

## ¿QUE TAN SALUDABLE TE ENCUENTRAS?

**Has una marca a las declaraciones que se ajustan a tu realidad.**

- Tienes gran energía. Te levantas en la mañana y estás listo para arrancar el día. Rara vez sientes bajonazos de energía a lo largo del día.
- Tu piel luce muy bien. Sueles tomar el sol con regularidad sin llegar a excesos peligrosos.
- Estás en tu peso ideal. Balanceas con inteligencia tus platos, colocando buena cantidad de alimentos que no engordan.
- No te sientes culpable cuando comes. Las porciones que sirves son normales y no quedas excesivamente lleno.
- Duermes con facilidad. Rara vez sufres de insomnio. Tu sueño es profundo y tranquilo.
- El funcionamiento de tus intestinos es diario y rara vez sufres de indigestión.
- Aceptas con tranquilidad el paso de los años y **no peleas** contra el proceso natural del envejecimiento buscando ayudas estéticas y maquillages para lucir mas joven que la mayoría de la gente de tu misma edad.
- Tu estado físico está por encima del promedio porque te ejercitas regularmente.
- Tus ojos son claros y brillantes. Puedes disfrutar una buena lectura por un periodo largo de tiempo sin cansancio ni enrojecimiento de los ojos.
- Te sientes alegre sin una particular razón para estarlo. No necesitas café para estimularte, ni alcohol para poder reírte. Logras superar con optimismo las situaciones difíciles sin dejarte llevar por la depresión.
- Puedes fácilmente enfocarte en una tarea y mantenerte concentrado por largas horas sin sentirte cansado.
- Haces uso de tu fuerza de voluntad cuando se trata de la comida. Instintivamente seleccionas lo que sabes que es mejor para tu organismo y no simplemente lo que le gusta a tu paladar.
- Comienzas el día hidratando tu cuerpo con un buen vaso de agua y durante el día la prefieres por sobre las bebidas colas.
- No consumes medicamentos químicos, o estas seriamente buscando dejarlos poco a poco hasta hacer de tu alimento tu medicina.

¿Cuántas declaraciones marcaste? \_\_\_\_\_

Seguramente no marcaste todas las declaraciones anteriores. Un buen comienzo para poder lograr marcarlas todas está en atender lo que comes. Hacer pequeños cambios y tan lentamente como sea necesario para hacerlos parte de tus hábitos regulares, es un esfuerzo que vale la pena. Comer saludablemente significa comer realmente lo que tu cuerpo está requiriendo para funcionar bien. Y esto no necesariamente está de acuerdo con lo que el comercio te invita a comer o con las costumbres que has heredado.

**Recuerda! La buena salud es mucho mas  
que la ausencia de enfermedades en tu vida.**