



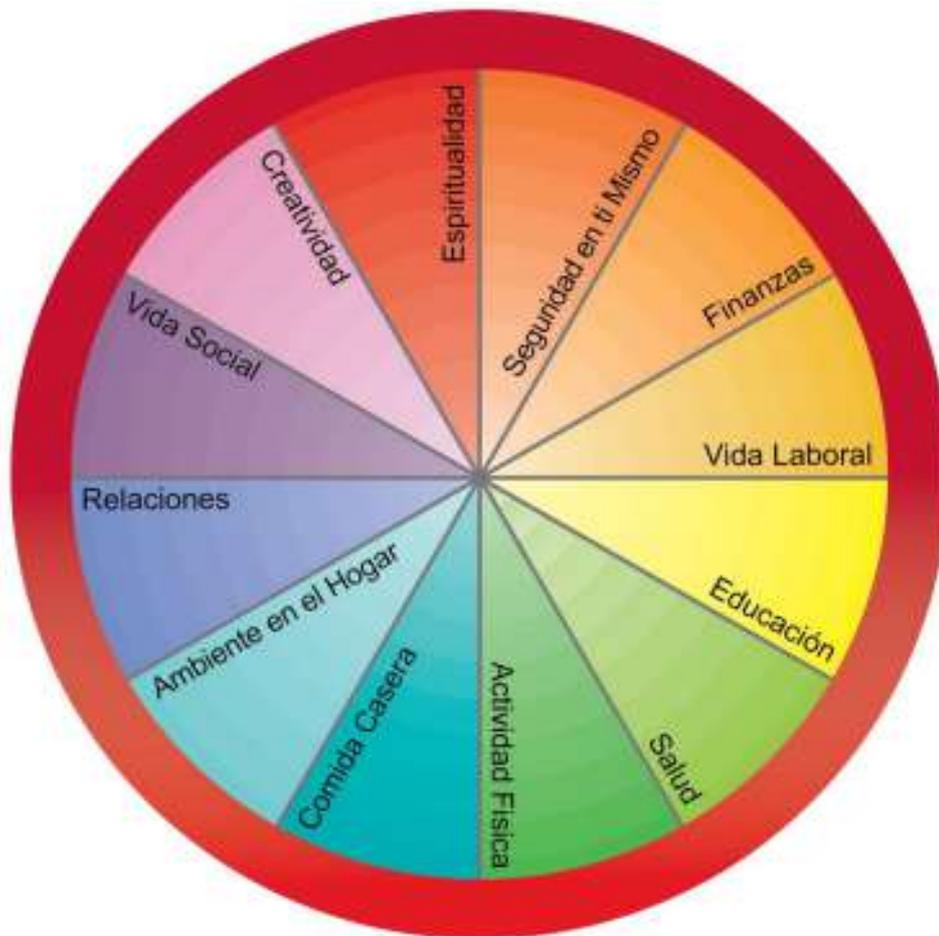
El círculo de la vida



INES BARREIRO
HEALTH COACH

inesbhealthcoach.com

Descubre cuál alimento primario te falta y cómo puedes infundir dicha y satisfacción en tu vida.

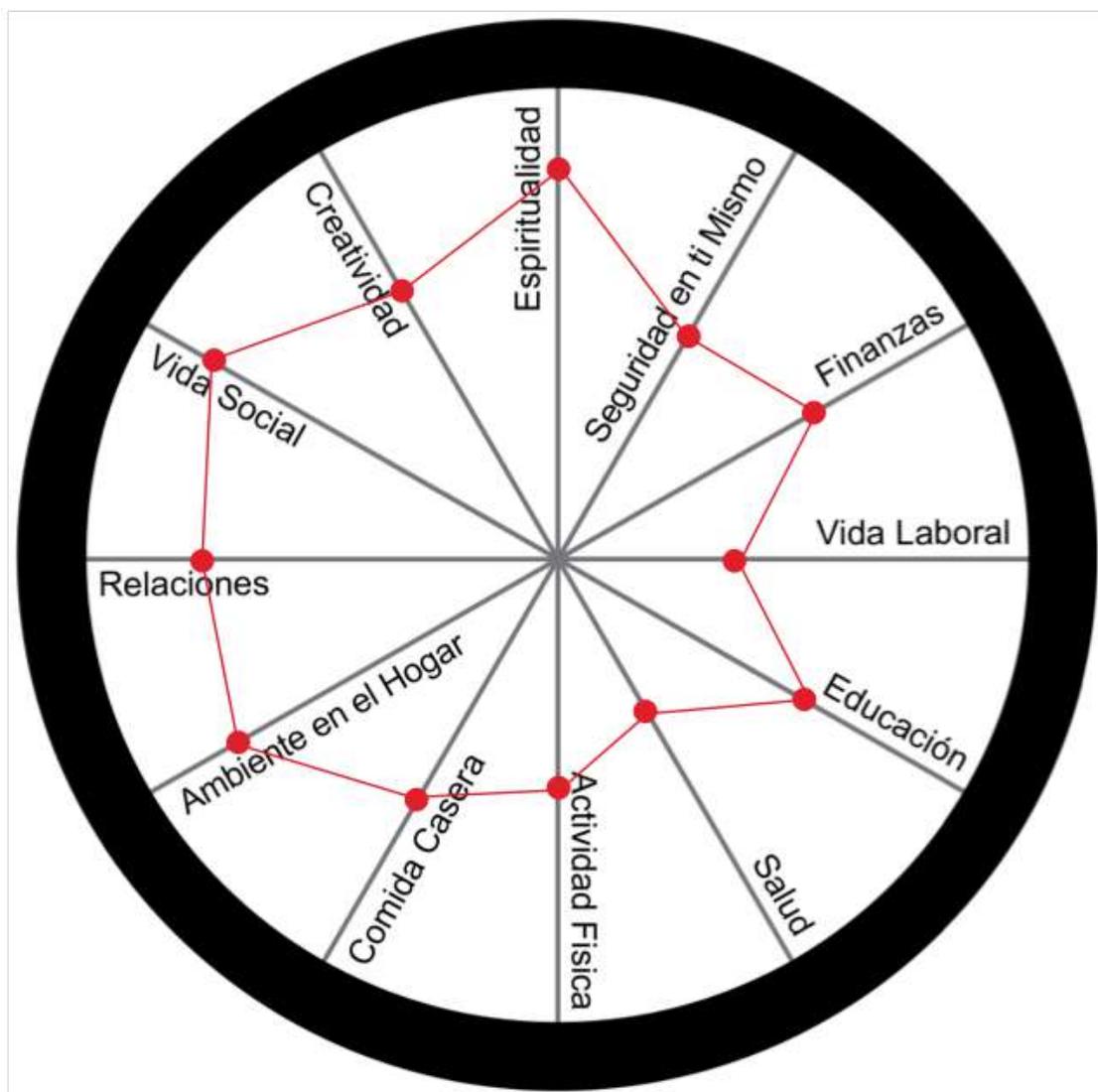


Los alimentos primarios son aquellos alimentos que nos nutren fuera del plato a un nivel más profundo. Cuando los alimentos primarios están balanceados y sacian, dependemos menos de los alimentos secundarios. Y por contrario cuanto más nos llenamos de alimentos secundarios, menos lugar dejamos para nuestra verdadera fuente de nutrición.

Tomar acción en estas áreas de tu vida es esencial para tu salud y bienestar general.

¿Cómo luce TU vida?

1. Coloca un punto en cada categoría para indicar tu nivel de satisfacción en cada área. Dibuja un punto hacia el centro del círculo para indicar insatisfacción o en la periferia del mismo para indicar satisfacción. La mayoría de las personas se ubican en algún lugar del medio. (ve el ejemplo)
2. Conecta los puntos para que puedas ver tu Círculo de la vida.
3. Identifica las áreas en desequilibrio. Determina dónde deberías invertir más tiempo y energía.



© 2010, 2013 Integrative Nutrition, Inc. | Reimprimir con permiso