

ALIMENTACION
CONSCIENTE E INTUITIVA

SELF-CARE WORKBOOK



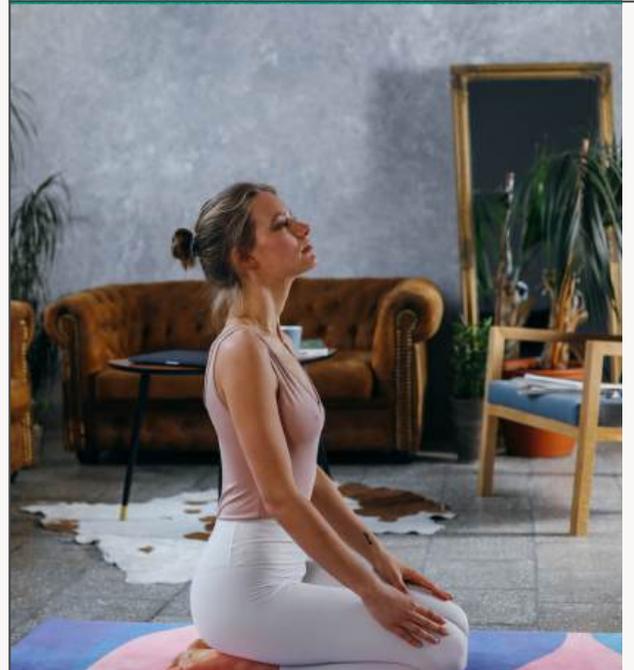
ELABORADO POR DANIELA GOMEZ FARIAS
WELLNESS CHEF

INTRODUCCION

BIENESTAR INTEGRAL Y AUTOCAUIDADO HOLÍSTICO

El ajetreo de la vida, hace perder de vista nuestras necesidades más profundas. Es por eso que el autocuidado se vuelve primordial, no solo como una práctica de bienestar, sino como una necesidad vital para mantener el equilibrio y la salud a lo largo del tiempo. Este cuadernito es una guía para ayudarte a reconectar contigo mismo y cultivar hábitos que nutran aspectos de tu ser como tus estado hormonal, físico, emocional y de alimentación.

El autocuidado va más allá de pequeños momentos de indulgencia; es un acto de amor y compromiso constante con uno mismo. Significa tomar decisiones conscientes que beneficien nuestra salud física, mental y emocional. Me gustaría ayudarte a entender y practicar el autocuidado de manera holística, enfocándonos en cuatro pilares esenciales: el equilibrio hormonal, la salud física, el bienestar emocional y una alimentación consciente.



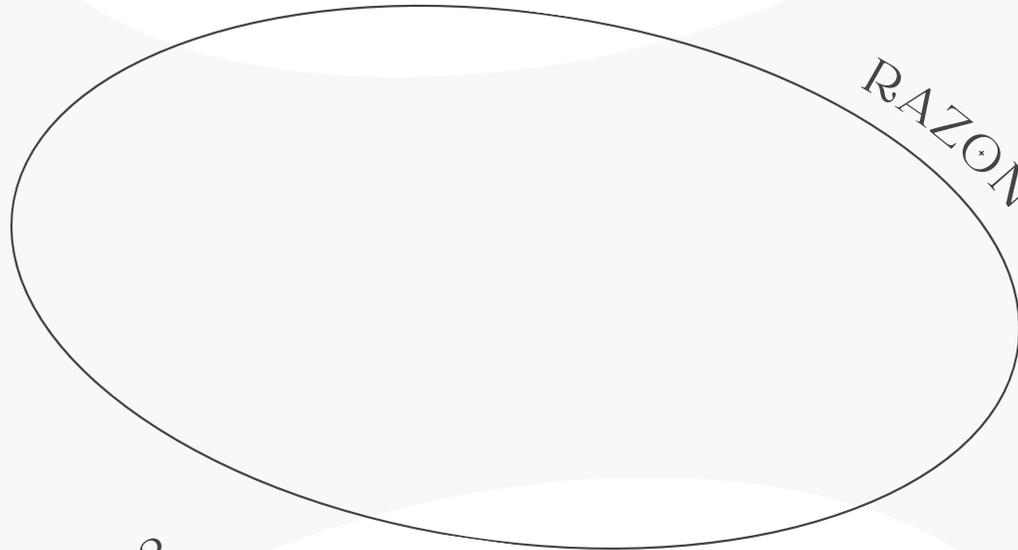
MIND SET

*ESCRIBE 3 RAZONES QUE TE ESTAN LLEVANDO A
GENERAR UN CAMBIO EN TU BIENESTAR*

RAZON 1



RAZON 2



RAZON 3



MI CICLO

ESCRIBE EN CADA FASE TUS EMOCIONES MAS RECURENTES, TU NIVEL DE ENERGIA Y TUS ANTOJOS MAS COMUNES.

FASE MENSTRUAL



FASE FOLICULAR



FASE OVULATORIA



FASE LUTEA



MIS HABITOS

ESCRIBE 3 HABITOS QUE ACTUALMENTE HAGAS Y DESPUES ESCRIBE 3 HABITOS QUE NO TIENES Y TE GUSTARIA INCORPORAR EN TU RUTINA.

AUTO-CUIDADO EN LA MANANA

<input type="checkbox"/>	_____

AUTO-CUIDADO EN LA NOCHE

<input type="checkbox"/>	_____



*LOS TOQUES MAGICOS QUE LE
PONÉS A TU COMIDA.*

POCIMAS

LLENA EN ESTE CUADRO LO QUE TIENES DISPONIBLE Y USAS EN
CASA SEGUN LA CATEGORIA.

<u>SAZONADOR</u>	<u>HIERBAS Y ESPECIAS</u>
<u>ACEITES Y VINAGRES</u>	<u>HERRAMIENTAS</u>



MI ALACENA

MIS FAVS

MARCA O SUBRAYA TUS ALIMENTOS FAVORITOS EN CADA UNA DE LAS CATEGORIAS

PROTEINAS	RES CERDO POLLO PESCADO MARISCOS	QUESOS YOGURT KEFIR LECHE ANIMAL HUEVO	GARBANZO LENTEJA FRIJOL TEMPHE SOYA LECHE VEGETAL
-----------	--	--	--

GRASAS	ACEITE OLIVO ACEITE GIRASOL ACEITE COCO ACEITE AGUACATE ACEITE AJONJOLI GHEE	AGUACATE ALMENDRAS CACAHUATE NUEZ PISTACHES	CHIA LINAZA SEMILLAS GIRASOL TAHINI NUEZ DE LA INDIA
--------	---	---	---

VERDURAS	KALE LECHUGA ARUGULA BERROS ESPINACA COLIFLOR COL/REPOLLO	PEPINO JITOMATE CEBOLLA AJO HONGOS ZUCCHINI PIMIENTO	ZANAHORIA BETABEL CAMOTE YUCA PAPA BERENJENA CHAYOTE
----------	---	--	--

CARBOS SIMPLES	FRESAS MORAS FRAMBUESAS ZARZAMORA MANZANA	PINA MELON MANDARINA NARANJA LIMON PITAHAYA	PAPAYA MANGO UVAS PERAS BANANO
-------------------	---	--	--

CARBOS COMPLEJOS	QUINOA COUS COUS ORZO ARROZ AVENA PASTA	FARRO/TRIGO PAN ARABE PAN DE CAJA PAN MASA MADRE TORTILLA HARINA AREPAS	TORTILLA MAIZ TOSTADAS TOSTADAS ARROZ BOLLOS CHIPS PRETZELS
---------------------	--	--	--



MIS METAS

LOGRAR LOS OBJETIVOS QUE NOS PONEMOS DEPENDE DE COMO ACCIONAMOS A LOGRARLO. USA ESTA TABLA PARA ENTENDER EL PORQUE DE NUESTRAS METAS.

META:

QUE ME VA A APORTAR HACER O LOGRAR ESTO?



QUE ME VA A DAR ESTO?



COMO ME VA A SERVIR?



COMO ME VOY A SENTIR?



ENTONCES, PORQUE ES IMPORTANTE LOGRALO?



7 DIAS

GUIA DE HABITOS

LLEVAR EL AVANCE Y TRAYECTORIA DE TUS HABITOS ES UNA PRACTICA DE AUTOCUIDADO Y AUTOCONOCIMIENTO, ESCRIBE LOS HABITOS QUE TE GUSTARIA INCORPORAR EN TU VIDA Y CON EL SEGUIMIENTO WUE LES DES COMO SE SIENTEN LOS RESULTADOS.

SEMANA DEL _____

HABITOS & AUTOCUIDADO

(D) (L) (M) (M) (J) (V) (S)

01	<input type="checkbox"/>						
02	<input type="checkbox"/>						
03	<input type="checkbox"/>						
04	<input type="checkbox"/>						
05	<input type="checkbox"/>						
06	<input type="checkbox"/>						
07	<input type="checkbox"/>						
08	<input type="checkbox"/>						
09	<input type="checkbox"/>						
10	<input type="checkbox"/>						
11	<input type="checkbox"/>						
12	<input type="checkbox"/>						

COMO TES SENTISTE EN ESTA SEMANA



LIFE GOALS

ESCRIBE PARA CADA UNA DE LAS CATEGORIAS LAS COSAS QUE TU
TE SIENTES BIEN HACIENDO Y LAS QUE TE GUSTARIA MEJORAR.
REFLEXIONALO Y ESCRIBE CUAL ES LA META PARA CADA UNA.

CATEGORIA	QUE ESTOY HACIENDO BIEN	QUE NECESITO MEJORAR	MI META
<i>FAMILIA</i>			
<i>AMIGOS</i>			
<i>TRABAJO/ ESCUELA</i>			
<i>CUERPO</i>			
<i>SALUD MENTAL</i>			
<i>ESPIRITUALIDAD</i>			

