

Academia
Heal

**Academia
Heal**

ENERO 2022

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

FEBRERO 2022

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

MARZO 2022

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

ABRIL 2022

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

MAYO 2022

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

JUNIO 2022

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

JULIO 2022

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

AGOSTO 2022

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

SEPTIEMBRE 2022

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

OCTUBRE 2022

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
25	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

NOVIEMBRE 2022

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

DICIEMBRE 2022

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

"Nuestros cuerpos son nuestros jardines; nuestras decisiones, nuestros jardineros".
William Shakespeare.

Registro mensual de peso e índice de grasa corporal (IGC)

Este registro tiene como finalidad que al principio de cada mes te peses y llenes los cuadros correspondientes. En el de la izquierda a medida que avance el año podrás ir viendo como se arma poco a poco un gráfico, mientras que en el de la derecha podrás ubicar rápidamente tu peso del mes. Si bien esta métrica es relativa, ya que mucho influye tu porcentaje de grasa y de músculo, es una manera de ir evaluando las acciones que vas llevando a cabo y los resultados obtenidos.

PESO

_____ KG

_____ KG

_____ KG

_____ KG

_____ KG

_____ KG

_____ KG

_____ KG

ENE

FEB

MAR

ABR

MAY

JUN

JUL

AGO

SEP

OCT

NOV

DIC

	PESO	IGC
ENE		
FEB		
MAR		
ABR		
MAY		
JUN		
JUL		
AGO		
SEP		
OCT		
NOV		
DIC		

Registro detox e intestino permeable

Eliminar las toxinas acumuladas en el cuerpo es de vital importancia para garantizar un estado de salud y bienestar. Haz que la desintoxicación te acompañe todo el año, al aplicar estas técnicas. Si quieres saber más sobre todas las opciones que existen para mantener tu organismo y tu mente libre de toxinas puedes adquirir nuestra guía "El primer paso: técnicas de desintoxicación".

ENEMA DE CAFÉ

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10

ACEITE DE OLIVA CON LIMÓN

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21

JUGOS DE CÉLERY

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10	
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21

JUGOS DE ZANAHORIA

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5

MANEJO DE INTESTINO PERMEABLE POR 3 MESES

PLASMA MARINO	○	COLÁGENO HIDROLIZADO	INICIO ____/____/____	FIN ____/____/____
---------------	---	----------------------	-----------------------	--------------------

EVALUACIÓN PERSONAL

Califica del 1 al 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 debo mejorar y 5 excelente. También encuentras un espacio debajo de cada uno, donde puedes escribir cómo te sientes en ese aspecto o cómo te gustaría mejorarlo.

Luego de establecer la calificación de cada área, suma los puntos y multiplícalo por 2, esto te dará un puntaje sobre 100, tu objetivo será mes a mes subir la calificación de cada área individual para obtener un mejor puntaje total, lo que significa: MÁS SALUD.

SALUD

Puntuación 1 - 5:

ENERGÍA

Puntuación 1 - 5:

EXPERIENCIAS

Puntuación 1 - 5:

MISIÓN DE VIDA

Puntuación 1 - 5:

MANEJO DEL ESTRÉS

Puntuación 1 - 5:

SALUD EMOCIONAL

Puntuación 1 - 5:

ACTIVIDAD FÍSICA

Puntuación 1 - 5:

RELACIONES PERSONALES

Puntuación 1 - 5:

CONEXIÓN ESPIRITUAL

Puntuación 1 - 5:

AUTOESTIMA

Puntuación 1 - 5:

PUNTUACIÓN TOTAL

NUEVO MES, NUEVOS OBJETIVOS

Establece tres objetivos que te gustaría lograr para este mes que inicia y las acciones que deberás llevar a cabo para alcanzarlos.



OBJETIVOS

ACCIONES

Compras saludables, cuerpo sano

Una vida llena de salud comienza, en gran parte, en el supermercado, ya que lo que lleves a casa será lo que usarás para alimentar tu cuerpo y, si haces las elecciones correctas, tendrás gran parte del camino hacia el bienestar avanzado.



Lista de alimentos que no pueden faltarte

VEGETALES

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Aguacate
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Celery
- ☐ Pepino
- ☐ Berenjenas
- ☐ kale
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomate
- ☐ Batata
- ☐ Plátano

PROTEÍNAS

- ☐ Carne
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Huevo
- ☐ Chorizo
- ☐ Atún
- ☐ Calamares
- ☐ Salmón
- ☐ Pulpo
- ☐ Camarones
- ☐ Pescado
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRASAS

- ☐ Bacon
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de
sésamo
- ☐ Ghee
- ☐ Frutos secos
- ☐ Mantequilla de
almendra
- ☐ MCT oil.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUTAS

- [illegible]

OTROS

- [illegible]

MENÚ PARA UNA SEMANA modelo alimentación low carb

Día	Opción 1	Opción 2
LUNES	Pollo al horno con arroz de coliflor, salteado con ajo y aceite de oliva o ghee.	Arepa de batata rellena de tiras de pollo y aguacate.
MARTES	Salteado de carne con calabacín, acompañado de plátano al horno y ensalada verde.	Omelette de espinaca y bacon, acompañada de aguacate con aceite de oliva.
MIÉRCOLES	Berenjenas al horno rellenas de carne molida.	Tacos de carne salteada en ghee (usando lechuga en lugar de tortilla) con pico de gallo y guacamole.
JUEVES	Hamburguesas de pollo con huevo tipo frito, acompañadas de ensalada verde con aguacate, lechuga, aceitunas y queso.	Medallones de carne envueltos en tocineta, acompañado de puré de batata.
VIERNES	Huevos revueltos acompañados de roast beef y un bowl de yogurt griego, almendra y fresas.	Poke de arroz de coliflor, camarones, pescado de tu preferencia, aguacate y almendras.
SÁBADO	Carne salteada con ghee, pimentón y cebolla, acompañado de brócoli gratinado y ensalada de aguacate y tomate.	Hamburguesas de pollo con "pan" de portobello, guacamole, queso y vegetales de tu referencia.
DOMINGO	Huevos tipo fritos acompañados de bacon, aguacate con aceite de oliva y ensalada de tomates, almendras y queso feta.	Bowl tipo chino con salteado de pollo, brócoli y pimentón en mantequilla ghee, acompañado de ensalada de aguacate y aceitunas.

MES

Mi mente es positiva y sana

Llevar un control y monitoreo de las acciones diarias que ayudan a potenciar tu salud es importante, ya que te da una visión general de lo que debes mejorar y te motiva para asegurarte de incluirlas todos los días.

Diariamente llena las casillas en base a la siguiente referencia:



¿Cuántas horas dormiste?



¿Te tomaste unos minutos para agradecer?



¿Cuánto tiempo mediante hoy?



¿Hiciste actividad física?



¿De cuánto fue tu ayuno de hoy?



¿Qué cantidad de agua tomaste hoy?



Ahora es momento de evaluar tu estado de ánimo. Marca la estrella que más represente tu día, siendo una estrella he estado muy estresado y cinco estrellas he estado tranquilo.

LUNES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MARTES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MIÉRCOLES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

[illegible][illegible][illegible][illegible]

EVALUACIÓN PERSONAL

Califica del 1 al 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 debo mejorar y 5 excelente. También encuentras un espacio debajo de cada uno, donde debes escribir cómo te sientes en ese aspecto o cómo te gustaría mejorarlo.

Luego de establecer la calificación de cada área, suma los puntos y multiplícalo por 2, esto te dará un puntaje sobre 100, tu objetivo será mes a mes subir la calificación de cada área individual para obtener un mejor puntaje total, lo que significa: MÁS SALUD.

SALUD

Puntuación 1 - 5:

ENERGÍA

Puntuación 1 - 5:

EXPERIENCIAS

Puntuación 1 - 5:

MISIÓN DE VIDA

Puntuación 1 - 5:

MANEJO DEL ESTRÉS

Puntuación 1 - 5:

SALUD EMOCIONAL

Puntuación 1 - 5:

ACTIVIDAD FÍSICA

Puntuación 1 - 5:

RELACIONES PERSONALES

Puntuación 1 - 5:

CONEXIÓN ESPIRITUAL

Puntuación 1 - 5:

AUTOESTIMA

Puntuación 1 - 5:

PUNTUACIÓN TOTAL

NUEVO MES, NUEVOS OBJETIVOS

Establece tres objetivos que te gustaría lograr para este mes que inicia y las acciones que deberás llevar a cabo para alcanzarlos.



OBJETIVOS

ACCIONES

Compras saludables, cuerpo sano

Una vida llena de salud comienza, en gran parte, en el supermercado, ya que lo que lleves a casa será lo que usarás para alimentar tu cuerpo y, si haces las elecciones correctas, tendrás gran parte del camino hacia el bienestar avanzado.



Lista de alimentos que no pueden faltarte

VEGETALES

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Aguacate
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Celery
- ☐ Pepino
- ☐ Berenjenas
- ☐ kale
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomate
- ☐ Batata
- ☐ Plátano

PROTEÍNAS

- ☐ Carne
 - ☐ Pollo
 - ☐ Cerdo
 - ☐ Huevo
 - ☐ Chorizo
 - ☐ Atún
 - ☐ Calamares
 - ☐ Salmón
 - ☐ Pulpo
 - ☐ Camarones
 - ☐ Pescado
 - ☐ _____
 - ☐ _____
 - ☐ _____
 - ☐ _____
 - ☐ _____

GRASAS

- ☐ Bacon
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de
sésamo
- ☐ Ghee
- ☐ Frutos secos
- ☐ Mantequilla de
almendra
- ☐ MCT oil.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUTAS

- [illegible]


OTROS

- [illegible]

MENÚ PARA UNA SEMANA modelo alimentación low carb

Día	Opción 1	Opción 2
LUNES	Arroz de coliflor salteado con aceite de coco o de oliva, pollo al horno, ensalada de aguacate, aceitunas y almendras.	Bowl de fresas, arándanos, manzana, almendras picados, hojuelas de coco y yogurt griego.
MARTES	Crema de espinaca con pinchos de pollo, cebolla y pimentón.	Bistec al grill cocinado con ghee y ajo, calabacín salteado con aceite de oliva, ensalada de aguacate, pepino y tomate.
MIÉRCOLES	Pechuga de pollo rellena de espinaca y queso, acompañado de coliflor salteado en mantequilla ghee con ajo y ensalada de lechuga y tomate.	Calamares a la plancha bañados en ghee con ajo y perejil, acompañados de ensalada de aguacate, pepino y tomate.
JUEVES	Huevos tipo fritos, acompañados de tomates cherry y aguacate.	Tacos envueltos en lechuga con carne salteada en aceite de oliva, pico de gallo, guacamole y queso crema.
VIERNES	Pescado al horno con vegetales, acompañado de plátano y ensalada verde.	Crema de calabacín, omelette de champiñones, queso, acompañado de aguacate.
SÁBADO	Wraps de lechuga, rellenos de pollo mechado, guacamole y pico de gallo.	Salmón a la plancha con aguacate y chips de batata.
DOMINGO	Huevos revueltos, smoothie de leche de almendra, fresas y mantequilla de almendra.	Pasta de calabacín con salsa bolognesa.

Llevar un control y monitoreo de las acciones diarias que ayudan a potenciar tu salud es importante, ya que te da una visión general de lo que debes mejorar y te motiva para asegurarte de incluirlas todos los días.

 ¿Cuántas horas dormiste?



¿Cuántas horas dormiste?



¿Te tomaste unos minutos para agradecer?



¿Cuánto tiempo mediante hoy?



¿Hiciste actividad física?



¿De cuánto fue tu ayuno de hoy?



¿Qué cantidad de agua tomaste hoy?



Ahora es momento de evaluar tu estado de ánimo. Marca la estrella que más represente tu día, siendo una estrella he estado muy estresado y cinco estrellas he estado tranquilo.

[illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

EVALUACIÓN PERSONAL

Califica del 1 al 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 debo mejorar y 5 excelente. También encuentras un espacio debajo de cada uno, donde debes escribir cómo te sientes en ese aspecto o cómo te gustaría mejorarlo.

Luego de establecer la calificación de cada área, suma los puntos y multiplícalo por 2, esto te dará un puntaje sobre 100, tu objetivo será mes a mes subir la calificación de cada área individual para obtener un mejor puntaje total, lo que significa: MÁS SALUD.

SALUD

Puntuación 1 - 5:

ENERGÍA

Puntuación 1 - 5:

EXPERIENCIAS

Puntuación 1 - 5:

MISIÓN DE VIDA

Puntuación 1 - 5:

MANEJO DEL ESTRÉS

Puntuación 1 - 5:

SALUD EMOCIONAL

Puntuación 1 - 5:

ACTIVIDAD FÍSICA

Puntuación 1 - 5:

RELACIONES PERSONALES

Puntuación 1 - 5:

CONEXIÓN ESPIRITUAL

Puntuación 1 - 5:

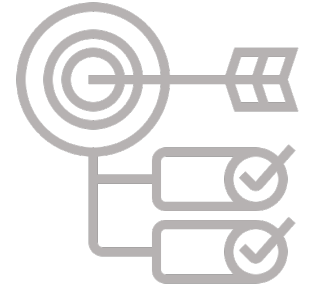
AUTOESTIMA

Puntuación 1 - 5:

PUNTUACIÓN TOTAL

NUEVO MES, NUEVOS OBJETIVOS

Establece tres objetivos que te gustaría lograr para este mes que inicia y las acciones que deberás llevar a cabo para alcanzarlos.



OBJETIVOS

ACCIONES

Compras saludables, cuerpo sano

Una vida llena de salud comienza, en gran parte, en el supermercado, ya que lo que lleves a casa será lo que usarás para alimentar tu cuerpo y, si haces las elecciones correctas, tendrás gran parte del camino hacia el bienestar avanzado.



Lista de alimentos que no pueden faltarte

VEGETALES

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Aguacate
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Celery
- ☐ Pepino
- ☐ Berenjenas
- ☐ kale
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomate
- ☐ Batata
- ☐ Plátano

PROTEÍNAS

- ☐ Carne
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Huevo
- ☐ Chorizo
- ☐ Atún
- ☐ Calamares
- ☐ Salmón
- ☐ Pulpo
- ☐ Camarones
- ☐ Pescado
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRASAS

- ☐ Bacon
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de
sésamo
- ☐ Ghee
- ☐ Frutos secos
- ☐ Mantequilla de
almendra
- ☐ MCT oil.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUTAS

- [illegible]

OTROS

- [illegible]

MENÚ PARA UNA SEMANA modelo alimentación low carb

Día	Opción 1	Opción 2
LUNES	Lomo de cerdo acompañado de espinacas salteadas con champiñones y aceite de coco.	Ceviche de pescado y camarones acompañados de chips de plátano o batata.
MARTES	Huevos sancochados, acompañados de ensalada de aguacate, tomates cherry, queso feta y aceite de oliva.	Costillas de cerdo con puré de batata.
MIÉRCOLES	Pollo al horno acompañado de brócoli gratinado.	Huevos revueltos con champiñones, tomates cherry, cebolla, acompañado de aguacate con sal y aceite de oliva.
JUEVES	Pollo desmenuzado, arroz de coliflor y ensalada verde con aguacate, berro y pepino.	Muffins de huevo, champiñón, espinacas y bacon.
VIERNES	Milanesas de pollo empanizadas con harina de almendra, verduras salteadas y ensalada de aguacate con queso de cabra.	Aguacate relleno de camarones salteados en aceite de coco.
SÁBADO	Huevos revueltos con tomate y albahaca, acompañado de bulletproof coffee.	Pescado en mantequilla con ajo, acompañado de pastel de calabacín con queso de cabra.
DOMINGO	Panquecas keto con mantequilla de almendras y frutos rojos.	Salteado de pollo, camarones, pimentón, cebolla y brócoli.

MES

Puedo crecer sano y fuerte cuidando mi cuerpo

Llevar un control y monitoreo de las acciones diarias que ayudan a potenciar tu salud es importante, ya que te da una visión general de lo que debes mejorar y te motiva para asegurarte de incluirlas todos los días.

Diariamente llena las casillas en base a la siguiente referencia:



¿Cuántas horas dormiste?



¿Te tomaste unos minutos para agradecer?



¿Cuánto tiempo mediante hoy?



¿Hiciste actividad física?



¿De cuánto fue tu ayuno de hoy?



¿Qué cantidad de agua tomaste hoy?



Ahora es momento de evaluar tu estado de ánimo. Marca la estrella que más represente tu día, siendo una estrella he estado muy estresado y cinco estrellas he estado tranquilo.

LUNES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MARTES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MIÉRCOLES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

[illegible][illegible][illegible][illegible]

EVALUACIÓN PERSONAL

Califica del 1 al 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 debo mejorar y 5 excelente. También encuentras un espacio debajo de cada uno, donde debes escribir cómo te sientes en ese aspecto o cómo te gustaría mejorarlo.

Luego de establecer la calificación de cada área, suma los puntos y multiplícalo por 2, esto te dará un puntaje sobre 100, tu objetivo será mes a mes subir la calificación de cada área individual para obtener un mejor puntaje total, lo que significa: MÁS SALUD.

SALUD

Puntuación 1 - 5:

ENERGÍA

Puntuación 1 - 5:

EXPERIENCIAS

Puntuación 1 - 5:

MISIÓN DE VIDA

Puntuación 1 - 5:

MANEJO DEL ESTRÉS

Puntuación 1 - 5:

SALUD EMOCIONAL

Puntuación 1 - 5:

ACTIVIDAD FÍSICA

Puntuación 1 - 5:

RELACIONES PERSONALES

Puntuación 1 - 5:

CONEXIÓN ESPIRITUAL

Puntuación 1 - 5:

AUTOESTIMA

Puntuación 1 - 5:

PUNTUACIÓN TOTAL

NUEVO MES, NUEVOS OBJETIVOS

Establece tres objetivos que te gustaría lograr para este mes que inicia y las acciones que deberás llevar a cabo para alcanzarlos.



OBJETIVOS

ACCIONES

Compras saludables, cuerpo sano

Una vida llena de salud comienza, en gran parte, en el supermercado, ya que lo que lleves a casa será lo que usarás para alimentar tu cuerpo y, si haces las elecciones correctas, tendrás gran parte del camino hacia el bienestar avanzado.



Lista de alimentos que no pueden faltarte

VEGETALES

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Aguacate
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Celery
- ☐ Pepino
- ☐ Berenjenas
- ☐ kale
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomate
- ☐ Batata
- ☐ Plátano

PROTEÍNAS

- ☐ Carne
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Huevo
- ☐ Chorizo
- ☐ Atún
- ☐ Calamares
- ☐ Salmón
- ☐ Pulpo
- ☐ Camarones
- ☐ Pescado
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRASAS

- ☐ Bacon
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de
sésamo
- ☐ Ghee
- ☐ Frutos secos
- ☐ Mantequilla de
almendra
- ☐ MCT oil.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUTAS

- [illegible]

OTROS

- [illegible]

MENÚ PARA UNA SEMANA modelo alimentación low carb

Día	Opción 1	Opción 2
LUNES	Hamburguesa en "pan" de lechuga, queso, huevo tipo fritos y vegetales.	Crema de calabacín, bistec a la plancha con aceite de oliva y ensalada de aguacate, tomate y cebolla.
MARTES	Pasticho de berenjenas con carne molida y ensalada verde.	Pinchos de carne con pimentón y cebolla, con puré de coliflor.
MIÉRCOLES	Champiñones gratinados con queso, acompañados de cubitos de pollo salteados en aceite de coco con vegetales.	Omelette de espinacas, tomate, champiñones y ensalada de aguacate con aceitunas.
JUEVES	Pollo a la plancha con salteado de brócoli y coliflor en aceite de coco.	Asado de carne con champiñones, acompañados de puré de batata y espárragos a la plancha.
VIERNES	Smoothie de leche de almendras, espinacas, fresas, mantequilla de almendras y semillas de chía.	Atún a la plancha con ensalada de kale, aguacate, aceitunas y queso de cabra.
SÁBADO	Bulletproof coffee, huevos revueltos con champiñón, queso y cebolla.	Pechugas de pollo rellenas de queso de cabra y albahaca con ensalada de aguacate y tomates cherry.
DOMINGO	Parrilla de carne acompañada de guacamole y pico de gallo.	Tartar de atún con aguacate, aceite de sésamo, cebollín acompañado de chips de batata.

MES

Mi cuerpo está lleno de buena salud

Llevar un control y monitoreo de las acciones diarias que ayudan a potenciar tu salud es importante, ya que te da una visión general de lo que debes mejorar y te motiva para asegurarte de incluirlas todos los días.

Diariamente llena las casillas en base a la siguiente referencia:



¿Cuántas horas dormiste?



¿Te tomaste unos minutos para agradecer?



¿Cuánto tiempo mediante hoy?



¿Hiciste actividad física?



¿De cuánto fue tu ayuno de hoy?



¿Qué cantidad de agua tomaste hoy?



Ahora es momento de evaluar tu estado de ánimo. Marca la estrella que más represente tu día, siendo una estrella he estado muy estresado y cinco estrellas he estado tranquilo.

LUNES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MARTES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MIÉRCOLES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

[illegible][illegible][illegible][illegible]

EVALUACIÓN PERSONAL

Califica del 1 al 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 debo mejorar y 5 excelente. También encuentras un espacio debajo de cada uno, donde debes escribir cómo te sientes en ese aspecto o cómo te gustaría mejorarlo.

Luego de establecer la calificación de cada área, suma los puntos y multiplícalo por 2, esto te dará un puntaje sobre 100, tu objetivo será mes a mes subir la calificación de cada área individual para obtener un mejor puntaje total, lo que significa: MÁS SALUD.

SALUD

Puntuación 1 - 5:

ENERGÍA

Puntuación 1 - 5:

EXPERIENCIAS

Puntuación 1 - 5:

MISIÓN DE VIDA

Puntuación 1 - 5:

MANEJO DEL ESTRÉS

Puntuación 1 - 5:

SALUD EMOCIONAL

Puntuación 1 - 5:

ACTIVIDAD FÍSICA

Puntuación 1 - 5:

RELACIONES PERSONALES

Puntuación 1 - 5:

CONEXIÓN ESPIRITUAL

Puntuación 1 - 5:

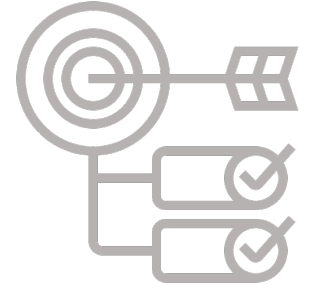
AUTOESTIMA

Puntuación 1 - 5:

PUNTUACIÓN TOTAL

NUEVO MES, NUEVOS OBJETIVOS

Establece tres objetivos que te gustaría lograr para este mes que inicia y las acciones que deberás llevar a cabo para alcanzarlos.



OBJETIVOS

ACCIONES

Compras saludables, cuerpo sano

Una vida llena de salud comienza, en gran parte, en el supermercado, ya que lo que lleves a casa será lo que usarás para alimentar tu cuerpo y, si haces las elecciones correctas, tendrás gran parte del camino hacia el bienestar avanzado.



Lista de alimentos que no pueden faltarte

VEGETALES

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Aguacate
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Celery
- ☐ Pepino
- ☐ Berenjenas
- ☐ kale
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomate
- ☐ Batata
- ☐ Plátano

PROTEÍNAS

- ☐ Carne
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Huevo
- ☐ Chorizo
- ☐ Atún
- ☐ Calamares
- ☐ Salmón
- ☐ Pulpo
- ☐ Camarones
- ☐ Pescado
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRASAS

- ☐ Bacon
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de
sésamo
- ☐ Ghee
- ☐ Frutos secos
- ☐ Mantequilla de
almendra
- ☐ MCT oil.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUTAS

- [illegible]


OTROS


- [illegible]


MENÚ PARA UNA SEMANA modelo alimentación low carb

Día	Opción 1	Opción 2
LUNES	Crepes de harina de almendra rellenas de pollo desmenuzado, queso de cabra, aguacate y vegetales salteados en aceite de oliva.	Pollo al horno con batata, acompañado de ensalada de espinaca bebé, aguacate, tomate y pepino.
MARTES	Carne salteada con brócoli, acompañado de espárragos a la plancha con ghee.	Taco salad bowl con carne molida, queso, aguacate, lechuga y pico de gallo.
MIÉRCOLES	Filetes de cerdo a la plancha en ghee con con pasta de calabacín en salsa de aglio, olio y peperoncino.	Bowl de cubitos de pollo, brócoli, semillas de sésamo y aceitunas.
JUEVES	Pimientos rellenos de carne molida, queso y arroz de coliflor acompañados de aguacate con sal y aceite de oliva.	Ñoquis de batata con salsa bolognesa.
VIERNES	Carne salteada con vainitas en aceite de coco, acompañado de arroz de coliflor y aguacate.	Pastel de calabacín con pollo molido y queso, acompañado de ensalada tipo César.
SÁBADO	Omelette con champiñones, cebolla y queso acompañado de chorizos.	Crema de espinaca, pollo al horno y brócoli al vapor.
DOMINGO	Bowl de pollo, queso feta, aceitunas, tomate, tomate, yogurt griego y aceite oliva.	Salteado mar y tierra (carne y camarones) acompañado de coliflor gratinado.


Llevar un control y monitoreo de las acciones diarias que ayudan a potenciar tu salud es importante, ya que te da una visión general de lo que debes mejorar y te motiva para asegurarte de incluirlas todos los días.


 ¿Cuántas horas dormiste?

 ¿Te tomaste unos minutos para agradecer?


 ¿Cuánto tiempo mediante hoy?

 ¿Hiciste actividad física?

 ¿De cuánto fue tu ayuno de hoy?

 ¿Qué cantidad de agua tomaste hoy?

★★★★★

Ahora es momento de evaluar tu estado de ánimo. Marca la estrella que más represente tu día, siendo una estrella he estado muy estresado y cinco estrellas he estado tranquilo.

[illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

EVALUACIÓN PERSONAL

Califica del 1 al 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 debo mejorar y 5 excelente. También encuentras un espacio debajo de cada uno, donde debes escribir cómo te sientes en ese aspecto o cómo te gustaría mejorarlo.

Luego de establecer la calificación de cada área, suma los puntos y multiplícalo por 2, esto te dará un puntaje sobre 100, tu objetivo será mes a mes subir la calificación de cada área individual para obtener un mejor puntaje total, lo que significa: MÁS SALUD.

SALUD

Puntuación 1 - 5:

ENERGÍA

Puntuación 1 - 5:

EXPERIENCIAS

Puntuación 1 - 5:

MISIÓN DE VIDA

Puntuación 1 - 5:

MANEJO DEL ESTRÉS

Puntuación 1 - 5:

SALUD EMOCIONAL

Puntuación 1 - 5:

ACTIVIDAD FÍSICA

Puntuación 1 - 5:

RELACIONES PERSONALES

Puntuación 1 - 5:

CONEXIÓN ESPIRITUAL

Puntuación 1 - 5:

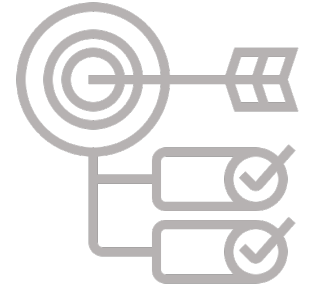
AUTOESTIMA

Puntuación 1 - 5:

PUNTUACIÓN TOTAL

NUEVO MES, NUEVOS OBJETIVOS

Establece tres objetivos que te gustaría lograr para este mes que inicia y las acciones que deberás llevar a cabo para alcanzarlos.



OBJETIVOS

ACCIONES

Compras saludables, cuerpo sano

Una vida llena de salud comienza, en gran parte, en el supermercado, ya que lo que lleves a casa será lo que usarás para alimentar tu cuerpo y, si haces las elecciones correctas, tendrás gran parte del camino hacia el bienestar avanzado.



Lista de alimentos que no pueden faltarte

VEGETALES

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Aguacate
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Celery
- ☐ Pepino
- ☐ Berenjenas
- ☐ kale
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomate
- ☐ Batata
- ☐ Plátano

PROTEÍNAS

- ☐ Carne
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Huevo
- ☐ Chorizo
- ☐ Atún
- ☐ Calamares
- ☐ Salmón
- ☐ Pulpo
- ☐ Camarones
- ☐ Pescado
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRASAS

- ☐ Bacon
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de
sésamo
- ☐ Ghee
- ☐ Frutos secos
- ☐ Mantequilla de
almendra
- ☐ MCT oil.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUTAS

- [illegible]

OTROS

- [illegible]

MENÚ PARA UNA SEMANA modelo alimentación low carb

Día	Opción 1	Opción 2
LUNES	Ceviche de pulpo con chips de batata o plátano.	Albóndigas de cerdo acompañado de pasta de calabacín con salsa de tomate.
MARTES	Pastel de carne y batata, acompañado de ensalada de aguacate, tomate, pepino y lechuga.	Salteado de camarones, calabacín, cebolla y pimentón con aceite de coco.
MIÉRCOLES	Risotto con arroz de coliflor, champiñones y espárragos, acompañado de pinchos de carne.	Muffins de huevos, bacon, cebolla y queso de cabra con ensalada de tomates cherry.
JUEVES	Rollo de carne relleno de celery, huevo duro, bacon acompañado de crema de brócoli.	Pescado al horno con espárragos y ensalada tipo griega.
VIERNES	Milanesa de carne empanizada con harina de almendra, puré de batata y aguacate con aceite de oliva.	Calabacín gratinado, acompañado de hamburguesas de pollo molido y aguacate.
SÁBADO	Salteado de pollo y carne con ajo y ghee acompañado de berenjenas al horno con queso de cabra.	Waffles keto con mantequilla de almendras, fresas y moras.
DOMINGO	Omelette con queso de cabra y champiñones, acompañado de guacamole y bulletproof coffee.	Salmón a la plancha acompañado de batata al horno y ensalada de aguacate.

MES

Con cada paso que doy,
le añado más dimensión y
color a mi vida

Llevar un control y monitoreo de las acciones diarias que ayudan a potenciar tu salud es importante, ya que te da una visión general de lo que debes mejorar y te motiva para asegurarte de incluirlas todos los días.

Diariamente llena las casillas en base a la siguiente referencia:



¿Cuántas horas dormiste?



¿Te tomaste unos minutos para agradecer?



¿Cuánto tiempo meditante hoy?



¿Hiciste actividad física?



¿De cuánto fue tu ayuno de hoy?



¿Qué cantidad de agua tomaste hoy?



Ahora es momento de evaluar tu estado de ánimo. Marca la estrella que más represente tu día, siendo una estrella he estado muy estresado y cinco estrellas he estado tranquilo.

LUNES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MARTES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MIÉRCOLES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

[illegible][illegible][illegible][illegible]

EVALUACIÓN PERSONAL

Califica del 1 al 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 debo mejorar y 5 excelente. También encuentras un espacio debajo de cada uno, donde debes escribir cómo te sientes en ese aspecto o cómo te gustaría mejorarlo.

Luego de establecer la calificación de cada área, suma los puntos y multiplícalo por 2, esto te dará un puntaje sobre 100, tu objetivo será mes a mes subir la calificación de cada área individual para obtener un mejor puntaje total, lo que significa: MÁS SALUD.

SALUD

Puntuación 1 - 5:

ENERGÍA

Puntuación 1 - 5:

EXPERIENCIAS

Puntuación 1 - 5:

MISIÓN DE VIDA

Puntuación 1 - 5:

MANEJO DEL ESTRÉS

Puntuación 1 - 5:

SALUD EMOCIONAL

Puntuación 1 - 5:

ACTIVIDAD FÍSICA

Puntuación 1 - 5:

RELACIONES PERSONALES

Puntuación 1 - 5:

CONEXIÓN ESPIRITUAL

Puntuación 1 - 5:

AUTOESTIMA

Puntuación 1 - 5:

PUNTUACIÓN TOTAL

NUEVO MES, NUEVOS OBJETIVOS

Establece tres objetivos que te gustaría lograr para este mes que inicia y las acciones que deberás llevar a cabo para alcanzarlos.



OBJETIVOS

ACCIONES

Compras saludables, cuerpo sano

Una vida llena de salud comienza, en gran parte, en el supermercado, ya que lo que lleves a casa será lo que usarás para alimentar tu cuerpo y, si haces las elecciones correctas, tendrás gran parte del camino hacia el bienestar avanzado.



Lista de alimentos que no pueden faltarte

VEGETALES

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Aguacate
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Celery
- ☐ Pepino
- ☐ Berenjenas
- ☐ kale
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomate
- ☐ Batata
- ☐ Plátano

PROTEÍNAS

- ☐ Carne
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Huevo
- ☐ Chorizo
- ☐ Atún
- ☐ Calamares
- ☐ Salmón
- ☐ Pulpo
- ☐ Camarones
- ☐ Pescado
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRASAS

- ☐ Bacon
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de
sésamo
- ☐ Ghee
- ☐ Frutos secos
- ☐ Mantequilla de
almendra
- ☐ MCT oil.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUTAS

- [illegible]

OTROS

- [illegible]

MENÚ PARA UNA SEMANA modelo alimentación low carb

Día	Opción 1	Opción 2
LUNES	Arepa de batata rellena de tiras de pollo y aguacate.	Hamburguesas de pollo con huevo tipo frito, acompañadas de ensalada verde con aguacate, lechuga, aceitunas y queso.
MARTES	Huevos tipo fritos acompañados de bacon, aguacate con aceite de oliva y ensalada de tomates, almendras y queso feta.	Pechuga de pollo rellena de espinaca y queso, acompañado de coliflor salteado en mantequilla ghee con ajo y ensalada de lechuga y tomate.
MIÉRCOLES	Wraps de lechuga, rellenos de pollo mechado, guacamole y pico de gallo.	Huevos sancochados, acompañados de ensalada de aguacate, tomates cherry, queso feta y aceite de oliva.
JUEVES	Muffins de huevo, champiñón, espinacas y bacon.	Pinchos de carne con pimentón y cebolla, con puré de coliflor.
VIERNES	Atún a la plancha con ensalada de kale, aguacate, aceitunas y queso de cabra.	Panquecas keto con mantequilla de almendras y frutos rojos.
SÁBADO	Pollo al horno con batata, acompañado de ensalada de espinaca bebé, aguacate, tomate y pepino.	Salteado de camarones, calabacín, cebolla y pimentón con aceite de coco.
DOMINGO	Bowl de pollo, queso feta, aceitunas, tomate, tomate, yogurt griego y aceite oliva.	Ñoquis de batata con salsa bolognesa.

MES

Me cuido siempre ante todo

Llevar un control y monitoreo de las acciones diarias que ayudan a potenciar tu salud es importante, ya que te da una visión general de lo que debes mejorar y te motiva para asegurarte de incluirlas todos los días.

Diariamente llena las casillas en base a la siguiente referencia:



¿Cuántas horas dormiste?



¿Te tomaste unos minutos para agradecer?



¿Cuánto tiempo mediante hoy?



¿Hiciste actividad física?



¿De cuánto fue tu ayuno de hoy?



¿Qué cantidad de agua tomaste hoy?



Ahora es momento de evaluar tu estado de ánimo. Marca la estrella que más represente tu día, siendo una estrella he estado muy estresado y cinco estrellas he estado tranquilo.

LUNES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MARTES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MIÉRCOLES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

[illegible][illegible][illegible][illegible]

EVALUACIÓN PERSONAL

Califica del 1 al 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 debo mejorar y 5 excelente. También encuentras un espacio debajo de cada uno, donde debes escribir cómo te sientes en ese aspecto o cómo te gustaría mejorarlo.

Luego de establecer la calificación de cada área, suma los puntos y multiplícalo por 2, esto te dará un puntaje sobre 100, tu objetivo será mes a mes subir la calificación de cada área individual para obtener un mejor puntaje total, lo que significa: MÁS SALUD.

SALUD

Puntuación 1 - 5:

ENERGÍA

Puntuación 1 - 5:

EXPERIENCIAS

Puntuación 1 - 5:

MISIÓN DE VIDA

Puntuación 1 - 5:

MANEJO DEL ESTRÉS

Puntuación 1 - 5:

SALUD EMOCIONAL

Puntuación 1 - 5:

ACTIVIDAD FÍSICA

Puntuación 1 - 5:

RELACIONES PERSONALES

Puntuación 1 - 5:

CONEXIÓN ESPIRITUAL

Puntuación 1 - 5:

AUTOESTIMA

Puntuación 1 - 5:

PUNTUACIÓN TOTAL

NUEVO MES, NUEVOS OBJETIVOS

Establece tres objetivos que te gustaría lograr para este mes que inicia y las acciones que deberás llevar a cabo para alcanzarlos.



OBJETIVOS

ACCIONES

Compras saludables, cuerpo sano

Una vida llena de salud comienza, en gran parte, en el supermercado, ya que lo que lleves a casa será lo que usarás para alimentar tu cuerpo y, si haces las elecciones correctas, tendrás gran parte del camino hacia el bienestar avanzado.



Lista de alimentos que no pueden faltarte

VEGETALES

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Aguacate
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Celery
- ☐ Pepino
- ☐ Berenjenas
- ☐ kale
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomate
- ☐ Batata
- ☐ Plátano

PROTEÍNAS

- ☐ Carne
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Huevo
- ☐ Chorizo
- ☐ Atún
- ☐ Calamares
- ☐ Salmón
- ☐ Pulpo
- ☐ Camarones
- ☐ Pescado
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRASAS

- ☐ Bacon
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de
sésamo
- ☐ Ghee
- ☐ Frutos secos
- ☐ Mantequilla de
almendra
- ☐ MCT oil.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUTAS

- [illegible]

OTROS

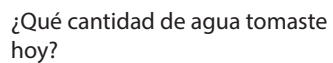
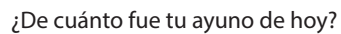
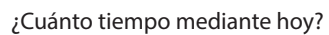
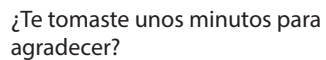
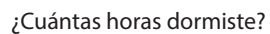
- [illegible]

MENÚ PARA UNA SEMANA modelo alimentación low carb

Día	Opción 1	Opción 2
LUNES	Medallones de carne envueltos en tocineta, acompañado de puré de batata.	Pollo al horno con arroz de coliflor, salteado con ajo y aceite de oliva o ghee.
MARTES	Calamares a la plancha bañados en ghee con ajo y perejil, acompañados de ensalada de aguacate, pepino y tomate.	Bowl tipo chino con salteado de pollo, brócoli y pimentón en mantequilla ghee, acompañado de ensalada de aguacate y aceitunas.
MIÉRCOLES	Costillas de cerdo con puré de batata.	Salmón a la plancha con aguacate y chips de batata.
JUEVES	Salteado de pollo, camarones, pimentón, cebolla y brócoli.	Milanesas de pollo empanizadas con harina de almendra, verduras salteadas y ensalada de aguacate con queso de cabra.
VIERNES	Champiñones gratinados con queso, acompañados de cubitos de pollo salteados en aceite de coco con vegetales.	Carne salteada con brócoli, acompañado de espárragos a la plancha con ghee.
SÁBADO	Bulletproof coffee, huevos revueltos con champiñón, queso y cebolla.	Carne salteada con vainitas en aceite de coco, acompañado de arroz de coliflor y aguacate.
DOMINGO	Risotto con arroz de coliflor, champiñones y espárragos, acompañado de pinchos de carne.	Calabacín gratinado, acompañado de hamburguesas de pollo molido y aguacate.

Llevar un control y monitoreo de las acciones diarias que ayudan a potenciar tu salud es importante, ya que te da una visión general de lo que debes mejorar y te motiva para asegurarte de incluirlas todos los días.

Diariamente llena las casillas en base a la siguiente referencia:



Ahora es momento de evaluar tu estado de ánimo. Marca la estrella que más represente tu día, siendo una estrella he estado muy estresado y cinco estrellas he estado tranquilo.

[illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

EVALUACIÓN PERSONAL

Califica del 1 al 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 debo mejorar y 5 excelente. También encuentras un espacio debajo de cada uno, donde debes escribir cómo te sientes en ese aspecto o cómo te gustaría mejorarlo.

Luego de establecer la calificación de cada área, suma los puntos y multiplícalo por 2, esto te dará un puntaje sobre 100, tu objetivo será mes a mes subir la calificación de cada área individual para obtener un mejor puntaje total, lo que significa: MÁS SALUD.

SALUD

Puntuación 1 - 5:

ENERGÍA

Puntuación 1 - 5:

EXPERIENCIAS

Puntuación 1 - 5:

MISIÓN DE VIDA

Puntuación 1 - 5:

MANEJO DEL ESTRÉS

Puntuación 1 - 5:

SALUD EMOCIONAL

Puntuación 1 - 5:

ACTIVIDAD FÍSICA

Puntuación 1 - 5:

RELACIONES PERSONALES

Puntuación 1 - 5:

CONEXIÓN ESPIRITUAL

Puntuación 1 - 5:

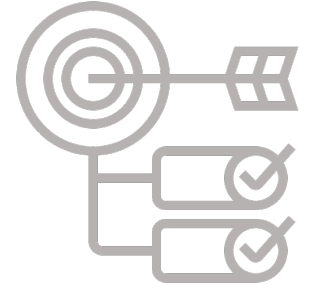
AUTOESTIMA

Puntuación 1 - 5:

PUNTUACIÓN TOTAL

NUEVO MES, NUEVOS OBJETIVOS

Establece tres objetivos que te gustaría lograr para este mes que inicia y las acciones que deberás llevar a cabo para alcanzarlos.



OBJETIVOS

ACCIONES

Compras saludables, cuerpo sano

Una vida llena de salud comienza, en gran parte, en el supermercado, ya que lo que lleves a casa será lo que usarás para alimentar tu cuerpo y, si haces las elecciones correctas, tendrás gran parte del camino hacia el bienestar avanzado.



Lista de alimentos que no pueden faltarte

VEGETALES

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Aguacate
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Celery
- ☐ Pepino
- ☐ Berenjenas
- ☐ kale
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomate
- ☐ Batata
- ☐ Plátano

PROTEÍNAS

- ☐ Carne
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Huevo
- ☐ Chorizo
- ☐ Atún
- ☐ Calamares
- ☐ Salmón
- ☐ Pulpo
- ☐ Camarones
- ☐ Pescado
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRASAS

- ☐ Bacon
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de
sésamo
- ☐ Ghee
- ☐ Frutos secos
- ☐ Mantequilla de
almendra
- ☐ MCT oil.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUTAS

- [illegible]

OTROS

- [illegible]

MENÚ PARA UNA SEMANA modelo alimentación low carb

Día	Opción 1	Opción 2
LUNES	Salteado de carne con calabacín, acompañado de plátano al horno y ensalada verde.	Huevos revueltos acompañados de roast beef y un bowl de yogurt griego, almendra y fresas.
MARTES	Arroz de coliflor salteado con aceite de coco o de oliva, pollo al horno, ensalada de aguacate, aceitunas y almendras.	Huevos tipo fritos, acompañados de tomates cherry y aguacate.
MIÉRCOLES	Huevos revueltos, smoothie de leche de almendra, fresas y mantequilla de almendra.	Pollo al horno acompañado de brócoli gratinado.
JUEVES	Aguacate relleno de camarones salteados en aceite de coco.	Pechugas de pollo rellenas de queso de cabra y albahaca con ensalada de aguacate y tomates cherry.
VIERNES	Taco salad bowl con carne molida, queso, aguacate, lechuga y pico de gallo.	Omelette de espinacas, tomate, champiñones y ensalada de aguacate con aceitunas.
SÁBADO	Salteado mar y tierra (carne y camarones) acompañado de coliflor gratinado.	Muffins de huevos, bacon, cebolla y queso de cabra con ensalada de tomates cherry.
DOMINGO	Waffles keto con mantequilla de almendras, fresas y moras.	Salmón a la plancha acompañado de batata al horno y ensalada de aguacate.

MES

Cada día soy más inteligente,
sabio y feliz

Llevar un control y monitoreo de las acciones diarias que ayudan a potenciar tu salud es importante, ya que te da una visión general de lo que debes mejorar y te motiva para asegurarte de incluirlas todos los días.

Diariamente llena las casillas en base a la siguiente referencia:



¿Cuántas horas dormiste?



¿Te tomaste unos minutos para agradecer?



¿Cuánto tiempo meditante hoy?



¿Hiciste actividad física?



¿De cuánto fue tu ayuno de hoy?



¿Qué cantidad de agua tomaste hoy?



Ahora es momento de evaluar tu estado de ánimo. Marca la estrella que más represente tu día, siendo una estrella he estado muy estresado y cinco estrellas he estado tranquilo.

LUNES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MARTES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MIÉRCOLES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

[illegible][illegible][illegible][illegible]

EVALUACIÓN PERSONAL

Califica del 1 al 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 debo mejorar y 5 excelente. También encuentras un espacio debajo de cada uno, donde debes escribir cómo te sientes en ese aspecto o cómo te gustaría mejorarlo.

Luego de establecer la calificación de cada área, suma los puntos y multiplícalo por 2, esto te dará un puntaje sobre 100, tu objetivo será mes a mes subir la calificación de cada área individual para obtener un mejor puntaje total, lo que significa: MÁS SALUD.

SALUD

Puntuación 1 - 5:

ENERGÍA

Puntuación 1 - 5:

EXPERIENCIAS

Puntuación 1 - 5:

MISIÓN DE VIDA

Puntuación 1 - 5:

MANEJO DEL ESTRÉS

Puntuación 1 - 5:

SALUD EMOCIONAL

Puntuación 1 - 5:

ACTIVIDAD FÍSICA

Puntuación 1 - 5:

RELACIONES PERSONALES

Puntuación 1 - 5:

CONEXIÓN ESPIRITUAL

Puntuación 1 - 5:

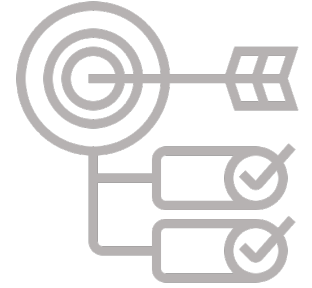
AUTOESTIMA

Puntuación 1 - 5:

PUNTUACIÓN TOTAL

NUEVO MES, NUEVOS OBJETIVOS

Establece tres objetivos que te gustaría lograr para este mes que inicia y las acciones que deberás llevar a cabo para alcanzarlos.



OBJETIVOS

ACCIONES

Compras saludables, cuerpo sano

Una vida llena de salud comienza, en gran parte, en el supermercado, ya que lo que lleves a casa será lo que usarás para alimentar tu cuerpo y, si haces las elecciones correctas, tendrás gran parte del camino hacia el bienestar avanzado.



Lista de alimentos que no pueden faltarte

VEGETALES

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Aguacate
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Celery
- ☐ Pepino
- ☐ Berenjenas
- ☐ kale
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomate
- ☐ Batata
- ☐ Plátano

PROTEÍNAS

- ☐ Carne
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Huevo
- ☐ Chorizo
- ☐ Atún
- ☐ Calamares
- ☐ Salmón
- ☐ Pulpo
- ☐ Camarones
- ☐ Pescado
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRASAS

- ☐ Bacon
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de
sésamo
- ☐ Ghee
- ☐ Frutos secos
- ☐ Mantequilla de
almendra
- ☐ MCT oil.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUTAS

- [illegible]

OTROS

- [illegible]

MENÚ PARA UNA SEMANA modelo alimentación low carb

Día	Opción 1	Opción 2
LUNES	Poke de arroz de coliflor, camarones, pescado de tu preferencia, aguacate y almendras.	Omelette de espinaca y bacon, acompañada de aguacate con aceite de oliva.
MARTES	Bowl de fresas, arándanos, manzana, almendras picados, hojuelas de coco y yogurt griego.	Tacos envueltos en lechuga con carne salteada en aceite de oliva, pico de gallo, guacamole y queso crema.
MIÉRCOLES	Huevos revueltos con tomate y albahaca, acompañado de bulletproof coffee.	Pasta de calabacín con salsa bolognesa.
JUEVES	Hamburguesa en "pan" de lechuga, queso, huevo tipo fritos y vegetales.	Pollo a la plancha con salteado de brócoli y coliflor en aceite de coco.
VIERNES	Parrilla de carne acompañada de guacamole y pico de gallo.	Filetes de cerdo a la plancha en ghee con con pasta de calabacín en salsa de aglio, olio y peperoncino.
SÁBADO	Pastel de calabacín con pollo molido y queso, acompañado de ensalada tipo César.	Ceviche de pulpo con chips de batata o plátano.
DOMINGO	Rollo de carne relleno de celery, huevo duro, bacon acompañado de crema de brócoli.	Salteado de pollo y carne con ajo y ghee acompañado de berenjenas al horno con queso de cabra.

MES

Elijo sentirme tranquilo
y en paz

Llevar un control y monitoreo de las acciones diarias que ayudan a potenciar tu salud es importante, ya que te da una visión general de lo que debes mejorar y te motiva para asegurarte de incluirlas todos los días.

Diariamente llena las casillas en base a la siguiente referencia:



¿Cuántas horas dormiste?



¿Te tomaste unos minutos para agradecer?



¿Cuánto tiempo mediante hoy?



¿Hiciste actividad física?



¿De cuánto fue tu ayuno de hoy?



¿Qué cantidad de agua tomaste hoy?



Ahora es momento de evaluar tu estado de ánimo. Marca la estrella que más represente tu día, siendo una estrella he estado muy estresado y cinco estrellas he estado tranquilo.

LUNES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MARTES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MIÉRCOLES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

[illegible][illegible][illegible][illegible]

EVALUACIÓN PERSONAL

Califica del 1 al 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 debo mejorar y 5 excelente. También encuentras un espacio debajo de cada uno, donde debes escribir cómo te sientes en ese aspecto o cómo te gustaría mejorarlo.

Luego de establecer la calificación de cada área, suma los puntos y multiplícalo por 2, esto te dará un puntaje sobre 100, tu objetivo será mes a mes subir la calificación de cada área individual para obtener un mejor puntaje total, lo que significa: MÁS SALUD.

SALUD

Puntuación 1 - 5:

ENERGÍA

Puntuación 1 - 5:

EXPERIENCIAS

Puntuación 1 - 5:

MISIÓN DE VIDA

Puntuación 1 - 5:

MANEJO DEL ESTRÉS

Puntuación 1 - 5:

SALUD EMOCIONAL

Puntuación 1 - 5:

ACTIVIDAD FÍSICA

Puntuación 1 - 5:

RELACIONES PERSONALES

Puntuación 1 - 5:

CONEXIÓN ESPIRITUAL

Puntuación 1 - 5:

AUTOESTIMA

Puntuación 1 - 5:

PUNTUACIÓN TOTAL

NUEVO MES, NUEVOS OBJETIVOS

Establece tres objetivos que te gustaría lograr para este mes que inicia y las acciones que deberás llevar a cabo para alcanzarlos.



OBJETIVOS

ACCIONES

Compras saludables, cuerpo sano

Una vida llena de salud comienza, en gran parte, en el supermercado, ya que lo que lleves a casa será lo que usarás para alimentar tu cuerpo y, si haces las elecciones correctas, tendrás gran parte del camino hacia el bienestar avanzado.



Lista de alimentos que no pueden faltarte

VEGETALES

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Aguacate
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Celery
- ☐ Pepino
- ☐ Berenjenas
- ☐ kale
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomate
- ☐ Batata
- ☐ Plátano

PROTEÍNAS

- ☐ Carne
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Huevo
- ☐ Chorizo
- ☐ Atún
- ☐ Calamares
- ☐ Salmón
- ☐ Pulpo
- ☐ Camarones
- ☐ Pescado
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRASAS

- ☐ Bacon
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de
sésamo
- ☐ Ghee
- ☐ Frutos secos
- ☐ Mantequilla de
almendra
- ☐ MCT oil.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUTAS

- [illegible]

OTROS

- [illegible]

MENÚ PARA UNA SEMANA modelo alimentación low carb

Día	Opción 1	Opción 2
LUNES	Berenjenas al horno rellenas de carne molida.	Carne salteada con ghee, pimentón y cebolla, acompañado de brócoli gratinado y ensalada de aguacate y tomate.
MARTES	Pescado al horno con vegetales, acompañado de plátano y ensalada verde.	Crema de espinaca con pinchos de pollo, cebolla y pimentón.
MIÉRCOLES	Lomo de cerdo acompañado de espinacas salteadas con champiñones y aceite de coco.	Huevos revueltos con champiñones, tomates cherry, cebolla, acompañado de aguacate con sal y aceite de oliva.
JUEVES	Crema de calabacín, bistec a la plancha con aceite de oliva y ensalada de aguacate, tomate y cebolla.	Asado de carne con champiñones, acompañados de puré de batata y espárragos a la plancha.
VIERNES	Bowl de cubitos de pollo, brócoli, semillas de sésamo y aceitunas.	Tartar de atún con aguacate, aceite de sésamo, cebollín acompañado de chips de batata.
SÁBADO	Albóndigas de cerdo acompañado de pasta de calabacín con salsa de tomate.	Omelette con champiñones, cebolla y queso acompañado de chorizos.
DOMINGO	Tacos envueltos en lechuga con carne salteada en aceite de oliva, pico de gallo, guacamole y queso crema.	Pescado al horno con espárragos y ensalada tipo griega.

Llevar un control y monitoreo de las acciones diarias que ayudan a potenciar tu salud es importante, ya que te da una visión general de lo que debes mejorar y te motiva para asegurarte de incluirlas todos los días.



¿Qué cantidad de agua tomaste hoy?



Ahora es momento de evaluar tu estado de ánimo. Marca la estrella que más represente tu día, siendo una estrella he estado muy estresado y cinco estrellas he estado tranquilo.

[illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible][illegible]

EVALUACIÓN PERSONAL

Califica del 1 al 5 cada uno de los aspectos señalados, siendo 1 debo mejorar y 5 excelente. También encuentras un espacio debajo de cada uno, donde debes escribir cómo te sientes en ese aspecto o cómo te gustaría mejorarlo.

Luego de establecer la calificación de cada área, suma los puntos y multiplícalo por 2, esto te dará un puntaje sobre 100, tu objetivo será mes a mes subir la calificación de cada área individual para obtener un mejor puntaje total, lo que significa: MÁS SALUD.

SALUD Puntuación 1 - 5: <input type="text"/>	ENERGÍA Puntuación 1 - 5: <input type="text"/>	EXPERIENCIAS Puntuación 1 - 5: <input type="text"/>	MISIÓN DE VIDA Puntuación 1 - 5: <input type="text"/>	MANEJO DEL ESTRÉS Puntuación 1 - 5: <input type="text"/>
SALUD EMOCIONAL Puntuación 1 - 5: <input type="text"/>	ACTIVIDAD FÍSICA Puntuación 1 - 5: <input type="text"/>	RELACIONES PERSONALES Puntuación 1 - 5: <input type="text"/>	CONEXIÓN ESPIRITUAL Puntuación 1 - 5: <input type="text"/>	AUTOESTIMA Puntuación 1 - 5: <input type="text"/>
PUNTUACIÓN TOTAL				<input type="text"/>

NUEVO MES, NUEVOS OBJETIVOS

Establece tres objetivos que te gustaría lograr para este mes que inicia y las acciones que deberás llevar a cabo para alcanzarlos.



OBJETIVOS

ACCIONES

Compras saludables, cuerpo sano

Una vida llena de salud comienza, en gran parte, en el supermercado, ya que lo que lleves a casa será lo que usarás para alimentar tu cuerpo y, si haces las elecciones correctas, tendrás gran parte del camino hacia el bienestar avanzado.



Lista de alimentos que no pueden faltarte

VEGETALES

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Aguacate
- ☐ Brócoli
- ☐ Coliflor
- ☐ Celery
- ☐ Pepino
- ☐ Berenjenas
- ☐ kale
- ☐ Lechuga
- ☐ Champiñones
- ☐ Cebolla
- ☐ Calabacín
- ☐ Tomate
- ☐ Batata
- ☐ Plátano

PROTEÍNAS

- ☐ Carne
- ☐ Pollo
- ☐ Cerdo
- ☐ Huevo
- ☐ Chorizo
- ☐ Atún
- ☐ Calamares
- ☐ Salmón
- ☐ Pulpo
- ☐ Camarones
- ☐ Pescado
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

GRASAS

- ☐ Bacon
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de
sésamo
- ☐ Ghee
- ☐ Frutos secos
- ☐ Mantequilla de
almendra
- ☐ MCT oil.
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

FRUTAS

- [illegible]

OTROS

- [illegible]

MENÚ PARA UNA SEMANA modelo alimentación low carb

Día	Opción 1	Opción 2
LUNES	Hamburguesas de pollo con "pan" de portobello, guacamole, queso y vegetales de tu preferencia.	Tacos de carne salteada en ghee (usando lechuga en lugar de tortilla) con pico de gallo y guacamole.
MARTES	Bistec al grill cocinado con ghee y ajo, calabacín salteado con aceite de oliva, ensalada de aguacate, pepino y tomate.	Crema de calabacín, omelette de champiñones, queso, acompañado de aguacate.
MIÉRCOLES	Pollo desmenuzado, arroz de coliflor y ensalada verde con aguacate, berro y pepino.	Ceviche de pescado y camarones acompañados de chips de plátano o batata.
JUEVES	Pescado en mantequilla con ajo, acompañado de pastel de calabacín con queso de cabra.	Pasticho de berenjenas con carne molida y ensalada verde.
VIERNES	Smoothie de leche de almendras, espinacas, fresas, mantequilla de almendras y semillas de chía.	Crepes de harina de almendra rellenas de pollo desmenuzado, queso de cabra, aguacate y vegetales salteados en aceite de oliva.
SÁBADO	Pimientos rellenos de carne molida, queso y arroz de coliflor acompañados de aguacate con sal y aceite de oliva.	Crema de espinaca, pollo al horno y brócoli al vapor.
DOMINGO	Pastel de carne y batata, acompañado de ensalada de aguacate, tomate, pepino y lechuga.	Milanesa de carne empanizada con harina de almendra, puré de batata y aguacate con aceite de oliva.

MES

Mi bienestar proviene de todas las partes y de todas las personas

Llevar un control y monitoreo de las acciones diarias que ayudan a potenciar tu salud es importante, ya que te da una visión general de lo que debes mejorar y te motiva para asegurarte de incluirlas todos los días.

Diariamente llena las casillas en base a la siguiente referencia:



¿Cuántas horas dormiste?



¿Te tomaste unos minutos para agradecer?



¿Cuánto tiempo mediante hoy?



¿Hiciste actividad física?



¿De cuánto fue tu ayuno de hoy?



¿Qué cantidad de agua tomaste hoy?



Ahora es momento de evaluar tu estado de ánimo. Marca la estrella que más represente tu día, siendo una estrella he estado muy estresado y cinco estrellas he estado tranquilo.

LUNES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MARTES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

MIÉRCOLES

		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆
		☆	☆	☆	☆	☆

[illegible][illegible][illegible][illegible]

No pares aquí, que el aprendizaje te acompañe siempre para aplicar acciones que te lleven a un nuevo nivel de bienestar



Para más información visita nuestro sitio web.

www.doctorhealweb.com

Síguenos en:



@academiaheal



@doctorheal7