Lista de comprobación   
del bienestar

Usa esta lista de comprobación del bienestar para ser y mantenerte sano. Ve a tu ritmo, agrega gradualmente comida y hábitos sanos a tu régimen en lugar de cambiarlos repentinamente. Consulta siempre a tu médico antes de realizar cambios radicales en tu salud.

| Lista de comprobación del bienestar diaria | | | | | | | |  | Otros consejos de salud |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ¿Has hecho esto? | Lun. | Mar. | Mi. | Jue. | Vie. | Sáb. | Dom. |  | 1. Busca información sobre alimentación y suplementos. 2. Presta atención a tus emociones y sentimientos antes de irte a dormir cada noche. Escribe un diario. 3. Si sientes dolor constantemente o te parece que algo no va bien, tu cuerpo se está comunicando contigo. ¡Escúchalo! 4. Infórmate sobre la terapia de acupresión, sobre masajes o cualquier otra forma de medicina energética que puedas practicar en ti mismo, en tu pareja o tus hijos. 5. Investiga y realiza prácticas antiestrés diarias, como la meditación, la concienciación plena y las afirmaciones positivas. 6. Si te sientes emocionalmente inestable, perdido o desvalido, busca ayuda. |
| Desayunar |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Comer alimentos frescos, de origen vegetal e integrales |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Comer una verdura de hoja verde |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Comer carne y pescado ecológicos criados en libertad |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Comer huevos y productos lácteos orgánicos |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Evitar alimentos azucarados, procesados y refinados |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Comer grasas buenas: aguacates, frutos secos, semillas, aceitunas, coco |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cocinar con aceite de coco o aceite de oliva ecológico y virgen |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Evitar freír la comida en aceite abundante, sofreírla o rehogarla |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Beber café o té puro |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Beber 7 u 8 vasos de agua al día |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Evitar saltarte comidas |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Evitar el alcohol |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dormir al menos entre 6 y 8 horas |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hacer 20-30 minutos de ejercicio moderado |  |  |  |  |  |  |  |  | wellness.png |
| Evitar estar sentado continuamente durante más de 55 minutos |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hacer estiramiento durante un mínimo de 5 minutos |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ir por las escaleras en lugar de usar el ascensor |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pasar tiempo al aire libre |  |  |  |  |  |  |  |  |