

TEST HOLÍSTICO



Descubre qué energía necesitas equilibrar y
obtén tu entrenamiento ideal



¿QUÉ ES EL TEST HOLÍSTICO?

Es una evaluación diseñada para detectar desequilibrios energéticos en el cuerpo y la mente, alineada con el sistema de chakras. A través de preguntas estratégicas, el test identifica qué áreas requieren más atención y recomienda entrenamientos, prácticas de respiración, alimentación y sonidos vibracionales específicos para lograr un equilibrio óptimo.

Este test combina fitness holístico, inteligencia artificial y técnicas ancestrales para ofrecer un entrenamiento personalizado que se adapte a tu estado energético actual.



¿CÓMO FUNCIONA?

EL TEST ANALIZA DIFERENTES ASPECTOS DE TU BIENESTAR FÍSICO, EMOCIONAL Y ENERGÉTICO MEDIANTE PREGUNTAS SOBRE:

- Estado físico: Energía, resistencia, fatiga.
- Estado mental/emocional: Estrés, concentración, estabilidad emocional.
- Hábitos diarios: Alimentación, sueño, conexión con la naturaleza.
- Sensaciones corporales: Tensiones musculares, inflamación, dolores recurrentes.



BASADO EN TUS RESPUESTAS

El test analiza diferentes aspectos de tu bienestar físico, emocional y energético mediante preguntas sobre:

- 1 Ejercicios físicos específicos (yoga, pilates, HIIT, movilidad)
- 2 Respiraciones y meditaciones
- 3 Frecuencias sonoras (432 Hz, 528 Hz, 963 Hz)
- 4 Alimentación alineada con tu energía
- 5 Rituales de bienestar

ESTADO FÍSICO Y ENERGÉTICO

¿CÓMO DESCRIBIRÍAS TU NIVEL DE ENERGÍA EN EL DÍA A DÍA?

- A) Siempre con energía y vitalidad.
- B) A veces me siento con energía, otras veces cansado/a.
- C) Me siento agotado/a la mayor parte del tiempo.

¿CÓMO SE SIENTE TU CUERPO AL DESPERTAR?

- A) Ligero y sin molestias.
- B) Algo tenso, pero mejora con el movimiento.
- C) Rígido, con dolores o inflamación.

¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO PREFIERES?

- A) Movimientos explosivos como HIIT o funcional.
- B) Entrenamientos fluidos como pilates o natación.
- C) Prácticas relajantes como yoga o estiramientos.



ESTADO EMOCIONAL Y MENTAL

¿Cómo manejas el estrés?

- A) Con actividad física intensa.
- B) Con meditación o respiración.
- C) Me cuesta manejarlo y me afecta mucho.

¿Cómo es tu nivel de concentración durante el día?

- A) Alta, puedo enfocarme fácilmente.
- B) Depende del día, a veces me cuesta.
- C) Me distraigo con facilidad y tengo pensamientos dispersos.

¿Sientes que tienes bloqueos emocionales?

- A) No, me siento en armonía.
- B) A veces, pero trato de trabajarlos.
- C) Sí, siento que algo me frena o me cuesta soltar emociones.

HÁBITOS Y CONEXIÓN CON TU CUERPO

¿CÓMO ES TU ALIMENTACIÓN?

- A) Equilibrada, con alimentos naturales y nutritivos.
- B) Mixta, intento comer saludable pero a veces me descuido.
- C) Desordenada, con muchas comidas procesadas o poco balanceadas.

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON EL DESCANSO?

- A) Duermo bien y despierto con energía.
- B) A veces duermo bien, a veces me cuesta conciliar el sueño.
- C) Mi sueño es interrumpido o me despierto cansado/a.

¿CON QUÉ ELEMENTO DE LA NATURALEZA TE IDENTIFICAS MÁS?

- A) Fuego (acción, intensidad, transformación).
- B) Agua (fluidez, calma, introspección).
- C) Tierra (estabilidad, seguridad, arraigo).

RESULTADOS Y CÓMO APLICARLOS

SIPREDOMINA LA OPCIÓN A → CHAKRA RAÍZ O PLEXO SOLAR (ACCIÓN Y VITALIDAD)

- Entrenamientos de HIIT, funcional y movilidad.
- Respiración kapalabhati para activar energía.
- Alimentación rica en proteínas y grasas saludables.
- Sonidos 432 Hz para estabilidad.

SIPREDOMINA LA OPCIÓN B → CHAKRA CORAZÓN O GARGANTA (EMOCIONES Y EXPRESIÓN)

- Entrenamientos de pilates, danza, natación o flow yoga.
- Meditación guiada y respiración diafragmática.
- Alimentación equilibrada con antioxidantes y superfoods.
- Sonidos 528 Hz para sanación.

Después de responder, el sistema identifica tu chakra más débil y te sugiere un entrenamiento y plan holístico:

SIPREDOMINA LA OPCIÓN C → CHAKRA TERCERO OJO O CORONA (CLARIDAD Y CONEXIÓN)

- Ejercicios de yoga restaurativo, meditación en movimiento, caminatas conscientes.
- Técnicas de respiración pranayama y visualización.
- Alimentación basada en alimentos ligeros y altos en vibración.
- Sonidos 963 Hz para expansión de conciencia.