Nutri Nay

¿Cómo está tu relación con tu cuerpo hoy?

Responde con honestidad. No hay respuestas correctas — solo información sobre ti.

1. Me siento cómoda mirándome al espejo.

Sí · A veces · No

2. Elijo ropa que me gusta, no la que "disimula".

Sí · A veces · No

3. Puedo comer algo que quiero sin sentir culpa después.

Sí · A veces · No

4. Le hablo a mi cuerpo con la misma amabilidad que a una amiga.

Sí · A veces · No

5. Mi valor no depende de un número en la balanza.

Sí · A veces · No

Si marcaste "No" en 2 o más, puede ser un buen momento para trabajar tu relación con tu cuerpo, acompañada.
Da vuelta esta tarjeta

PONLO A PRUEBA 7 DÍAS

Hábito	1	2	3	4	5	6	7
Comí sin culpa							
Pausa consciente							
Me traté con amabilidad							
Buena higiene del sueño							
Me hidraté							