axel juca

# 10 guiones de reel

## para rellenar y grabar hoy

Cinco de nutrición y cinco de entrenamiento. Cada guion trae el gancho, lo que cuentas, lo que se ve y cómo cierras. Cambias los huecos y grabas.

Recurso gratis de @axeljuca · axeljuca.com/recursos-gratis/

# cómo grabarlos

10 guiones de reel para rellenar y grabar hoy

1. **Una idea por reel**
   Si te salen dos ideas, son dos reels. Guárdate la segunda para la semana que viene.

2. **Habla como en consulta**
   No leas. Ten el guion al lado del móvil y cuéntalo como se lo explicarías a alguien delante de ti.

3. **Graba de más**
   Repite el gancho dos o tres veces con distinta entonación. En la edición se elige el mejor.

4. **Luz de frente**
   Ponte mirando a una ventana. El móvil a la altura de los ojos y en vertical.

## nutrición

NUTRICIÓN · 30-40 S

### mito o realidad

**GANCHO (0-3 S)**

¿De verdad **[creencia]**? Vamos a verlo.

**DESARROLLO**

De dónde viene la creencia. Qué se sabe hoy, en una frase. Qué haría yo en su lugar.

**QUÉ SE VE**

Tú a cámara; el alimento en la mano o en la mesa.

**CIERRE**

«Guárdalo para cuando te lo vuelvan a decir».

NUTRICIÓN · 30-45 S

### la compra en un minuto

**GANCHO (0-3 S)**

Así hago la compra para una semana sin complicarme.

**DESARROLLO**

Tres grupos que no faltan en mi carro y por qué. Un producto que dejo en la estantería y qué miro en la etiqueta.

**QUÉ SE VE**

Planos en el súper o con la compra sobre la encimera.

**CIERRE**

«¿Quieres la lista? Escríbeme LISTA».

NUTRICIÓN · 20-30 S

## receta exprés

GANCHO (0-3 S)

[Plato] en [X] minutos con [N] ingredientes.

DESARROLLO

Ingredientes de un vistazo. Tres pasos, uno por plano. El plato terminado.

QUÉ SE VE

Cenital o en diagonal sobre la encimera; tus manos.

CIERRE

«Si lo haces, enséñamelo en historias».

NUTRICIÓN · 30-45 S

## la pregunta de la semana

GANCHO (0-3 S)

Me lo preguntan cada semana: [pregunta].

DESARROLLO

Respuesta corta. El matiz que casi nadie explica. Cuándo conviene preguntar a un profesional.

QUÉ SE VE

Tú a cámara; la pregunta escrita en pantalla.

CIERRE

«Déjame tu pregunta en comentarios y la respondo en otro vídeo».

NUTRICIÓN · 30-45 S

## así es una primera consulta

GANCHO (0-3 S)

Esto es lo que pasa en una primera consulta conmigo.

DESARROLLO

Qué te pregunto. Qué no vas a escuchar. Con qué te vas a casa.

QUÉ SE VE

Tu consulta vacía, tu mesa, tus manos tomando notas.

CIERRE

«Si te lo estabas pensando, el enlace está en mi perfil».

# entrenamiento

10 guiones de reel para rellenar y grabar hoy

ENTRENAMIENTO · 20-30 S

## bien hecho y mal hecho

GANCHO (0-3 S)

[Ejercicio] bien hecho y mal hecho.

DESARROLLO

Primero el fallo típico. Luego la corrección, con una sola indicación clara. Las dos versiones seguidas.

QUÉ SE VE

Plano de lado o de tres cuartos, cuerpo entero.

CIERRE

«Guárdalo y revísalo en tu próximo entreno».

ENTRENAMIENTO · 30-45 S

## rutina sin material

GANCHO (0-3 S)

Rutina de [N] minutos en casa sin material.

DESARROLLO

Los ejercicios, uno por plano, con series y descanso en pantalla. Para quién es y para quién no.

QUÉ SE VE

Salón o terraza, cuerpo entero, plano fijo.

CIERRE

«Guárdala y dime cómo te ha ido».

ENTRENAMIENTO · 30-40 S

## para empezar

GANCHO (0-3 S)

Si nunca has pisado un gimnasio, empieza por aquí.

DESARROLLO

Qué hacer la primera semana. Qué no hacer. Cuándo pedir ayuda.

QUÉ SE VE

Tú en la sala; planos de las máquinas sin gente.

CIERRE

«Mándaselo a quien siempre dice que va a empezar el lunes».

ENTRENAMIENTO · 20-30 S

## variantes por nivel

GANCHO (0-3 S)

Tres variantes de [ejercicio] según tu nivel.

DESARROLLO

Nivel inicial, medio y avanzado: una indicación de cada uno.

QUÉ SE VE

Tres planos seguidos con el nivel escrito en pantalla.

CIERRE

«¿En qué nivel estás? Dímelo en comentarios».

ENTRENAMIENTO · 30-40 S

### mito de gimnasio

**GANCHO (0-3 S)**

Este consejo de gimnasio lleva años circulando. Y no es del todo así.

**DESARROLLO**

El consejo. Por qué se repite. Qué haría yo en su lugar.

**QUÉ SE VE**

Tú a cámara en la sala; el ejercicio de fondo.

**CIERRE**

«Sígueme si quieres más de estos».

## plantilla en blanco

Copia esta estructura para tus propios guiones.

| | |
|---|---|
| **Tema** | **[De qué va, en cinco palabras]** |
| **Gancho (0-3 s)** | **[La frase con la que empiezas, sin saludar]** |
| **Idea 1** | **[Lo primero que cuentas]** |
| **Idea 2** | **[Lo segundo]** |
| **Idea 3** | **[Lo tercero, o el matiz]** |
| **Qué se ve** | **[Dónde grabas y qué planos]** |
| **Texto en pantalla** | **[El gancho escrito, en dos líneas como mucho]** |
| **Cierre** | **[Qué quieres que hagan: guardar, comentar, escribirte]** |

## tú grabas, yo edito

Graba uno de estos guiones con el móvil y mándamelo tal cual. Te lo devuelvo editado, con ritmo, subtítulos y portada. El primero es gratis.

**Pedir mi reel de prueba**

Trabajo en remoto con consultas de toda España · @axeljuca