

silBe

X

Andrés Zapata
NUTRICIONISTA

RETO

BeYOU360®

FASE 4: WELLNESS

SILBEBYSILVY.COM

MINIRETOS³⁶⁰ PARA ESTA FASE

OBJETIVO DE ESTA FASE:

Salud integral, mental, emocional y espiritual al favorecer las interconexiones metabólicas para un envejecimiento saludable y el desarrollo de la salud como vitalidad positiva.

MINI RETO No. 1: SALUD HOLÍSTICA Encuentra más sobre este mini reto en el documento de recomendaciones específicas.

SIEMPRE **SONRÍE** PARA TU SALUD SOCIAL

MANTEN **ESPERANZA** PARA TU SALUD ESPIRITUAL

EN LO FÍSICO **CONTINÚA** PARA TU SALUD FÍSICA

ACTITUD **POSITIVA** PARA TU SALUD MENTAL

CONSTANTEMENTE **EXPRESATE** PARA TU SALUD EMOCIONAL

MINI RETO No. 3:

GERENCIA EL ESTRÉS & LA ANSIEDAD Desde el punto de vista biológico puedes ganarle. La valeriana y el romero, en infusión 1-2 veces al día, te van a ayudar. Encuentra instrucciones en el documento de recomendaciones específicas.

ESTRÉS

MINI RETO No. 4: CONTINUIDAD

El reto consiste en responder, con papel y lápiz en mano, las siguientes preguntas que te acercarán a un modelo de adherencia nutricional sostenible.

VITALIDAD
POSITIVA

- ¿Qué cambios ves en ti físicamente?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cuáles son las sensaciones que tienes?
- ¿Qué cosas estás haciendo diferente?
- ¿Cuáles son los pensamientos que tienes ahora acerca de la comida?
- ¿Cómo te relacionas con las personas de tu entorno?
- ¿Qué ha cambiado ahora que has aprendido a comer conscientemente?

MINI RETO No. 2:

El reto consiste en dibujar, con papel y lápiz en mano, la gráfica de interconexiones metabólicas. Primero, interioriza los conceptos para ti y luego comparte esta gráfica con un ser querido que necesita aprender esto para mejorar su salud.

MINI RETO No. 5:

Tu último reto consiste en escribir, con papel y lápiz en mano, un breve resumen de las 3 recomendaciones que no conocías y que más impactaron tu vida en estos 2 meses.