

CHECK LIST

ACCIONES PARA
EL ÉXITO

Clara Fuentes
Nutricionista

MI ALIMENTACIÓN DIARIA

- ☐ Compro mayoritariamente alimentos que me nutren, no solo que me sacian
- ☐ Ya no compro productos procesados
- ☐ Sigo la distribución del plato saludable
- ☐ Incluyo vegetales en todas mis comidas
- ☐ Pruebo las especies para incluirlas en mi alimentación
- ☐ No picote entre horas
- ☐ Bebo agua e infusiones
- ☐ Intento exponerme al sol cada día un rato
- ☐ No como por hábito, solo como cuando siento hambre real
- ☐ Me sacio con las comidas incluyendo los grupos de alimentos necesarios para evitar tener hambre a las 2 horas de haber comido

MI ALIMENTACIÓN FUERA DEL PLAN

- ☐ Hago elecciones lo más similar posible a mi plan, pensando en alimentos similares / platos similares
- ☐ Tomo decisiones conscientes y elijo, no me dejo llevar por el entorno constantemente
- ☐ Si decido comer algo extra lo hago conscientemente por algún motivo, trato de hacerlo desde la moderación (nunca el blanco/negro o de perdidos al río) y no siento culpa, aunque entiendo que cuanto menos suceda mejor
- ☐ Pase lo que pase, siempre vuelvo a mi plan lo antes posible, sin culpas sin búsqueda de compensaciones
- ☐ Si compro algo envasado, reviso las etiquetas y la lista de ingredientes, ¡no me fío de lo que me cuenta la caja!

MIS HÁBITOS

- ☐ Cumpló mi promedio de pasos diarios
- ☐ Cumpló mi plan de actividad física semanal
- ☐ Cuido mi descanso, tratando de acostarme lo antes posible y las horas que necesito
- ☐ Cumpló mi plan de actividad física semanal
- ☐ Practico actividades que me gustan, me relajan
- ☐ Entiendo que tengo que cuidar mi salud emocional de la misma manera que la física
- ☐ Ahora conozco mucho más sobre mi proceso digestivo

MIS HÁBITOS DE COMIDA

- ☐ Intento cenar lo antes posible
- ☐ Bebo 1.5L/d de agua al día
- ☐ Evito tomar mucho líquido en las comidas
- ☐ Mastico bien los alimentos
- ☐ Como tranquila, en un ambiente relajado
- ☐ Procuro acercarme lo máximo posible a un ayuno de 12horas nocturno
- ☐ Como pensando en alimentar bien a mi microbiota
- ☐ Sé diferenciar entre los grupos de alimentos (hidratos, proteínas y grasas)

ME CUIDO A TODOS LOS NIVELES

- ☐ Me hablo bien, me lanzo mensajes positivos.
Cuido mi diálogo interior
- ☐ Me quiero y me cuido, y cada día me dedico un ratito a hacer algo que me gusta y reduce mi estrés
- ☐ Asumo mi responsabilidad con la comida, solo así puedo ser libre
- ☐ Ya no soy víctima, entiendo que yo decido siempre
- ☐ Estoy decidida a que esta nueva forma de comer forme parte de mis hábitos a partir de ahora
- ☐ Creo que he aprendido mucho sobre el tipo de alimentación que me conviene y sobre la importancia del proceso digestivo
- ☐ Sé lo que debo comer para estar saludable, aunque haya momento que elija comer otra cosa, no será por desconocimiento

¡Enhorabuena, por haber llegado
hasta aquí!

Espero que veas el avance que hay
en ti, en cuanto a lo que has
aprendido, mejorado, y el nivel de
conciencia que tienes ahora.

¡Bienvenida a tu nueva vida!

Clara Fuentes

Dietista-Nutricionista
CAT000866