

# DESAYUNO



Como una forma de entonarte con tu cuerpo y aprender a escuchar sus mensajes, experimenta comiendo un desayuno diferente cada día durante una semana. Lleva un registro de qué comiste y cómo te sientes inmediatamente después de comer y también dos horas después más tarde. Siéntate calmadamente después de comer y reflexiona. Nota cómo tu nivel de energía, tu estado de ánimo y tus síntomas físicos son afectados por la comida en tu cuerpo.



- |        |   |        |                   |
|--------|---|--------|-------------------|
| DIA 1: | Huevos                                    | DIA 4: | Cereal de caja    |
| DIA 2: | Tofu revuelto                             | DIA 5: | Ponquecito y café |
| DIA 3: | Avena o cualquier otro producto de granos | DIA 6: | Fruta fresca      |
|        |   | DIA 7: | Vegetales frescos |

¿QUÉ COMÍ?

DIA 1:

DIA 2:

DIA 3:

DIA 4:

DIA 5:

DIA 6:

DIA 7:

¿CÓMO ME SIENTO DESPUÉS DE COMER?

2 HRS. DESPUÉS

Podrás descubrir con este ejercicio que eres inusualmente sensible a ciertos alimentos. Una sensibilidad o alergia puede ser una forma en que tu cuerpo te diga que tienes que comenzar a consumir alimentos más apropiados para tus metas actuales de vida.