

Tu Lista de Verificación para Iniciar de “Saludable por Diseño”

¡Felicidades por adquirir tu e-book! Antes de comenzar, tómate un momento para revisar esta lista de verificación para asegurarte de que tienes todo lo necesario.

Alimentación Consciente

- ¿Estás dispuesto a reducir o eliminar ciertos tipos de alimentos?
- ¿Has planeado ya tus alimentos para el día o la semana?
- ¿Llevas algún registro de tu ingesta de alimentos?

Hábitos

- ¿Estás dispuesto a renunciar a hábitos improductivos, o a adoptar nuevos hábitos?
- ¿Estás listo a registrar tu progreso diario?
- ¿Has hecho ya un espacio diario para leer “Perdiendo Peso en Compañía de Dios”?

Actitudes

- ¿Estás listo para cambiar tu manera de pensar?
- ¿Estás consciente de las situaciones, personas, o circunstancias que te puedan desviar?

Compañerismo

- ¿Cuentas con un compañero de responsabilidad?
- ¿Estás listo para practicar nuevas disciplinas espirituales?
- ¿Has rezado y pedido al Espíritu Santo su ayuda en este viaje?
- ¿Te has unido ya a nuestro grupo de apoyo en Facebook?

Ejercicio

- ¿Has hecho espacio en tu agenda para ejercitarte?
- ¿Cuentas con algún programa de ejercicios?
- ¿Has considerado tus limitaciones de salud?
- ¿Tienes un plan de apoyo en caso de que faltes a una sesión de ejercicio?
- ¿Cuentas con ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio?

Si tu respuesta ha sido “sí” a la mayoría de estas preguntas, ¡entonces estás listo! Si a más de 5 preguntas has contestado que “no”, entonces contáctame, y yo puedo ayudarte.