

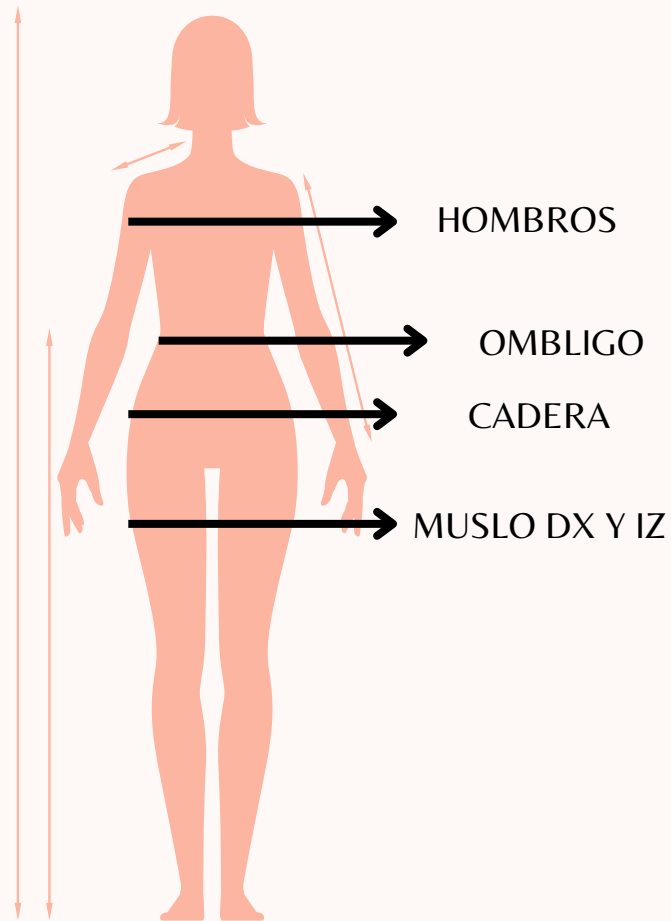


Workbook

semana 12



Semana 12



PESO TOTAL

MEDIDAS HOMBROS

MEDIDA OMBLIGO

MEDIDAS CADERAS

MEDIDAS MUSLOS DERECHO

MEDIDAS MUSLO IZQUIERDO

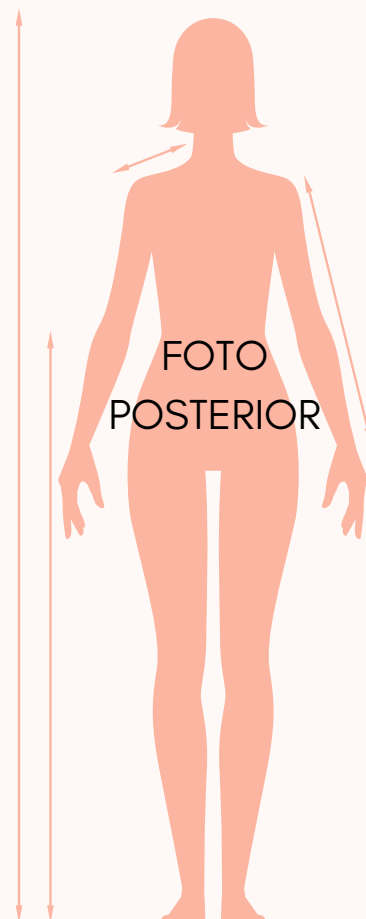
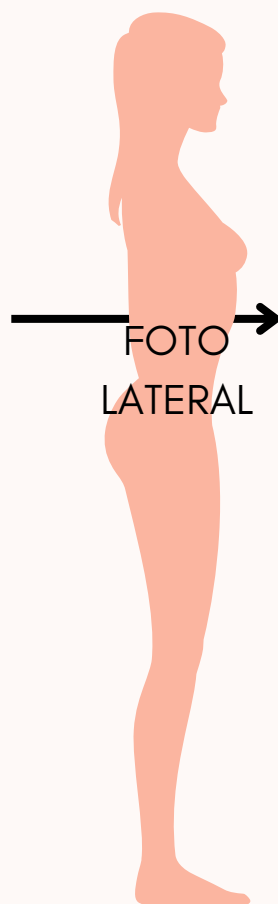
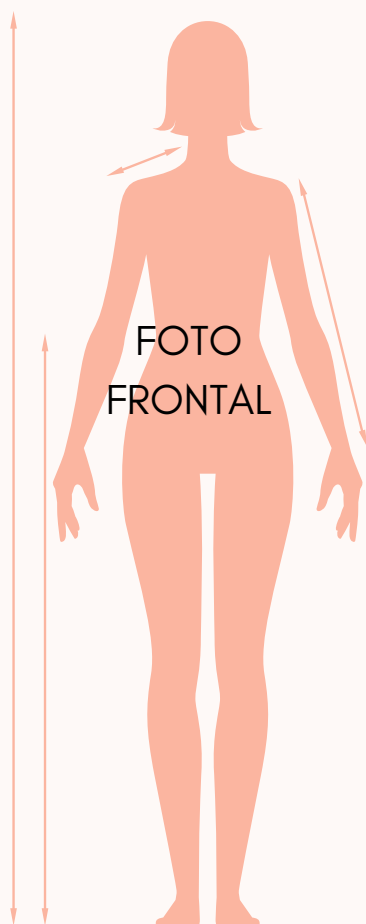
PORCENTAJE DE GRASA*

(COPIA Y PEGA ESTA DIRECCION)

<https://fitgeneration.es/calculadora/porcentaje-grasa-corporal/>



Semana 12



Semana 12



1.2 CUANTOS PASOS DAS AL DÍA AHORA?

(Si tienes un smartwatch, apunta el promedio)

1.3 CUANTAS HORAS DUERMES AL DÍA AHORA?

(Si tienes un smartwatch, apunta el promedio)

1.4 CUANTOS LITROS DE AGUA BEBES AL DIA AHORA?

(Apunta el promedio)

1.5 CUANTOS DIAS PUEDES ENTRENAR ahora?

Aquí es importante que seas honesta contigo misma.

Piensa a un número de veces que puedas entrenar, que se adapte a tu rutina, a tu día día y, especialmente, que se pueda mantener en el tiempo.

Por ejemplo: Si actualmente puedes entrenar 5 días a la semana porque estas de vacaciones, pero sabes que dentro de un mes podrás 3 días, pon 3 días.

1.6 CUANTAS VECES COMES/ CENAS FUERA DE CASA A LA SEMANA AHORA?



Semana 12



1.7 QUE DIFERENCIA FÍSICA HAY ENTRE LA MUJER DEL LA SEMANA 1 Y LA DEL LA SEMANA 12?

1.8 QUE DIFERENCIA EMOCIONAL LA MUJER LA MUJER DEL LA SEMANA 1 Y LA DEL LA SEMANA 12?

1.9 PORQUE CREES QUE SE HA DADO ESTE CAMBIO?



Semana 12



1.10 COMO PIENSAS ACTUAR PARA SEGUIR EN ESTE CAMINO DE AQUÍ EN ADELANTE?

1.11 QUE QUIERES PENSAR PARA SEGUIR EN ESTE CAMINO DE AQUÍ EN ADELANTE?

1.12 QUE QUIERES SENTIR R PARA SEGUIR EN ESTE CAMINO DE AQUÍ EN ADELANTE?



Semana 12



2.

Un alter ego representa con frecuencia una entidad real o ficticia dotada de extraordinarias competencias, que puede inspirarte para perseverar y tener fuerza a la hora de superar los obstáculos. El conocido como efecto Batman se trata de una «muleta psicológica» que vale la pena probar.

Puede servirte como una versión idealizada capaz de mejorar tu autoestima y la visión que tienes de ti mismo.

AHORA, VAMOS A CREAR TU ALTER EGO, TU NUEVA TÚ.

2.1 ¿CÓMO ES LA VERSIÓN DE TI QUE YA ESTÁ VIVIENDO UNA BUENA RELACIÓN CON LA COMIDA Y CON SU CUERPO?

Cuanto más detalles esa mujer, más fácil te será ser ella. A continuación, responde a las preguntas de ejemplo para inspirarte.

Como se llama? Donde vive? Con quién se relaciona? Como pasa su tiempo libre? Tiene algún ritual antes de comer? Cual su identidad? De que se rodea? Que ropa se pone? Como se relaciona con la comida? Que se dice al espejo? Cuáles son sus puntos fuertes? Como se habla a ella misma? Como gestiona su estrés? Como gestiona sus emociones? etc..



Semana 12



3. ESCRIBE UNA CARTA DE GRACIAS DE CORAZÓN A AQUELLA MUJER DEL LA SEMANA 01.

Puede ser una carta larga, corta, en rima... Como te salga.

Dale las gracias porque, gracias a ella, estas aquí.

Igualmente, desde el cariño y el amor, despídete de ella, dile con amabilidad que "ahora eres una nueva tú", y que dejas atrás pensamientos, emociones, patrones que sabes que no te favorecen



Semana 12



4. ESCRIBE UNA CARTA A TU YO DEL FUTURO.

Puede ser una carta larga, corta, en rima... Como te salga.

Lléñala de cariño y amor, cuéntale como HOY, con el cambio que ya tienes, te comprometes con ella para que, el día mañana, pueda aparecer y florecer en su esplendor.



Semana 12



Y para acabar,

De que te has dado cuenta en esta semana?

De que te sientes más satisfecha y orgullosa?

ESTUPENDO!

Enhorabuena para completar esta semana!

Ahora, a celebrarlo regalándote un momento para ti! Puedes hacer algo que te guste, comprarte un pequeño regalo, bailar, ir a dar un paseo... celebra tu logro, tu compromiso y tu dedicación!



Semana 12



¡Enhorabuena por tu trabajo de los módulos mujer!!!

¡Gracias por dejarme acompañarte en esta camino, por confiar en mí y por toda tu energía y compromiso!

