

Conexión mente-cuerpo: mi alimentación

¡Empecemos!

Edad: 15 a 17 años



Materiales

- ✓ Hoja con preguntas
- ✓ Esfero
- ✓ Espacio tranquilo

¿Cómo funciona?

Reflexiona con ayuda de preguntas sobre cómo comes, por qué eliges ciertos alimentos y qué sientes antes y después de comer. Termina con una meta personal de alimentación consciente.

¿Cómo comes?

¿Por qué eliges ciertos alimentos?

¿Qué sientes antes y después de comer?



META
de alimentación



Escaneame y descubre



Conexión mente-cuerpo: mi alimentación

¡Empecemos!

Edad: 15 a 17 años



Materiales

- ✓ Hoja con preguntas
- ✓ Esfero
- ✓ Espacio tranquilo

Reto extra:

Diseña un menú saludable y realista para un día de tu semana.

Lunes	
Martes	
Miercoles	
Jueves	
Viernes	

