axel juca

100 ganchos para reels

de nutrición y entrenamiento

Los primeros segundos deciden si alguien se queda a ver tu reel. Aquí tienes 100 frases de arranque listas para rellenar con tu tema.

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

cómo usarlos

100 ganchos para reels de nutrición y entrenamiento

©

1. **Elige por objetivo**
   Mitos y errores para llegar a gente nueva; recetas y entrenamiento para que te guarden; historias para que confíen en ti.

2. **Rellena los huecos**
   Cambia lo que va entre **[corchetes]** por tu tema. Cuanto más concreto, mejor: «la avena» funciona más que «los cereales».

3. **Dilo en menos de tres segundos**
   Empieza el vídeo ya hablando, sin «hola, ¿qué tal?». Si la frase es larga, recórtala.

4. **Ponlo también en pantalla**
   Mucha gente ve los reels sin sonido. El gancho escrito arriba del todo, en dos líneas como mucho.

5. **Cumple la promesa**
   Si el gancho dice «te lo explico en 30 segundos», explícalo en 30 segundos. Un gancho que engaña te cuesta seguidores.

mitos y creencias

Para llegar a quien aún no te sigue.

1. ¿De verdad **[creencia]**? Vamos a verlo.
2. Llevas años oyendo que **[creencia]**. Esto es lo que se sabe hoy.
3. Si todavía crees que **[creencia]**, mira esto.
4. **[Creencia]**: ¿mito o realidad? Respuesta en 30 segundos.
5. Lo que te contaron de **[alimento]** no es del todo cierto.
6. Tu abuela tenía razón con **[costumbre]**... a medias.
7. Este consejo de gimnasio lleva décadas circulando. Y no es del todo así.
8. «No cenes **[alimento]**». ¿De dónde sale y qué hay de cierto?
9. El mito sobre **[tema]** que más escucho en consulta.
10. Tres cosas que se dicen de **[alimento]**. Solo una es verdad.
11. Deja de evitar **[alimento]** por miedo a **[creencia]**.
12. ¿**[Alimento]** por la noche? Te cuento lo que pasa de verdad.
13. Si haces **[ejercicio]** por esta razón, te han contado mal la historia.
14. Las agujetas no significan lo que crees.
15. No necesitas **[producto]** para **[objetivo]**. Te explico por qué.
16. Esto que pone en la etiqueta no significa lo que parece.
17. Que ponga «light» no quiere decir lo que piensas.
18. Te han dicho que **[creencia]**. Vamos a separar lo cierto de lo que no.

errores

100 ganchos para reels de nutrición y entrenamiento

Para que la gente se reconozca y comente.

©

19 El error más habitual en quien quiere **[objetivo]**.

20 Si haces esto con **[comida o ejercicio]**, te lo estás complicando.

21 Tres errores al **[acción]** que casi todo el mundo comete.

22 Para de hacer esto antes de **[momento del día]**.

23 No es tu fuerza de voluntad. Es cómo está montado tu **[día o plan]**.

24 Lo haces con buena intención, pero **[acción]** te está saboteando.

25 El fallo de técnica en **[ejercicio]** que más se repite.

26 Si en tu **[ejercicio]** pasa esto, para y mira.

27 Comprar **[producto]** no es el problema. Cómo lo usas, sí.

28 Este error en la lista de la compra te cuesta tiempo y dinero.

29 No vuelvas a **[acción]** sin hacer esto antes.

30 Si empiezas a entrenar, evita estos dos errores.

31 El problema de hacer **[rutina]** todos los días.

32 Lo que haces el domingo decide tu semana. Y casi siempre falla aquí.

33 ¿Comes «sano» y sigues con hambre a media tarde? Mira esto.

34 Copias la rutina de otra persona y te pasa esto.

35 Tu desayuno no es el problema. Lo es lo que viene después.

36 Error de principiante en **[ejercicio]**, y cómo corregirlo en 10 segundos.

recetas y cocina

Para que te guarden el vídeo.

37 **[Plato]** en **[X]** minutos y con **[N]** ingredientes.

38 La cena que hago cuando no tengo ganas de cocinar.

39 Con lo que tienes ahora en la nevera te sale esto.

40 Si te aburre **[alimento]**, prueba a hacerlo así.

41 Mi **[desayuno o merienda]** para llevar al trabajo.

42 Un táper para toda la semana sin repetir sabor.

43 Cómo conseguir que en casa se coman **[verdura]**.

44 La versión casera de **[producto del súper]**.

45 Tres ideas de **[comida]** con un solo ingrediente de base.

46 ¿No sabes qué hacer con **[alimento]**? Mira esto.

47 Lo que como un día normal de consulta, sin postureo.

48 Cocina de domingo: **[N]** platos en una hora.

49 El truco para que **[alimento]** no te quede seco.

50 Un postre con **[ingrediente]** que no parece «de dieta».

51 Si solo tienes cinco minutos, esto es lo que te preparas.

52 Lo que pido yo cuando como fuera.

datos y explicaciones

Para posicionarte como quien sabe del tema.

53 Qué ocurre cuando **[acción]**, explicado en 30 segundos.

54 Te lo explico con **[objeto de cocina]**.

55 Mira cuánto **[nutriente]** lleva esto.

56 Pongo **[alimento A]** al lado de **[alimento B]**. ¿Cuál elegirías?

57 Lo que significa de verdad la etiqueta de **[producto]**.

58 **[Alimento A]** o **[alimento B]**: cuál te conviene y cuándo.

59 La pregunta que me hacen cada semana: **[pregunta]**.

60 Esto lo aprendí en la carrera y casi nadie lo cuenta en redes.

61 ¿Sabías que **[curiosidad]**? Esto es lo que significa para ti.

62 Por qué te pasa **[situación]** a ti y a casi todo el mundo.

63 La diferencia entre **[concepto A]** y **[concepto B]**, sin tecnicismos.

64 Esto es una ración de **[alimento]**. Seguramente te sirves más.

historias y consulta

Para que confíen en ti. Nunca con datos de pacientes reales.

65 Algo que me dijeron en consulta y no se me olvida.

66 «Lo he probado todo». Así empiezan muchas primeras consultas.

67 Lo que nadie te cuenta de ser **[tu profesión]**.

68 Hace años yo también **[error]**. Esto me hizo cambiar.

69 Por qué dejé de **[práctica que ya no haces]**.

70 Lo que pasa en una primera consulta conmigo.

71 La pregunta que hago siempre en la primera sesión.

72 Me preguntaron **[pregunta]** y mi respuesta sorprendió.

73 Un día de trabajo con **[tipo de cliente]**, de principio a fin.

74 Lo que me gustaría que supieras antes de pedir cita.

75 Si te sientes así con la comida, no eres la única persona.

76 Lo que hago yo cuando no tengo ganas de entrenar.

77 Tres señales de que te toca pedir ayuda profesional y no otra dieta de internet.

78 Lo que más me costó aprender de mi trabajo.

entrenamiento

Para entrenadores, y para nutricionistas que hablan de movimiento.

79 Si hoy solo puedes hacer un ejercicio, que sea este.

80 **[Ejercicio]** bien hecho y mal hecho.

81 Rutina de **[N]** minutos en casa y sin material.

82 Cómo empezar a entrenar si nunca has pisado un gimnasio.

83 El calentamiento que no me salto nunca.

84 ¿Cuántos días a la semana entrenar? Depende de esto.

85 Tres variantes de **[ejercicio]** según tu nivel.

86 ¿Notas molestias en **[zona]** al hacer **[ejercicio]**? Revisa esto primero.

87 Cardio o pesas: lo que de verdad importa.

88 Lo que hago en el gimnasio cuando solo tengo media hora.

89 Este ejercicio parece fácil. Hazlo bien y verás.

90 Tres formas de progresar sin subir el peso.

directos al grano

Para opinar y generar conversación, sin faltar a nadie.

91 Voy a decir algo que no gusta: **[opinión]**.

92 Opinión impopular: **[opinión]**.

93 No hace falta **[hábito de moda]**. Y lo digo siendo **[tu profesión]**.

94 Si alguien te promete **[resultado rápido]**, desconfía.

95 Lo que no hago nunca en consulta.

96 Deja de contar **[cosa]** y fíjate en esto.

97 Guarda este vídeo para la próxima vez que vayas al súper.

98 Mándale esto a quien siempre dice «**[frase típica]**».

99 No es otra receta «fit». Es la que hago de verdad.

100 Antes de comprar **[producto]**, mira esto.

un gancho, tres capas

Un gancho funciona mejor cuando lo que dices, lo que se ve y lo que se lee empujan a la vez.

Lo que dices	«¿De verdad la fruta por la noche engorda? Vamos a verlo».
Lo que se ve	Tú mordiendo una manzana en la cocina, con poca luz, como si fuera de noche.
Lo que se lee	«¿Fruta por la noche?», en grande y arriba, en las dos primeras líneas.

¿grabas y no te da tiempo a editar?

Tú grabas con el móvil y me mandas el vídeo tal cual. Yo te lo devuelvo editado, con ritmo, subtítulos y portada. El primero te lo edito gratis.

Pedir mi reel de prueba

Trabajo en remoto con consultas de toda España · @axeljuca