

LISTA DE VERIFICACIÓN CON LOS CUATRO COMPONENTES DEL “CÍRCULO BIENESTAR”. Diseñada por Vanessa Mota Sanhua.

Alimentación

- ¿Bebo agua cuando despierto?
Si ____ No ____
- ¿Planeo mis comidas de acuerdo con mis objetivos?
Si ____ No ____
- ¿Consumo verduras y frutas para cubrir con mi requerimiento de fibra?
Si ____ No ____

Actividad física

- ¿Hago estiramientos al despertar y antes de dormir?
Si ____ No ____
- ¿Sigo a un programa de ejercicio físico?
Si ____ No ____
- ¿Mi composición corporal me ayuda a sentirme mejor?
Si ____ No ____

Sueño

- ¿Tomo una siesta de 15 a 20 minutos durante el día?
Si ____ No ____
- Duermo entre 6 y 8 horas/día.
Si ____ No ____
- Me encuentro satisfecho con mi sueño.
Si ____ No ____

Rutinas

- ¿Tengo rutinas para relajarme antes de acostarme?
Si ____ No ____
- ¿Bebo suficiente agua natural durante el día?
Si ____ No ____
- ¿Dejo disponible en mi agenda una hora para mi rutina de ejercicio?
Si ____ No ____