

CHECK LIST

FASE 2

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



- ☐ No tengo procesados en casa. He limpiado mi despensa
- ☐ Mi compra principal es de productos frescos, no envasados
- ☐ Si compro algo envasado, reviso las etiquetas y la lista de ingredientes, ¡no me fío de lo que me cuenta la caja!
- ☐ Llevo a cabo mi registro de síntomas al incorporar un alimento nuevo
- ☐ Sigo bebiendo agua fuera de las comidas
- ☐ Intento cenar pronto, respetando hacer la digestión lo más cerca posible a las horas solares
- ☐ Dejo las 12 horas de ayuno nocturnas
- ☐ Como tranquila, relajada, sin prisa. Entiendo que debo tomarme mi tiempo
- ☐ Sigo caminando y he incorporado algo más de ejercicio en mi rutina diaria

- ☐ Me hablo bien, me lanzo mensajes positivos
- ☐ Me quiero y me cuido, y cada día me dedico un ratito a hacer algo que me gusta y reduce mi estrés
- ☐ Cada día me expongo un ratito a la luz solar
- ☐ Intento cenar pronto, respetando hacer la digestión lo más cerca posible a las horas solares
- ☐ Para mejorar mi descanso procuro evitar pantallas electrónicas antes de dormir
- ☐ He visto todos los vídeos sobre alimentación
- ☐ He hecho los ejercicios de coaching propuestos hasta ahora

Si la mayoría de estas afirmaciones
forman parte hoy de tu día a día,
¡Enhorabuena, estás cada vez más
cerca de construir tu mejor versión!

Clara Fuentes

Dietista-Nutricionista
CAT000866