

PROGRAMA COME BONITO Y SÉ FELIZ

La historia de tu alimentación

Libro de Trabajo 3
Masterclass 1



La historia de tu alimentación

Resumen de la evolución de mi alimentación...

Con este libro de trabajo, simplemente quiero que hagas un pequeño resumen de los tipos de alimentación que has llevado a cabo desde que naciste hasta el día de hoy, lo que has ido recopilando en tu historia para que lo tengas y puedas visualizar de un plumazo.

Sobre todo quiero que reflexiones sobre que motivo había detrás de cada una de ellas, el porqué y el para qué... es decir, que veas las decisiones que hay detrás de cada etapa de tu alimentación, cuando han sido impuestas, cuando has tenido que comer tal vez cosas que tu no querías o no te gustaban, cuando has pasado por momentos de ansiedad, tal vez por rebeldía, por imposición..... a ver que va saliendo.

Puedes escribirlo aquí mismo en la segunda hoja o ir siguiendo las pautas del cuaderno de transformación.



La historia de tu alimentación

Resumen de la evolución de mi alimentación...

A grid of dots for writing notes, consisting of 20 rows and 40 columns of small black dots.