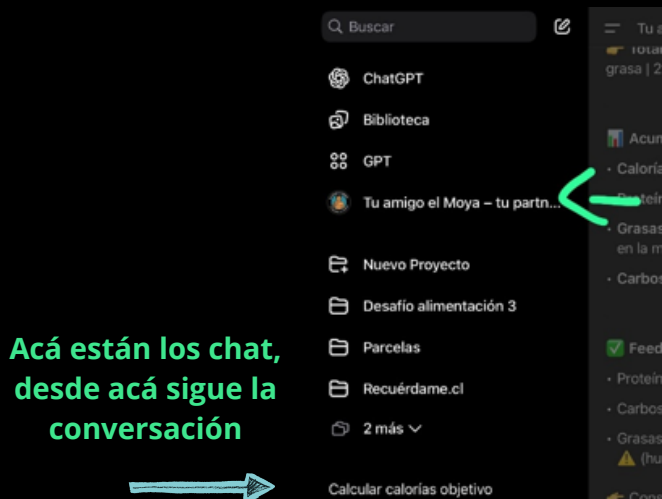


2- Haz clic en estos enlaces para activarlos: Ábrelos desde la aplicación

[Tu amigo el Moya – Tu Partner en Macros](#)

[Tu amigo el Moya – Entrena con tu amigo el Moya](#)

Esto se hace **solo la primera vez que ingresas**, luego continuar desde los chat.



3- Si no aparecen los GPTs de inmediato en la barra lateral de la app, reinicia tu celular y vuelve a hacer clic en los links (ambos por separado) de arriba. Si te los sigue abriendo en el navegador, hablale desde el navegador y luego te aparecerá el chat en la aplicación.

4- Una vez dentro, habla normal, como si chatearas conmigo, te recomiendo hablarle, escribir demora mucho:

- En el de Macros: "Desayuné dos huevos y pan integral" o mándale una foto.
- En el de Entrenamiento: "Quiero más rutina para entrenar en casa tres veces por semana."

Respóndele un par de preguntas para que sepa tu objetivo: Haz click en una de las opciones y el Moya te hará un par de preguntas para saber tus objetivos y poder hacerte recomendaciones de acuerdo a eso.

Tip: si mandas fotos de tu comida, pon un objeto de referencia (tenedor, vaso medidor, etc.) para que la estimación sea más precisa. Si le echas aceite a la comida o ensalada, coméntaselo.



Soy tu amigo el Moya 🍌. Te ayudo a calcular macros, registrar lo que comes y medir tus objetivos. Puedes contarme lo que cocinaste o mostrar una foto, yo me encargo de registrar/medir calorías y macros. También te doy recetas simples con lo que tengas. Orientativo, no reemplaza a un nutricionista.
Por el constructor de la comunidad

Quiero calcular las calorías que necesito para mi objetivo

Exp

Tu amigo el Moya – tu partner... > 📎 ...

Quiero calcular las calorías que necesito para mi objetivo

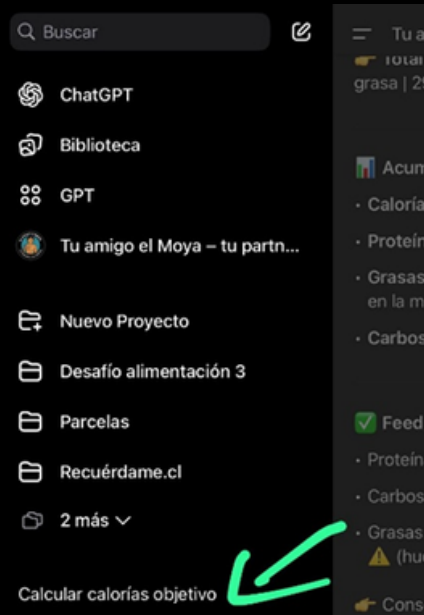
Perfecto crack 🍌🍌 vamos a armar tu plan referencial.

Antes de calcular necesito algunos datos tuyos:

1. Edad
2. Sexo
3. Altura (cm)
4. Peso actual (kg)
5. Deporte o entrenamiento que haces (frecuencia e intensidad)
6. Nivel de actividad diaria (sedentario, ligero, moderado, alto)
7. Objetivo principal (definición / mantención / volumen)
8. Restricciones alimentarias (ej: vegano, intolerancia a la lactosa, etc.)
9. Alimentos que sueles comer
10. Número de comidas que prefieres al día
11. Objetivo secundario opcional (ej: bajar % grasa, mejorar rendimiento, etc.)

Importante Sigue en el mismo chat

Cuando empieces a utilizarlo debes seguir en el mismo chat para que recuerde el registro de las cosas que le has dicho y lleve el recuento de los datos, no abras conversaciones nuevas o empezarás de 0. Ahí mismo puedes ir registrando todas tus comidas/entrenamientos del día, y el Moya te va actualizando los macros y el entrenamiento en el chat correspondiente.



Tips de Uso

En la versión gratuita de Chat GPT puedes hacer aprox. 10 a 15 preguntas o interacciones al día. Los GPTs de Tu amigo el Moya son gratis, pero funcionan en una app que tiene una versión gratuita limitada (es suficiente para utilizar esta herramienta en todo caso).

Cada mensaje o foto que envías cuenta dentro de ese límite, así que intenta agrupar tus preguntas/respuestas cuando se pueda, para que cuente como 1 interacción, y no le respondas cuando no es necesario. Si las utilizas de manera óptima la versión gratuita de la app es más que suficiente --> No gastes platita 🇸🇨

Si en algún momento el asistente calcula mal algo, o te sugiere algo que no te guste corrígelo, es capaz de ir aprendiendo de tus gustos y rutinas. Trabajen en conjunto.

Si consumes productos nutricionales específicos (ej: barritas, yogures, proteína en polvo), mándale una foto de la tabla nutricional del envase para que pueda calcular con mayor exactitud y pídele que los recuerde.

Cuando subas una foto de tu plato, incluye un objeto de referencia con medida conocida (ej: tenedor, vaso, cuchara). Eso mejora mucho la estimación.

Recuerda: no abras un chat nuevo cada vez (hacer click en el GPT), sigue siempre en el mismo.

Si un día te sale el aviso de "espacio lleno", abre un chat nuevo copiando tu último saldo de macros/rutina para que el Moya siga con tu registro sin perder la continuidad.

Nos vemos dentro,
Tu amigo el Moya
Tu partner en Macros y Entrenamiento💪🔥

