

no	Notas

no	Notas

	OTROS SÍNTOMAS
	NOTAS O PREOCUPACIONES

LISTA DE ALIMENTOS

Alimentos para la menopausia

ALIMENTOS RICOS EN FITOESTRÓGENOS

- PRODUCTOS DE SOJA Y EDAMAME AJO SEMILLAS
- DE LINO FRUTAS DESHIDRATADAS SEMILLAS DE
- SÉSAMO VERDURAS CRUCÍFERAS (REPOLLO, COL
- BIZARRA) BAYAS (FRESAS Y MORAS)
-
-
-

ALIMENTOS ALTOS EN OMEGA 3

- SALMÓN SARDINAS Y
- ARENQUE OSTRAS
- SEMILLAS DE LINO
- SEMILLAS DE CHÍA
- NUECES ACEITE DE
- HÍGADO DE BACALAO
-

ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO

- VERDURAS DE HOJA VERDE (ESPINAS,
- ACELGAS) FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
- (ALMENDRAS, PEPITA DE CALABAZA) GRANOS
- ENTEROS (QUINOA, MIJO, TRIGO SARRACENO)
- LEGUMBRES (FRIJOLE, LENTEJAS) AGUACATE
- CHOCOLATE NEGRO

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

- CARNES MAGRAS (RES, CERDO, POLLO)
- MARISCOS (OSTRAS, ALMEJAS, MEJILLONES)
- LEGUMBRES (FRIJOLE, LENTEJAS Y
- GARBANZOS) FRUTOS SECOS Y SEMILLAS
- VERDURAS DE HOJA VERDE (ESPINAS, COL
- RIZADA) CEREALES Y PANES ENRIQUECIDOS

FUENTES DE VITAMINA D

- PESCADOS GRASOS (SALMÓN, CABALLA, TRUCHA)
- YEMAS DE HUEVO HÍGADO Y CARNE ROJA
- ALIMENTOS ENRIQUECIDOS (LECHE, ZUMO DE
- NARANJA, CEREAL) EXPOSICIÓN AL SOL
-

ALIMENTOS ALTOS EN FITONUTRIENTES

- FRUTAS Y VERDURAS DE COLORES
- BRILLANTES SEMILLAS DE GRANADA
- REMOLACHA BAYAS DE MENTA (ARÁNDANOS,
- MORAS)
-

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

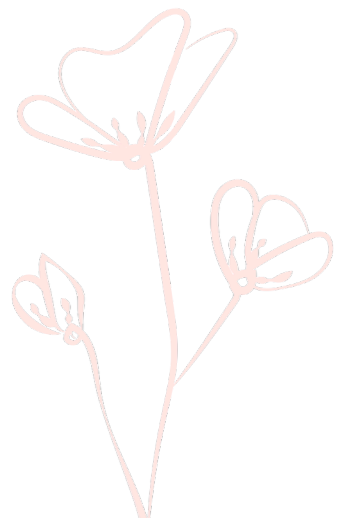
- PRODUCTOS LÁCTEOS (LECHE, YOGUR, QUESO)
- VEGETALES DE HOJA VERDE (COLIZ RUGOSA, COL
- RIZADA, ESPINACAS) LECHE VEGETAL ENRIQUECIDA
- (SOYA, ALMENDRAS, ARROZ) ZUMO DE NARANJA
- ENRIQUECIDO SARDINAS Y SALMÓN ENLATADO
- SEMILLAS (AMAPOLA, SÉSAMO, APIO Y CHÍA)

ALIMENTOS ALTOS EN VITAMINA B

- GRANOS ENTEROS CARNE DE
- RES, HÍGADO Y CARNES DE
- ÓRGANOS CEREALES
- FORTIFICADOS HOJAS VERDES
- AGUACATES HUEVOS
-

ALIMENTOS ALTOS EN VITAMINA C

- CÍTRICOS (NARANJA, LIMONES, POMELOS) BAYAS
- (ARÁNDANOS, FRAMBUESAS) FRUTAS (KIWI,
- MELÓN, CIRUELA, CEREZAS) PIMIENTOS BRÓCOLI
- PEREJIL
-
-



PLANIFICADOR DE AUTOCUIDADO

FECHA:

S M T EN T F S
ET
R
O

COSAS QUE ME HACEN FELIZ HOY

- _____
- _____
- _____

NUTRICIÓN DIARIA

Desayuno _____

Almuerzo _____

Cena _____

Bocadillo _____

Mi invitación de hoy _____



OBJETIVOS PARA HOY

- _____
- _____
- _____

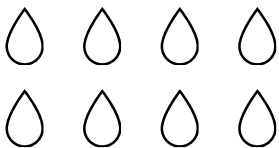
FITNESS

Cardio ☐ Peso ☐ Yoga ☐
Estiramien ☐ Descansar ☐ Otros ☐
to ☐

HÁBITOS PARA EMPEZAR / PARAR

- _____
- _____
- _____

INGRESO DE AGUA



DORMIR



PARA ENVIAR UN CORREO
ELECTRÓNICO O LLAMAR

- _____
- _____
- _____

ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO

- _____
- _____
- _____
- _____

EL ESTADO DE ÁNIMO DE HOY



ESTOY
ESPERANDO
CON
ANSIAS...

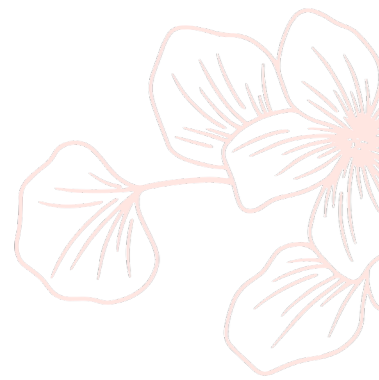


NO LO OLVIDES



SEMANALMEN TE

P L A N I F I C A D O R



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

NOTAS

HÁBITOS DIARIOS

[illegible][illegible][illegible]

Seguimiento del bienestar de 30 días

MES: _____

DORMIR

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

NUTRICIÓN

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

EJERCICIO

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

CUIDADOS PERSONALES

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
DÍA 21	DÍA 22	DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	DÍA 30

SEGUIMIENTO DE EJERCICIO

FECHA: _____

ZONA MUSCULAR: _____ DURACIÓN: _____

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA	CONJUNTO 1		CONJUNTO 2		CONJUNTO 3	
	PESO	REP RESE NTA NTE S	PESO	REP RESE NTA NTE S	PESO	REP RESE NTA NTE S

EJERCICIO CARDIOVASCULAR	Duración	Velocidad	Distancia

FECHA: _____

ZONA MUSCULAR: _____ DURACIÓN: _____

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA	CONJUNTO 1		CONJUNTO 2		CONJUNTO 3	
	PESO	REP RESE NTA NTE S	PESO	REP RESE NTA NTE S	PESO	REP RESE NTA NTE S

EJERCICIO CARDIOVASCULAR	Duración	Velocidad	Distancia



SEGUIMIENTO DE MEDICAMENTOS

Medicamento			
Propósito			
Dosis		Dosis y tiempo	
Fecha de inicio		Fecha de	
Efectos	finalización		
secundarios/notas			

Medicamento			
Propósito			
Dosis		Dosis y tiempo	
Fecha de inicio		Fecha de	
Efectos	finalización		
secundarios/notas			

Medicamento			
Propósito			
Dosis		Dosis y tiempo	
Fecha de inicio		Fecha de	
Efectos	finalización		
secundarios/notas			

REGISTRO DE CITAS MÉDICAS

FECHA		TIEMPO	
DOCTOR		ESPECIALIDAD	
DIRECCIÓN			
CONTACTO			
MOTIVO DE LA VISITA			
RESULTADOS			
HACER UN SEGUIMIENTO			

FECHA		TIEMPO	
DOCTOR		ESPECIALIDAD	
DIRECCIÓN			
CONTACTO			
MOTIVO DE LA VISITA			
RESULTADOS			
HACER UN SEGUIMIENTO			

FECHA		TIEMPO	
DOCTOR		ESPECIALIDAD	
DIRECCIÓN			
CONTACTO			
MOTIVO DE LA VISITA			
RESULTADOS			
HACER UN SEGUIMIENTO			

SEGUIMIENTO DEL

[illegible][illegible]

DURACIÓN DEL CICLO	
ENERO	
FEBRERO	
MARZO	
ABRIL MAYO	
JUNIO JULIO	
AGOSTO	
SEPTIEMBRE	
OCTUBRE	
NOVIEMBRE	
DICIEMBRE	

NOTAS	

SEGUIMIENTO

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

31

[illegible]

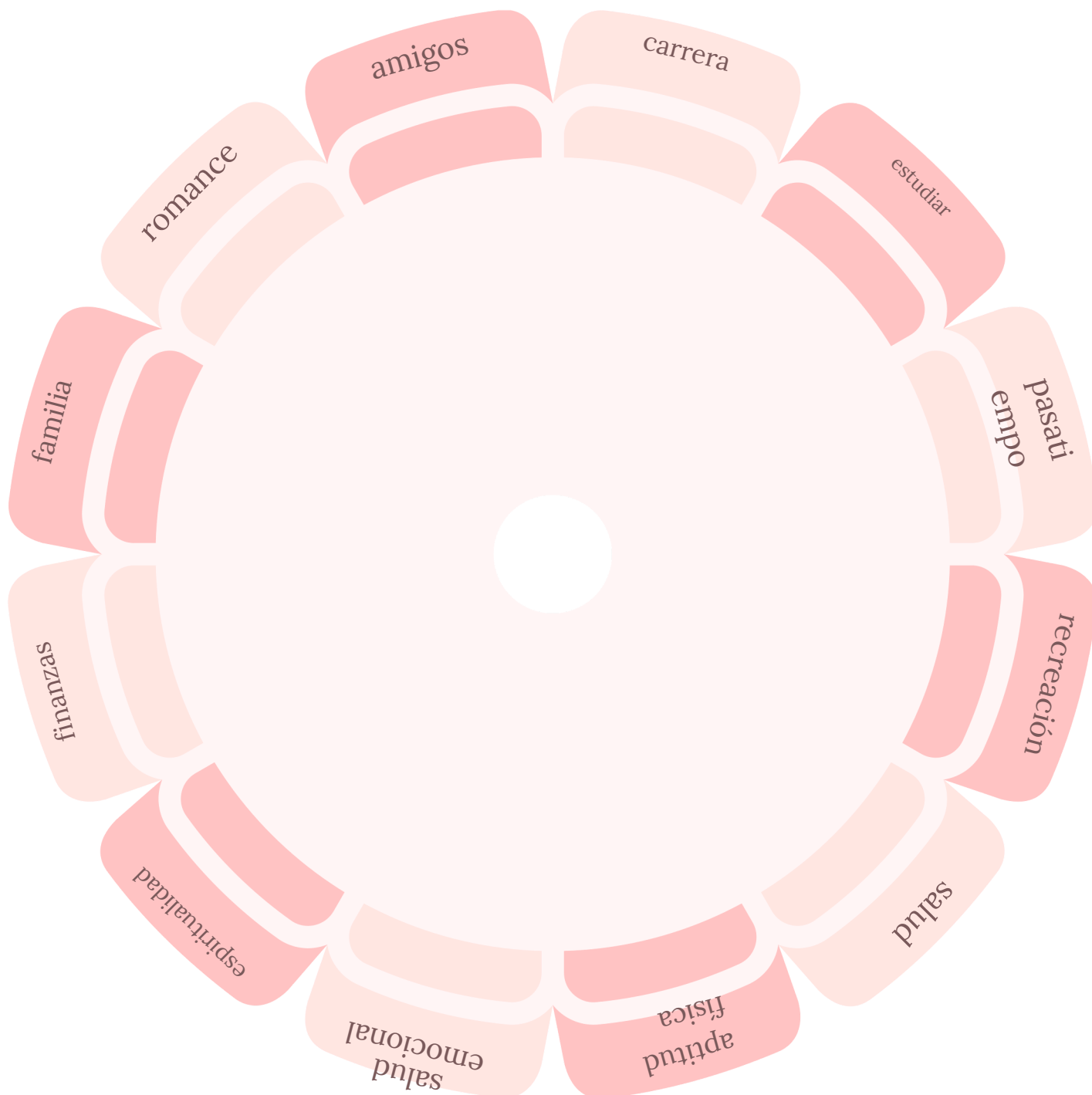
OBJET

IVOS

[illegible]

RUEDA DE LA VIDA

FECHA: _____



ESCRIBE LO QUE ESTÁ PASANDO EN TU VIDA AHORA

REFLEXIONA SOBRE LO QUE TE HACE SENTIR BIEN

RETO DE AUTOCAUIDADO

M E S

<div></div> <p>Sal a caminar 30 minutos al aire libre</p>	<div></div> <p>Practica la respiración profunda durante 10 minutos</p>	<div></div> <p>Beber un vaso de agua a primera hora de la mañana.</p>	<div></div> <p>Aprende una nueva postura de yoga y practícala</p>	<div></div> <p>escribir un plan de comidas</p>
<div></div> <p>Poner en orden cualquier situación financiera pendiente</p>	<div></div> <p>tomar un refrigerio saludable</p>	<div></div> <p>meditar durante 15 minutos</p>	<div></div> <p>llamar a un amigo o familiar olvidado</p>	<div></div> <p>tomar una siesta rápida</p>
<div></div> <p>Haz una sesión rápida de limpieza</p>	<div></div> <p>escuchar un podcast</p>	<div></div> <p>leer un capítulo de un libro</p>	<div></div> <p>Haz un entrenamiento rápido</p>	<div></div> <p>saluda a un extraño</p>
<div></div> <p>prueba una nueva receta saludable</p>	<div></div> <p>crear un tablero de visión</p>	<div></div> <p>hacer un acto de bondad al azar</p>	<div></div> <p>celebrar un logro</p>	<div></div> <p>Desconectarse de la tecnología durante la mitad del día</p>
<div></div> <p>ver el atardecer o el amanecer</p>	<div></div> <p>Limpia profundamente un área sucia durante 15 minutos.</p>	<div></div> <p>centrarse en algunas palabras de afirmación</p>	<div></div> <p>escribe 3 objetivos mensuales</p>	<div></div> <p>felicitar a alguien</p>

NOTAS

OBJETIVOS PARA EL PRÓXIMO MES

PLAN DE COMIDAS SEMANAL

JUEVES

LUNES	
MARTES	
VIERNES	
SÁBADO	
DOMINGO	

LISTA DE COMPRAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

APERITIVOS

.....

.....

.....

.....