

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.