

The book cover features a central gold-colored geometric frame composed of overlapping lines forming a hexagon and a triangle. Green, watercolor-style foliage with small, rounded leaves is positioned on the left and right sides, partially overlapping the frame. The title is centered in a dark, bold, sans-serif font.

RECOBRANDO TU BIENESTAR

GABY MORÁN



Coaching

Reconocerte para Bajar de peso

Aprendiendo a tomar mejores decisiones

Módulos

Semana 1

¿En donde estoy parada? y ¿En que invierto mi energía?

Observaremos tu panorama actual, realizaremos un trabajo de auto observación, la apreciación que tienes de tu situación y hacia donde te diriges con tu estilo de vida.

Hablaremos de las cosas que hoy nutren tu vida y de cómo influyen en tu alimentación.

Sneak peek -Los 7 cambios a trabajar durante las 8 semanas

RETO DE LA SEMANA: Observando de donde vienen mis decisiones.

Semana 2

De la restricción al gozo. ¿Por que no he cambiado de hábitos hasta ahora?

Trabajaremos con las creencias que hasta hoy te han mantenido con el mismo comportamiento y como salir de la rutina de pensamiento.

RETO SEMANA 2: Snacks saludables. Descubriendo las posibilidades de mi nuevo estilo de vida.

Semana 3

Alimentación consciente.

Hablaremos de las 3 causas de la enfermedad y de cómo vivir plenamente en el estado de bienestar. Si te sientes saboteador, víctima o tienes el control.

RETO DE LA SEMANA: Licuados verdes, antioxidantes en mi dieta

Semana 4

La delgada línea entre la mejor decisión y ceder ante el entorno

La manera en la que cocino, espera, ¿cocino?

La manera en la que me cuido, espera ¿me cuido?

RETO DE LA SEMANA: Grasas saludables

Semana 5

Alimentación de acuerdo a mi constitución. ¿Cuáles son los alimentos adecuados para mi específicamente?

Lo que para algunos es medicina, para otros no lo es.

RETO DE LA SEMANA: Adiós empaquetados

Semana 6

Detox en mi cocina. estableceremos metas realistas con la certeza de que serán logradas.

RETO DE LA SEMANA: Agua en mi dieta

Semana 7

Encontrando el sentido de las cosas y quedándome con cambios definitivos en mi estilo de vida.

RETO DE LA SEMANA: Hábitos del sueño

Semana 8

Mi bienestar como cimiento de mi estilo de vida, mi estilo de vida como impulso hacia vivir con propósito.

RETO DE LA SEMANA: El sabor de las cosas

Bonus: Sesión de cierre y acompañamiento (*sesión adicional)



Historial de Bienestar

Gracias por confiar en Madre Tierra como tu lugar de bienestar y en mí como tu acompañamiento en este proceso. Por favor llena lo más completo que puedas este cuestionario, toda tu información será para uso interno y estrictamente confidencial. De igual manera, te pido no compartir ninguno de los documentos aquí presentados.

Información Personal

Nombre completo: _____
Fechas de nacimiento: _____ edad: _____
Lugar de nacimiento: _____
Estatura: _____
Peso actual: _____ Peso hace 6 meses: _____ Peso hace un año: _____
¿Te gustaría que tu peso fuera diferente? _____ ¿Cuál? _____

Información Social

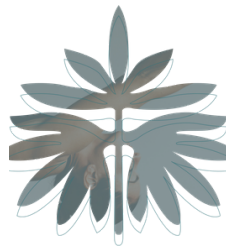
Estado Civil: _____ ¿Tienes hijos? ¿Edades? _____
¿Dónde vives? _____ ¿Mascotas? _____
Profesión: _____ ¿Cuántas horas le dedicas a la semana? _____

Información de salud

¿Estas al cuidado de algún profesional de la salud actualmente? _____
¿Qué diagnósticos importantes has tenido en tu vida? Por favor anota el detalle sobre las condición(es) _____

Condición: _____
Fecha de diagnóstico: _____
Tratamientos realizados: _____
Procedimientos realizados: _____
Nota: _____

Si tienes más de una que reportar, por favor anótala.



Historial de Bienestar

Adicciones o vicios:

Sustancia

Frecuencia:

Alimento

Frecuencia:

Acto

Frecuencia:

Relación con la comida:

¿Tu cocinas? _____

¿Qué porcentaje de tu comida esta hecho en casa? _____

¿De dónde consigues el resto? _____

¿Cuáles son los principales antojos? (azúcar, café, tabaco, chocolate) _____

¿Qué es lo mas importante que deberías hacer por tu salud hoy?

¿Consideras que hay algún patrón de alimentación con el que tengas problemas?

¿Cómo describirías tu alimentación en tu niñez?

¿Cómo describirías tu alimentación hoy?

¿Qué tipo de liquidos tomas y en que horarios?

Café

Té

Leche

Agua de sabor

Agua sola

Licuidos

Energetizantes



Historial de Bienestar

Alimentación en tu semana

Entre semana 3 ejemplos (aquí no te cabe, usa otra hoja y sé lo mas descriptiva posible)

	Ejemplo 1	Ejemplo 2	Ejemplo 3
Desayuno			
Snack			
Comida			
Snack			
Cena			

Fin de semana 1 ejemplo (Realiza otro cuadro similar para describir tu fin de semana)

En ambos casos trata de responder a las siguientes preguntas y anota cualquier cosa que te parezca importante.

- ¿Qué como?
- ¿con que lo cocino?
- ¿Con que lo aderezoz?
- ¿De que lo acompaño?
- ¿Lo endulzo?
- ¿La cantidad me parece suficiente?
- ¿Lo disfruto?