

## VIERNES DÍA 26

### RETO NAVIDAD

## ¿CÓMO HA SIDO TU AÑO?

### HAZ UNA PEQUEÑA **AUTOEVALUACIÓN DE TUS HÁBITOS**

El mes de diciembre es el momento perfecto para reflexionar sobre cómo ha ido el año. De esta manera puedes apuntar cómo han sido tus hábitos de alimentación y así intentar mejorarlos hacia una mejor versión para el siguiente.

**Es momento de hacer una autoevaluación y poder hacer una balanza para empezar nuevos objetivos y retos para el año que viene. ¿Estáis preparados?**

### TIPS PARA UNOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

PROPONTE RETOS A CORTO PLAZO, SI TUS OBJETIVOS SON MUY LARGOS TE FRUSTRAS AL NO CONSEGUIRLO EN POCO TIEMPO

PLANIFICA TUS COMIDAS

PREPARA UNA LISTA DE LA COMPRA PARA CADA SEMANA

ORGANIZA TU DESPENSA Y ASÍ PRIORIZA LOS ALIMENTOS MÁS SALUDABLES

MANTÉN UN DIETA EQUILIBRADA SEGÚN TU OBJETIVO CON EL PLATO SALUDABLE

DATE UN CAPRICO PERO SIN CULPA

SÉ FLEXIBLE CONTIGO MISMA

¡TÚ PONES LAS REGLAS!

# AUTOEVALUACIÓN DE TUS HÁBITOS

## BUENOS HÁBITOS

Blank lined area for writing good habits.

## HÁBITOS A MEJORAR

Blank lined area for writing habits to improve.