

Entrenador con Claude · conecta tu salud (Apple Health / Health Connect), dale tu meta y deja que arme tu plan de la semana con tus números reales (y que lo baje a tu calendario)

CATEGORÍA · EMPEZAR CON CLAUDE

Claude se conecta directo a tu salud y ve tus pasos, tu sueño y tu pulso de verdad: tú le pones la meta y él te arma el plan de toda la semana hecho a tu medida —no uno genérico de internet—, lo baja a tu Google Calendar y cada día se ajusta a cómo dormiste y entrenaste.

QUÉ VAS A ENCONTRAR

- 01 Qué es y qué resuelve
- 02 Para qué sirve
- 03 Dónde aplicarlo
- 04 Cómo implementarlo paso a paso
- 05 Comprobación y errores frecuentes

FICHA DEL RECURSO

Qué es, para qué sirve y cómo se implementa

FUNCIÓN

Claude se conecta directo a tu salud y ve tus pasos, tu sueño y tu pulso de verdad: tú le pones la meta y él te arma el plan de toda la semana hecho a tu medida —no uno genérico de internet—, lo baja a tu Google Calendar y cada día se ajusta a cómo dormiste y entrenaste.

PARA QUÉ SIRVE

Claude se conecta directo a tu salud y ve tus pasos, tu sueño y tu pulso de verdad: tú le pones la meta y él te arma el plan de toda la semana hecho a tu medida —no uno genérico de internet—, lo baja a tu Google Calendar y cada día se ajusta a cómo dormiste y entrenaste. Esta trae las instrucciones del proyecto y todos los prompts listos para copiar, el paso a paso con capturas desde el teléfono (iPhone y Android), y la versión automatizada con Cowork para que se prenda solo cada mañana y cada domingo. No reemplaza a un profesional: es una herramienta para mejorar tu salud.

DÓNDE APLICARLO

Nivel Intermedio. Temas: salud, entrenador.

CÓMO IMPLEMENTARLO

- 1 Confirma requisitos: plan de Claude, herramientas y accesos que la tarea necesita.
- 2 Prepara el material (archivos, cuentas, datos) antes de empezar.
- 3 Ejecuta el método sobre un caso real pequeño, no sobre el proyecto completo.
- 4 Verifica el resultado contra lo que esperabas antes de repetirlo o automatizarlo.
- 5 Cuando funcione dos veces seguidas, conviértelo en rutina o skill.

EL RECURSO EN DETALLE

Qué resuelve y cómo funciona

Claude se conecta directo a tu salud y ve tus pasos, tu sueño y tu pulso de verdad: tú le pones la meta y él te arma el plan de toda la semana hecho a tu medida —no uno genérico de internet—, lo baja a tu Google Calendar y cada día se ajusta a cómo dormiste y entrenaste.

Esta trae las instrucciones del proyecto y todos los prompts listos para copiar, el paso a paso con capturas desde el teléfono (iPhone y Android), y la versión automatizada con Cowork para que se prenda solo cada mañana y cada domingo. No reemplaza a un profesional: es una herramienta para mejorar tu salud.

ANTES DE DARLO POR HECHO

Comprobación y errores frecuentes

- 1 Aplica el método sobre un caso pequeño y compara el resultado con lo que esperabas.
- 2 Si el resultado no sale, revisa primero los requisitos: plan, versión del modelo y accesos.
- 3 Anota lo que tuviste que corregir a mano: eso es lo que hay que añadir a tus instrucciones permanentes.
- 4 Cuando funcione dos veces seguidas, automatízalo como rutina o skill.

DATOS DEL RECURSO

Tipo: Guía paso a paso

Categoría: Empezar con Claude

Nivel: Intermedio

Temas: salud, entrenador

El ecosistema de IA cambia rápido: confirma en el repositorio que el proyecto sigue activo y que los comandos no han cambiado desde la fecha de esta ficha.

SIGUIENTE PASO

Instálalo hoy, en pequeño.

Elige la ruta 1, pégale el enlace a Claude Code y pruébalo en un caso real chico. Un recurso instalado y probado vale más que diez guardados para después.

MÁS GUÍAS GRATIS EN [377CREATIVE.COM/RECURSOS](https://377creative.com/recursos)