ROMPE TU RUTINA

A TOMAR POR CULO LAS EXCUSAS.
YA ERA PUTA HORA.
EL CAMBIO NO SE NEGOCIA.
TU PUTO CAMBIO.
SE ACABÓ LA MIERDA.

Tu ChatGPT, convertido en tu coach de entreno, comida, descanso y hábitos.
Una conversación que evoluciona contigo.


NO UNA RUTINA GENÉRICA.
NO UNA DIETA COPIADA.
NO OTRO PDF QUE ABANDONARÁS EN DOS SEMANAS.
UNA CONVERSACIÓN QUE EVOLUCIONA CONTIGO.

INSTALACIÓN

CUATRO PASOS. YA.

1 **Abre ChatGPT**

En el móvil o en chatgpt.com. Un chat nuevo.

2 **Pulsa «+» y elige tu archivo**

El ROMPE_TU_RUTINA_MOTOR.txt que te llegó junto a esta guía. Se ve en la página siguiente.

3 **Escribe «Hoy empieza mi cambio» y envía**

Todo en el mismo mensaje: el archivo y la frase. Es lo que enciende a tu coach.

4 **HABLA COMO HABLARÍAS CON ALGUIEN QUE TE CONOCE.**

Cuéntale tu objetivo, tus horarios y lo que odias. Él se adapta.

PASO 2 Y 3, SIN PERDERTE

CÓMO ADJUNTAR EL ARCHIVO

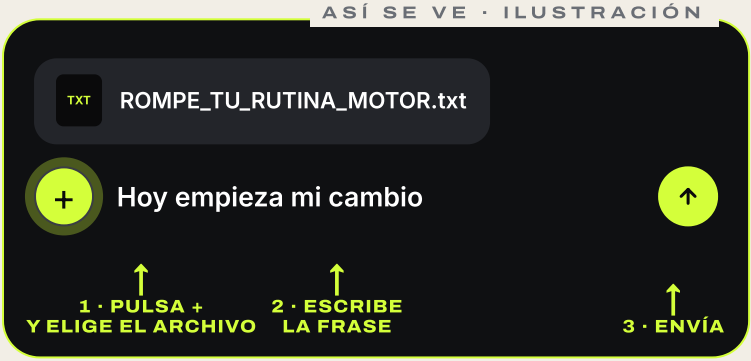
En el móvil

Guarda el archivo primero. En iPhone: *Compartir* → *Guardar en Archivos* (o en iCloud Drive). En Android: *Descargar*. Después, en la app de ChatGPT, pulsa **+** → *Archivos* y elígelo.

En el ordenador

Arrastra el archivo a la ventana de chatgpt.com, o pulsa **+** para subirlo.

ASÍ SE VE · ILUSTRACIÓN



Archivo y frase van en el **mismo mensaje**. Solo subes el archivo **una vez por chat**: después sigues hablando sobre él.

CUANDO ESTÉS LISTO, ESCRIBE:

HOY EMPIEZA MI CAMBIO.









A TOMAR POR CULO LAS EXCUSAS.

NO SOLO TE DICE QUÉ HACER. TE EXPLICA POR QUÉ.

ILUSTRACIÓN

¿Puedo comer arroz si hoy no entreno?

Sí, claro. El arroz te da sobre todo hidratos, que son energía, y tu cuerpo gasta energía aunque estés en el sofá: para respirar, pensar o recuperarte. Ningún alimento engorda por sí solo. Lo que cuenta es lo que haces a lo largo de las semanas. No tienes que ganarte la comida entrenando.

Hostia, ahora lo entiendo 😂



SIN CULPA

UN PLATO NO TE ARRUINA LA SEMANA.

Ningún alimento engorda por sí solo. Cuenta lo que haces durante semanas, no una comida.

UN MAL DÍA NO CANCELA UN BUEN PROCESO.

USO DIARIO

HÁBLALE COMO A UN COLEGA.

No hay comandos raros. Algunas cosas que puedes decirle:

- Solo quiero gimnasio
- Tengo 15 minutos, ¿qué hago?
- ¿Qué ceno con lo que tengo?
- Hoy entrené piernas
- No me cuentes calorías
- Hazlo más corto
- Explícamelo a fondo
- Hoy solo quiero hablar
- Estoy reventado
- Mi monitor me marca los entrenos
- Soy nuevo: ¿por dónde empiezo?

Tú mandas: de qué se habla, cuánto detalle quieres y qué compartes. Si tienes entrenador o nutricionista, dile qué te manda: te ayuda **alrededor**, sin cambiártelo.

SIEMPRE CONTIGO

TODO EN TU BOLSILLO.

Tu coach vive en el ChatGPT de tu móvil.
Consúltalo en cualquier sitio y a cualquier hora:

- En el gimnasio: «¿Qué hago ahora?»
- En el súper: «¿Qué compro esta semana?»
- Antes de cenar: «¿Qué cocino con lo que tengo?»
- De viaje: «Estoy en un hotel sin material»
- A las 6:00: «Hoy no tengo ganas»
- En el parque: «Tengo 20 minutos»

Solo necesitas tu móvil y conexión a internet. Lo que hablas queda en tu cuenta de ChatGPT, y tu ficha de progreso la guardas tú en Notas.



MÁS NO SIEMPRE ES MEJOR

ENTRENAR MÁS NO SIEMPRE ES ENTRENAR MEJOR.

Tu coach te ayuda a encontrar la carga que puedes repetir, semana tras semana.

TU PROGRESO ES TUYO.

¿Mismo chat? Vuelve a esa conversación y sigue.
¿Chat nuevo? Así:

1. **Pide «Actualiza mi ficha»**
   Copia lo que te dé y guárdalo en Notas.

2. **En el chat nuevo, adjunta tu archivo y pega la ficha**
   Pégala como texto, no como archivo: así no gastas subidas.

3. **Escribe «Continuamos con mi ficha»**
   Y sigue donde lo dejaste.

CHATGPT NO LO RECUERDA TODO PARA SIEMPRE. TU FICHA, SÍ.



RECUPERAR ES ENTRENAR

DESCANSAR TAMBIÉN ES ENTRENAR.

Dormir, comer y soltar las piernas es donde ocurre la mejora. Tu coach te explica el porqué.

¿GRATIS O DE PAGO?

Con la cuenta gratuita funciona

No hace falta pagar nada. Tiene un límite de subidas de archivos al día (OpenAI indica 3 en octubre de 2026). Por eso solo subes el archivo **una vez por chat** y después sigues hablando sobre él. Si quieres retomar otro día, usas tu ficha, que se pega como texto y no gasta subidas.

Con ChatGPT de pago (Plus), mejor aún

Las respuestas llegan más rápido, la conversación aguanta más tiempo sin perder el hilo, hay más memoria y los límites son más altos: todo va más fluido. No es obligatorio y **no garantiza que acierte más**: sigue siendo una IA y puede equivocarse.

SPOILER: TIENE ARREGLO

SI ALGO FALLA

Te responde como un ChatGPT normal

Escribe «Comprobar instalación». Debe empezar por «ROMPE TU RUTINA · CHEQUEO». Si no, abre un chat nuevo y vuelve a adjuntar el archivo.

«Has alcanzado el límite de subidas»

Es el límite diario de la cuenta gratis. Sigue en el chat donde ya lo subiste, o vuelve mañana y sube el archivo en un chat nuevo.

Se le olvida algo importante

Recuérdaselo (una alergia, por ejemplo) y pide «Actualiza mi ficha».

La conversación es eterna y va peor

Pide «Actualiza mi ficha», guárdala y empieza un chat nuevo: adjunta el archivo y pega la ficha.

LO ÚNICO QUE NO SE NEGOCIA

TU SALUD VA PRIMERO.

Esto es una inteligencia artificial. Puede equivocarse, y no es una persona ni un profesional sanitario. Si algo no te cuadra o afecta a tu salud, contrástalo con tu médico, tu entrenador o tu nutricionista. Antes que nada, tu salud.

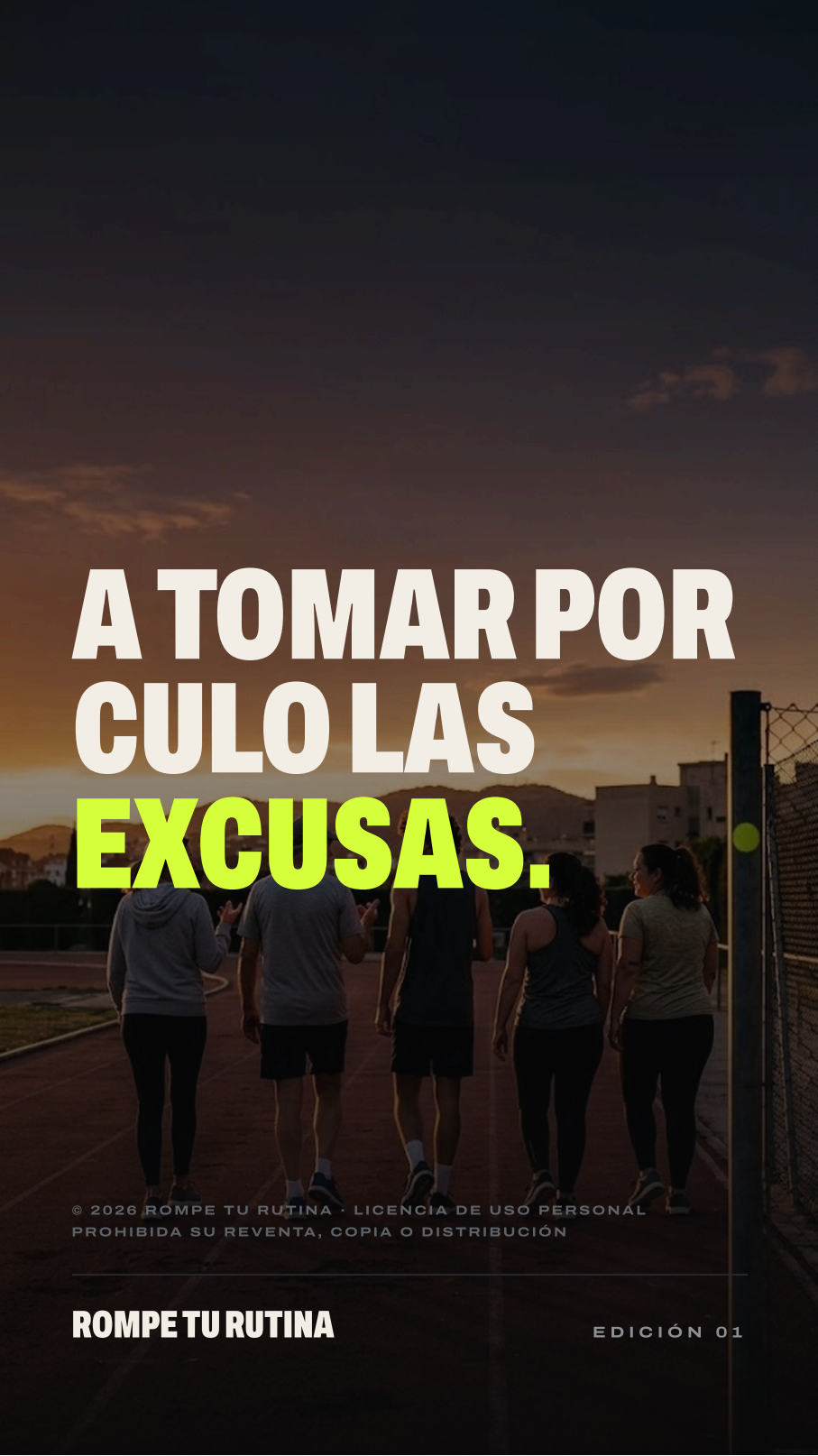
112 **Urgencias.** Dolor en el pecho, falta de aire, mareo fuerte o desmayo: para y llama.

024 **Si lo estás pasando mal** o piensas en hacerte daño: línea gratuita, 24 horas, en España.

Rompe tu rutina es un acompañante. No es médico, nutricionista ni fisioterapeuta, y no los sustituye. Para mayores de 18 años.

Lo que escribes queda en tu cuenta de ChatGPT. Nosotros no vemos tus conversaciones ni necesitamos tus datos de salud.

Licencia de uso personal. Esta guía y tu archivo son para ti. No se pueden revender, compartir ni publicar.



A TOMAR POR CULO LAS EXCUSAS.

© 2026 ROMPE TU RUTINA · LICENCIA DE USO PERSONAL
PROHIBIDA SU REVENTA, COPIA O DISTRIBUCIÓN