

MALETÍN DE HERRAMIENTAS

La Rueda De Mi Alimentación



© 2024 Susana Foix

Este cuaderno de trabajo forma parte de los recursos gratuitos que Susana Foix pone a disposición de sus clientes para uso exclusivamente personal.

Queda prohibido el uso comercial, copia, cesión, ni duplicar o reproducir total o parcialmente este o cualquier otro contenido de las formaciones y recursos de Susana Foix.

Todos los derechos reservados. Esta obra está protegida por la Ley de Propiedad Intelectual, las leyes del copyright y tratados internacionales en los que España es parte.

Gracias por respetar mi trabajo.



Hola!

Soy Susana Foix

Dietista-Nutricionista. Desde hace más de 22 años, acompaño a mujeres que quieren tomar la riendas de su alimentación y emprender un viaje de autoliderazgo y autocuidado alejado de la tiranía de las dietas.

Lo consiguen través de mis programas de coaching nutricional, alimentación consciente y formaciones.

Practicar el autoliderazgo significa ser generosas, empáticas y entusiastas con nosotras mismas. Aunque sobre todo... Autoliderazgo es **ser capaz de tomar las riendas de tu vida.**

¿Cómo se construye? Trabajando en tu autoconocimiento, autoestima, autonomía, autogestión y automotivación. Y todo esto **pasa por el autocuidado:**

- **Concernos** a nosotras mismas, aceptarnos, cuidarnos y **respetarnos.**
- Tener la **autonomía** suficiente para tomar las decisiones que nos llevan a nuestro bienestar.
- Tener la capacidad para **gestionar** nuestros recursos para tal fin.
- Y especialmente, **automotivación** para lograrlo.

¿Qué tiene ver el autoliderazgo, el autocuidado con tu alimentación?

Cómo nos alimentamos es un reflejo de cómo vivimos la vida, de cómo nos relacionamos con nosotras mismas y con nuestro entorno.

Tu alimentación es una oportunidad para conocerte mejor. Todas tus decisiones alimentarias te dan pistas de cómo vives la vida.

Un **cambio** en tus hábitos alimentarios puede ser el **catalizador**, el impulso que necesitas para realizar otros cambios y **Tomar Las Riendas de Tu Vida**.

Porque al final, **todo está conectado**: Cómo comes, cómo vives, cómo amas, cómo te amas.

Deseo que esta herramienta te sirva de ayuda para comenzar a trabajar tu autoconocimiento y sea el impulso que deseas para iniciar cambios en tu alimentación y así te acerques más a la vida que quieres vivir.

Si quieres saber más, tan solo dame un toque, estoy por aquí...



La Rueda De La Alimentación

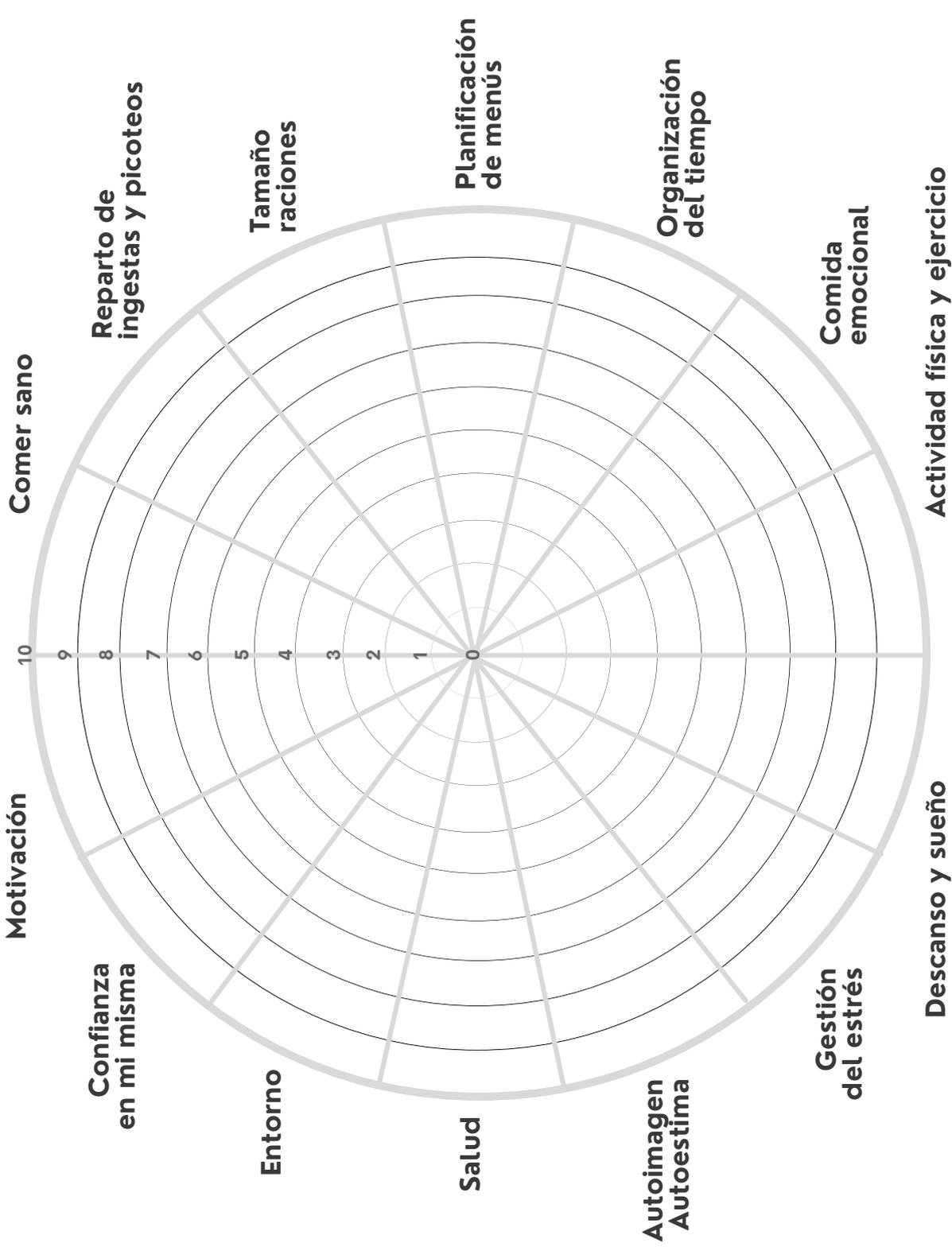


En La Rueda de la Alimentación se representan los aspectos que influyen en tus posibilidades de éxito a la hora de alcanzar tu propósito en relación a tu alimentación.

Reflexiona sobre las diferentes áreas y luego **puntúate del 0 al 10** en cada una teniendo en cuenta que "0" significa que no tienes nada controlado o que no estás nada satisfecha con cómo llevas ese aspecto y "10" que lo tienes totalmente controlado o que estás totalmente satisfecha con tu comportamiento en esa área. Colorea cada área según la puntuación que le has dado.

Si crees importante valorar cualquier otro aspecto, no dudes en incluir una nueva área para él.

Hoy es



Áreas	Descripción	Puntuación (0-10)
 Comer sano	Sabes lo que es comer sano. Te sientes satisfecha con tu pauta nutricional. Tu despensa está llena de alimentos sanos y evitas los insanos. Disfrutas de tu alimentación, te hace feliz.	
 Reparto de ingestas y picoteos	Repartes los alimentos en tres comidas principales y evitas los picoteos a deshoras.	
 Tamaño raciones	Te ajustas a la cantidad que tu cuerpo necesita para su buen funcionamiento. Eres capaz de decir basta cuando estás comiendo y sientes que ya estás saciada, satisfecha. Paras antes de sentirte demasiado llena.	
 Planificación de menús	Planificas lo que vas a comer, te organizas para disponer de todos los alimentos, vas a comprar con la lista de alimentos necesarios, planificas la elaboración de las comidas, tienes en cuenta compromisos extraordinarios.	
 Organización del tiempo	Te organizas de manera que sueles tener tiempo para todas las cosas que son importantes para ti, sin olvidar aquellas que te ayudan en tu autocuidado.	
 Comida emocional	Tienes otros recursos para combatir las emociones que te crean malestar. No recurras a la comida como bálsamo cuando te sientes mal, estresada, deprimida, nerviosa, aburrida... Cuando hay cosas que te afectan a nivel personal, social y familiar no lo pagas con la comida.	
 Actividad física y ejercicio	Realizas a diario actividad física y además, practicas ejercicio físico de manera regular (3-4 días por semana, o más de 150 minutos a la semana).	
 Descanso y sueño	Descansas lo necesario, te vas a dormir a una hora adecuada para tu edad. Tu sueño es reparador. Te sientes descansada durante el día .	
 Gestión del estrés	Mantienes a raya el estrés. Tienes y aplicas recursos para gestionar el estrés y que no te sobrepasen las situaciones del día a día.	
 Autoimagen Autoestima	Estás a gusto con tu imagen, te gusta lo que ves al mirarte al espejo, cuidas tu aspecto físico...	
 Salud	No tienes ningún problema de salud. Todas tus revisiones médicas salen de manera favorable. Te consideras una persona saludable.	
 Entorno	Tienes apoyo de las personas que te rodean, has preparado tu entorno material, hogar y lugar de trabajo, de manera que te ayude a seguir tu plan de alimentación.	
 Confianza en mí misma	Crees totalmente en tu capacidad para conseguir los propósitos de autocuidado que te marcas.	
 Motivación	Tienes un propósito claro en relación a tus hábitos de salud y estás motivada para llevar a cabo las acciones que te a él. Te sientes muy entusiasmada e ilusionada por realizar cambios.	

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo interpretas tu rueda? ¿Cuál es la impresión que te causa a grandes rasgos?

- ¿Por qué área crees que debes empezar a trabajar para conseguir tu objetivo de autocuidado?

Reflexión y análisis personal:

¿Por qué le has dado esa puntuación a cada una de las áreas? ¿Qué puedes hacer para mejorar en 1 punto cada una de ellas? (Concreta 1 o 2 acciones)

Comer sano:

Reparto de ingestas y picoteos:

Tamaño ración:

Planificación de menús:

Organización del tiempo:

Comida emocional:

Actividad física y ejercicio:

Descanso y sueño:

Gestión del estrés:

Autoimagen, autoestima:

Salud:

Entorno:

Confianza en mí misma:

Motivación:



**¡Confía en ti,
déjate ayudar y ten
una mentalidad inversora!**

**Y si quieres, podemos emprender
este viaje juntas. Estaré
encantada de ser tú copiloto 🙌**

Nos vemos!

