

# Kit de Contenidos FITNESS

Enero 2024



# Kit de Contenidos

## Enero 2024

### KIT DE CONTENIDO

1. Plantillas Creativas: Da vida a tus publicaciones con nuestras plantillas personalizables. Desde diseños elegantes hasta estilos llamativos, tenemos todo lo que necesitas para destacar.

2. Ideas Inspiradoras: ¿Te quedaste sin ideas? No te preocupes, estamos aquí para ayudarte. Te proporcionamos una lista de ideas frescas y originales para tus publicaciones, desde consejos útiles hasta curiosidades divertidas.

3. Calendario de Publicaciones: Mantén tus redes activas con nuestro calendario listo para usar. Nunca te pierdas una fecha importante ni un momento relevante para tu audiencia.

4. Hashtags Relevantes: Aumenta tu visibilidad utilizando los hashtags adecuados. Te proporcionamos una lista de hashtags populares y relevantes en tu nicho.

### ÍNDICE

Calendario

Posts

Reels

Stories

Hashtags

# Calendario de redes sociales

## Enero 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 Foto	2	3 Reel	4	5 Carrusel	6	7
8 Reel	9	10 Foto	11	12 Reel	13	14
15 Carrusel	16	17 Reel	18	19 Foto	20	21
22 Reel	23	24 Carrusel	25	26 Reel	27	28
29 Reel	30	31 Foto				

-  Interacción
-  Venta
-  Comunidad
-  Educativo

# Post (Foto y Carrusel)

## Enero 2024

	Título	Imagen	Texto	Objetivo
1	Antes y Después	<u>Imagen</u>	Comparte una transformación impresionante de uno de tus clientes o incluso tu propia transformación. Agrega una descripción que destaque el trabajo duro y la dedicación que llevó a esos resultados.	
2	Ejercicio de la Semana	<u>Carrusel</u>	Presenta un ejercicio específico con imágenes o un video demostrativo. Explica cómo se hace correctamente y cuáles son los beneficios.	
3	Motivación de Lunes	<u>Imagen</u>	Publica una cita inspiradora o un mensaje motivacional para comenzar la semana con energía y determinación.	
4	Receta Saludable	<u>Carrusel</u>	Comparte una receta equilibrada y deliciosa que sea ideal para mantener una alimentación saludable y apoyar los objetivos de fitness.	
5	Consejo Nutricional	<u>Imagen</u>	Ofrece consejos sobre cómo elegir y preparar alimentos nutritivos para maximizar los resultados en el fitness.	
6	Rutina de Entrenamiento	<u>Carrusel</u>	Comparte una rutina de entrenamiento, ya sea para correr, saltar la cuerda o cualquier otro ejercicio aeróbico.	
7	Día de Descanso Activo	<u>Imagen</u>	Muestra cómo puedes mantenerte activo incluso en tus días de descanso, a través de caminatas, yoga suave u otros ejercicios de recuperación.	
8	Retos de Fitness	<u>Imagen</u>	Lanza un desafío de ejercicio de una semana y anima a tus seguidores a participar y compartir sus progresos.	
9	Consejo de Estilo de Vida	<u>Imagen</u>	Comparte un consejo sobre cómo incorporar hábitos saludables en la vida diaria, como dormir lo suficiente, manejar el estrés o mantener una hidratación adecuada.	

-  Interacción
-  Venta
-  Comunidad
-  Educativo

# Reels Enero 2024

	Audio	Idea	Texto	Objetivo
1	<a href="#">Audio 1</a>	<a href="#">Idea 1</a>	¡Comienza la semana con energía! ¿Listos para un entrenamiento de cuerpo completo? Dale like si estás listo para sudar.	Interacción
2	<a href="#">Audio 2</a>	<a href="#">Idea 2</a>	Cada pequeño paso en el gimnasio te lleva a una versión más fuerte y saludable de ti mismo/a. ¡Tú también puedes lograrlo!	Venta
3	<a href="#">Audio 3</a>	<a href="#">Idea 3</a>	¿Quién más está obsesionado con los entrenamientos al aire libre? Disfruta del sol mientras te pones en forma con esta rutina de ejercicios en el parque. ¡Doble toque si estás listo para salir afuera!	Educativo
4	<a href="#">Audio 4</a>	<a href="#">Idea 4</a>	¡Hora de quemar calorías! Prueba este entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT) para un impulso rápido y efectivo. ¿Aceptas el desafío?	Interacción
5	<a href="#">Audio 5</a>	<a href="#">Idea 5</a>	Elige ejercicios que trabajen diferentes grupos musculares para lograr un cuerpo fuerte y funcional. El gimnasio es un lugar donde la variedad de entrenamientos te lleva a nuevos niveles de fitness. ¡Descubre lo que te espera!	Venta
6	<a href="#">Audio 6</a>	<a href="#">Idea 6</a>	No subestimes el poder de la flexibilidad. Agrega ejercicios de estiramiento a tu rutina para mejorar la movilidad y prevenir lesiones. ¿Listos para estirarse?	Interacción

-  Interacción
-  Venta
-  Comunidad
-  Educativo

# Reels

## Enero 2024

	Audio	Idea	Texto	Objetivo
7	<a href="#">Audio 7</a>	<a href="#">Idea 7</a>	El entrenamiento en pareja es una excelente forma de mantenerse motivado. ¿Con quién compartirías esta rutina de ejercicios? Etiqueta a tu compañero/a de entrenamiento	Interacción
8	<a href="#">Audio 8</a>	<a href="#">Idea 8</a>	¿Sabías que la alimentación es esencial para alcanzar tus objetivos fitness? Comparto contigo una de mis recetas saludables favoritas que me ayudan a mantenerme en forma y lleno/a de energía. ¡Dale un vistazo! **	Educativo
9	<a href="#">Audio 9</a>	<a href="#">Idea 9</a>	La disciplina es la clave del éxito. No siempre es fácil, pero cada esfuerzo cuenta. Mantén tus ojos en tus objetivos y sigue adelante. ¿Estás listo/a para lograr tus metas?	Venta
10	<a href="#">Audio 10</a>	<a href="#">Idea 10</a>	Hoy, establece una meta clara y realista para tu viaje de fitness. Ya sea correr una distancia determinada, mejorar tu fuerza o simplemente sentirte más energético/a, cada paso cuenta. ¡Tú puedes lograrlo!	Comunidad
11	<a href="#">Audio 11</a>	<a href="#">Idea 11</a>	Rutina de fuerza en solo 15 minutos! 💪🔥 En este Reel, te muestro una serie de ejercicios de cuerpo completo que te ayudarán a fortalecer tus músculos y aumentar tu resistencia. No necesitas equipo sofisticado, solo tu determinación y ganas de superarte. Desliza para ver los movimientos y únete a mí en este desafío. ¿Estás listo/a para el entrenamiento? ¡Dale play y a trabajar duro!	Venta
12	<a href="#">Audio 12</a>	<a href="#">Idea 12</a>	Ya sea que estés en casa o en el gimnasio, este entrenamiento es perfecto para mantenerte activo/a.	Educativo

-  Interacción
-  Venta
-  Comunidad
-  Educativo

# Calendario Stories

## Enero 2024

Día	Texto	Día	Texto
1	Pregunta a tus seguidores: ¿Cuál es tu objetivo de fitness para septiembre?	9	Publica una encuesta de verdadero o falso sobre mitos de fitness
2	Comparte un testimonio o éxito de un cliente	10	Muestra tus estadísticas de entrenamiento, como distancia recorrida o peso levantado
3	Encuesta: ¿Cuál es tu ejercicio favorito?	11	Comparte una foto de tu bebida pre-entrenamiento o tu snack energético
4	Comparte una imagen impactante de alguien haciendo ejercicio en el gimnasio con el texto: "¿Listo/a para desafiar tus límites? ¡El gimnasio te espera para ayudarte a alcanzar tus objetivos!"	12	Publica una encuesta preguntando sobre los tipos de contenido que tus seguidores quieren ver más
5	Comparte una cita motivadora con el fondo de un gimnasio o equipo de ejercicios y escribe: "Cada paso en el gimnasio te acerca a tu mejor versión. ¡Tú tienes el poder de crear un cambio positivo en tu vida!"	15	Comparte una imagen de tu desayuno o almuerzo
8	Historia de "día de comida" mostrando lo que consumes en un día	16	Comparte una imagen con una lista de beneficios de inscribirse en un gimnasio, como "Mayor energía, fuerza y confianza en ti mismo/a. ¡Todo empieza en el gimnasio!"

-  Interacción
-  Venta
-  Comunidad
-  Educativo

# Calendario Stories

## Enero 2024

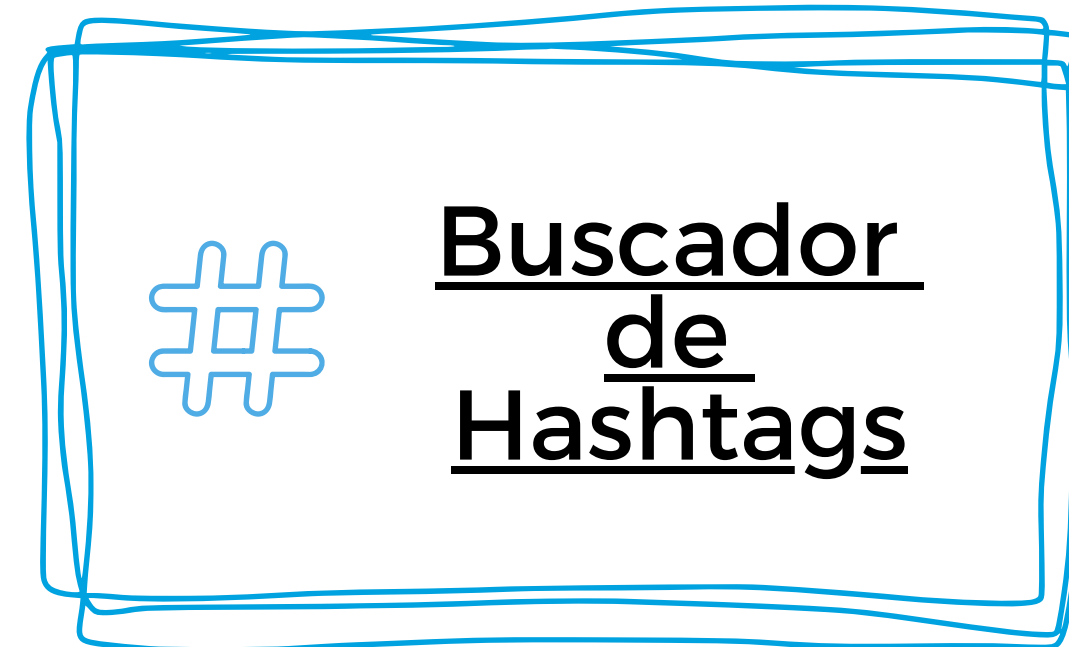
Día	Texto	Día	Texto
17	Comparte una foto de un amanecer o una cita motivadora	25	Comparte una foto de tu comida saludable
18	Comparte una foto de tu botella de agua y escribe: "Manteniéndome hidratado/a durante el día. ¡El agua es clave para un rendimiento óptimo!"	26	Graba un breve video de tu rutina de estiramientos
19	Comparte una imagen de la puerta de un gimnasio con el texto: "¿Estás buscando un cambio? ¡Te desafío a que des el primer paso y te unas a nosotros en el gimnasio! ¡Empieza tu viaje hacia una vida más activa y saludable!"	29	Muestra tu equipo de entrenamiento
22	Comparte una imagen mientras haces estiramientos o practicas yoga	30	Publica una historia de tu logro más reciente en el fitness y cómo te sientes al respecto
23	Anima a tus seguidores a unirse a un desafío de fitness	31	Publica una historia de tu comida trampa favorita después de una semana de entrenamiento duro
24	Comparte un breve video o una serie de imágenes de tu entrenamiento actual.		

-  Interacción
-  Venta
-  Comunidad
-  Educativo



# Hashtags Fitness

Enero 2024



# Kit de Contenidos FITNESS

Enero 2024

## Contacto



697 37 31 45



[info@majimemd.com](mailto:info@majimemd.com)



[www.majimemd.com](http://www.majimemd.com)

