

CHECK LIST

FASE 1

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Clara Fuentes

- ☐ Ya no compro productos procesados
- ☐ Compro mayoritariamente alimentos que me nutren, no solo que me sacian
- ☐ He visto todos los vídeos propuestos y me he descargado y leído los documentos
- ☐ Confío en el proceso
- ☐ Preparo mis infusiones diarias
- ☐ Preparo mi caldo de huesos
- ☐ Intento cenar lo antes posible
- ☐ Intento exponerme al sol cada día un rato
- ☐ No como por hábito, solo como cuando siento hambre real
- ☐ Ahora conozco mucho más sobre mi proceso digestivo
- ☐ Como pensando en alimentar bien a mi microbiota

- ☐ Bebo 1.5L/d de agua al día
- ☐ Evito tomar mucho líquido en las comidas
- ☐ Evito picotear entre horas
- ☐ Procuro incrementar mis pasos diarios
- ☐ Como tranquila, en un ambiente relajado
- ☐ Mastico bien los alimentos
- ☐ Procuro acercarme lo máximo posible a un ayuno de 12horas nocturno
- ☐ He hecho los ejercicios propuestos de coahing
- ☐ Antes de comer hago 10 respiraciones profundas
- ☐ Practico actividades que me gustan, me relajan
- ☐ Entiendo que tengo que cuidar mi salud emocional de la misma manera que la física

Si la mayoría de estas afirmaciones
forman parte hoy de tu día a día,
¡Enhorabuena, estás en tu camino de
reparar tu salud digestiva !

Clara Fuentes

Dietista-Nutricionista
CAT000866