



RUEDA DE BIENESTAR

A continuación, encontrarás la rueda del bienestar. Evalúa en una escala del **1** al **10** cada uno de los aspectos, según la descripción de la página 2.



Tu puntuación es 10 si:

Alimentación:

- **Porciones:** sigo las porciones diarias de alimentos y la frecuencia recomendadas por el nutricionista.
- **Proteína:** alcanzo el aporte de proteína con ayuda del módulo de proteína en las porciones y frecuencia indicadas.
- **Micronutrientes:** sigo el esquema diario de suplementación de micronutrientes indicado por el profesional de la salud.
- **Hidratación:** cubro la recomendación de líquidos indicada por el profesional de la salud.

Actividad física: realizo 30 minutos diarios de actividad física a intensidad moderada, siguiendo las recomendaciones del equipo de salud. Hago pausas activas interrumpiendo el tiempo sentado por lo menos cada hora.

Sueño: duermo entre 7 y 8 horas. Tengo una rutina para mejorar la calidad del sueño, comiendo por lo menos 2 horas antes de dormir y dejando de lado las pantallas una hora antes de dormir.

Salud emocional: asisto a consulta con un psicólogo de forma recurrente de acuerdo con las indicaciones de mi equipo de salud y trabajo a diario en pro de mi bienestar emocional.

Estrés: implemento a diario actividades que me ayudan a manejar el estrés como respiración consciente, saco tiempo a diario para hacer actividades que disfruto.

¡Tienes todo para llegar al 10!