

# CHECK LIST

## FASE 3

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

*Clara Fuentes*

- ☐ Hago los ejercicios propuestos de coaching
- ☐ Pruebo las especies para incluirlas en mi alimentación
- ☐ Mis desayunos y comidas son suficientes para evitar picar entre horas
- ☐ Como con hambre real. Ya se diferenciar el hambre emocional
- ☐ Priorizo la hora de la comida, le digo a mi cuerpo que todo está bien. En el momento de comer eso es lo más importante
- ☐ He incrementado el ejercicio físico semanal
- ☐ Hago 10mil pasos diarios, o al menos intento acercarme (los calculo)
- ☐ Sé como es el plato saludable
- ☐ Sé diferenciar entre los grupos de alimentos (hidratos, proteínas y grasas)

- ☐ Asumo mi responsabilidad con la comida, solo así puedo ser libre
- ☐ Cuido mi diálogo interior, me doy mensajes en positivo
- ☐ Estoy decidida a que esta nueva forma de comer forme parte de mis hábitos a partir de ahora
- ☐ Cada día incluyo actividades que me devuelven al presente, que disfruto
- ☐ Empiezo el día recordándome que yo soy lo más importante que tengo
- ☐ 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