

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

Marca en cada columna aquellos hábitos que quieras introducir o consolidar

ALIMENTACIÓN	HÁBITOS SALUDABLES	EMOCIONES
Comer más fruta	No trabajar hasta el agotamiento	Aprender a decir NO
Incrementar el consumo de verduras	Hacer ejercicio físico	Mejorar mi estado de ánimo
Reducir el consumo de carne	Dormir las horas que necesito	Mejorar la gestión de mis enfados
No picar entre horas	Caminar un poco cada día (media hora)	No hacerme pequeña ante las dificultades
Consumir frutas y verduras preferiblemente ecológicas	Pasear en la naturaleza	Disminuir mi stress
Empezar la comida por un crudo	No trabajar mientras como	Permitirme llorar si lo necesito
Tomar fruta de postre	Usar menos el coche	Compartir mis emociones
Comer cereales integrales	Utilizar ropa de fibras naturales	Ser consciente de mi respiración
Reducir la ingesta de café y/o excitantes	Estar menos tiempo sentado	Agradecer
Dejar de comer bollería industrial	Ver menos la TV/Móvil/Tablet/Ordenador	No comer por aburrimiento/ansiedad
Eliminar o reducir el consumo de fritos	Practicar meditación/relajación	Ser más consciente de lo que como
Comer más despacio	Desconectar/parar 10 minutos para relajarme	Ser más consciente de cómo lo como
Comer menos comida precocinada	Disfrutar más de mi tiempo libre	Comprometerme con mis cambios
Aprender sobre alimentación	No comer mientras veo la tele/móvil/internet	No ir de fuerte o de puedo con todo
Beber menos alcohol y refrescos	Andar descalzo en la playa o en el césped	Cuidarme para curarme
Tomar menos o eliminar embutidos	Usar preferiblemente cosmética natural sin parabenos	Cuídate cuidador-cuidadora
Comer menos grasas saturadas	Dejar de fumar	Observar sí, pero no juzgar a los demás

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

Marca en cada columna aquellos hábitos que quieras introducir o consolidar

ALIMENTACIÓN	HÁBITOS SALUDABLES	EMOCIONES
Menos frituras y más cocidos/al vapor	Darme un masaje relajante	Poner más humor en mi vida
Comer raciones más pequeñas	Embellecer y poner armonía en mi entorno	Menos trabajar, más disfrutar
Cenar antes para dormir mejor	No comer por dos sino respirar por dos	Vivir la vida, no pensarla
No comer si no tengo hambre	Cantar más en la ducha	Que no me afecte lo que los demás piensen de mí
Ir a comprar con el estómago lleno	De vez en cuando romper la rutina de la vida	Hacer una locura sana
Masticar bien la comida	Tomar el sol 20 minutos y usar protección solar de barrera física	Comunicarte de forma asertiva
Tomar menos azúcar (mejor azúcar moreno)	Realizar un curso de cocina sana	No hacer suposiciones