

ANEXO PRÁCTICO (Módulo 4)

Nutrición consciente para la segunda mitad

Objetivo: identificar lo que suma y lo que drena, y ajustar sin extremos.

PARTE 1 – AUTOEVALUACIÓN DE ENERGÍA

Responde con honestidad:

- ¿Cómo me siento después de comer?

- ¿Tengo bajones de energía durante el día?

- ¿Me siento inflamado con frecuencia?

- ¿Como por hambre o por ansiedad?

- ¿Mi alimentación me sostiene o me drena?

Escribe:

Después de comer, normalmente me siento _____.

PARTE 2 – INVENTARIO DE ALIMENTOS (Divide una hoja en dos columnas)

Me dan energía

- _____
- _____
- _____

Me quitan energía

- _____
- _____
- _____

Observa sin culpa, solo con conciencia.



PARTE 3 — AJUSTES SIMPLES (ELIGE 2)

Marca solo dos:

- ☐ Mejorar desayuno
- ☐ Cenar más ligero
- ☐ Comer más despacio
- ☐ Aumentar proteína
- ☐ Reducir azúcar líquido
- ☐ Tomar más agua

Recuerda:

Mejor dos ajustes sostenibles que cinco que no mantienes.

PARTE 4 — COMPROMISO DE 7 DÍAS

Completa:

"Durante los próximos 7 días, voy a cuidar mi nutrición haciendo _____, porque quiero tener más energía en mi día a día."

"En la segunda mitad de la vida, comer bien no es restricción: es estrategia."

