

# **Il a perdu 12 kilos sans faire de sport grâce à ChatGPT : un utilisateur partage sa méthode innovante basée sur l'IA.**

**Titre:** Un utilisateur partage sa méthode efficace pour perdre du poids grâce à ChatGPT

L'utilisateur de ChatGPT, Greg Mushen, a récemment partagé sa méthode éprouvée et efficace pour perdre du poids en utilisant l'IA pour créer un plan de remise en forme personnalisé. Malgré sa détestation pour le sport, il a réussi à perdre 12 kilos en suivant les conseils de l'IA pour courir.

**Titre:** Utilisation de ChatGPT pour créer un plan de remise en forme personnalisé

ChatGPT est un chatbot d'OpenAI utilisé par plus de cent millions d'utilisateurs pour simplifier différents aspects de leur vie quotidienne. Greg Mushen, un passionné de la technologie et de l'IA, a utilisé l'IA pour demander un plan de remise en forme personnalisé pour se forcer à s'intéresser à la course à pied – un sport qu'il détestait avant.

**Titre:** Le plan de remise en forme personnalisé de ChatGPT

Greg Mushen a demandé à l'IA de lui proposer un « plan basé sur la recherche pour me rendre accro à la course ». ChatGPT s'est plongé dans divers écrits et a mentionné des recherches d'auteurs tels que Brian Jeffrey Fogg pour établir un plan adapté à Greg Mushen. ChatGPT a conseillé de laisser ses

chaussures dans un endroit visible, de programmer des rendez-vous pour aller courir, et de commencer à marcher au lieu de courir. En suivant ces conseils, Greg Mushen a rapidement pris l'habitude de faire du sport.

**Titre:** Les résultats impressionnantes grâce à ChatGPT

En suivant les conseils de ChatGPT, Greg Mushen a réussi à augmenter progressivement l'intensité de son entraînement. En quelques mois seulement, il a atteint son objectif de perdre les 12 kilos qu'il avait pris pendant la pandémie, plus un kilo supplémentaire. Il est passé de ne pas vouloir faire du sport à vouloir se lever tôt pour aller courir tous les matins.

## Conclusion

L'expérience de Greg Mushen avec ChatGPT est un exemple de la façon dont l'IA peut aider à créer des plans de remise en forme personnalisés. Bien que cette stratégie puisse ne pas fonctionner pour tout le monde, elle est un exemple de la façon dont les technologies de l'IA peuvent aider à surmonter les défis de la vie quotidienne. En fin de compte, cette histoire montre que l'IA peut être un outil puissant pour améliorer la santé et la qualité de vie.

Source : [jeuxvideo.com](http://jeuxvideo.com)

→  Accéder à CHAT GPT en cliquant dessus