

EVALUANDO TU SALUD

Responde con **SI** o **NO** a estas afirmaciones y sabrás si estás viviendo de forma saludable.

La clasificación es solamente por motivos didácticos, **la salud en realidad no puede ser dividida en partes**. Para responder considera lo que es usual para ti, lo que ocurre la mayor parte de ocasiones, en condiciones normales. Al final podrás ver por ti mismo.

SUEÑO Y VIGILIA:

	SI	NO
Despiertas todos los días a la misma hora.		
Cuando despiertas te sientes descansado y activo.		
Al acostarte a dormir concilias el sueño con facilidad.		

ALIMENTACIÓN:

	SI	NO
El tiempo que transcurre desde tu última comida hasta el momento del desayuno es algo que tú regulas o no.		
Incluyes los tres grupos de alimentos básicos (carbohidratos, proteínas y grasas) en tus comidas principales.		
Has incluido almidones resistentes en tu alimentación (cocidos al dente, pasados por frío).		
Tus comidas principales son a la misma hora.		
Masticas alrededor de treinta veces cada bocado.		
Bebes suficiente líquido a diario (En condiciones normales son necesarios 35 ml de líquido por cada Kg de peso, haz tu propio cálculo).		
En tu dieta están incluidas de cuatro a seis tazas de vegetales al día, puede ser que lo consumas como jugos verdes (hortalizas, legumbres, no almidones).		
Has excluido el azúcar simple de tus comidas.		

MOVIMIENTO Y ESTADO FÍSICO:

	SI	NO
Realizas un mínimo de 150 minutos de ejercicio aeróbico semanalmente, o 50 minutos tres veces por semana (Estos son los tiempos básicos)		
En tu rutina de entrenamiento físico incluyes ejercicios para mejorar tu resistencia muscular (Ejercicios con peso).		
En tu rutina de entrenamiento físico incluyes movimientos que permitan mejorar tu flexibilidad.		
Estás constantemente atento a mejorar tu postura y siempre pendiente de no dañarla.		

ESTADO EMOCIONAL:

	SI	NO
Eres capaz de reconocer cuando surge una emoción en ti.		
Cuando sientes una emoción desagradable sabes cómo conducirla, o trabajas en ti para no permitir que ella te conduzca.		
Realizas tus actividades con entusiasmo.		
Cuando comes lo haces en un ambiente tranquilo y sin distracciones.		
Sientes que amas y eres amado.		

ESTADO MENTAL:

	SI	NO
Cuando realizas tus actividades, no importa si son de tipo físico o intelectual, tratas de estar presente al 100% en ellas y prescindes de distracciones (música, videos, snacks, juegos, etc).		
Intentas nuevas formas de hacer lo que haces comúnmente (usar la mano no dominante, regresar a casa por otro camino, utilizar ingredientes nuevos en la cocina, etc).		
Realizas un mínimo de 20 minutos de meditación al día, a una hora fijada y escogida por ti (no cuentan las "meditaciones" para quedarse dormido).		

ESTADO MENTAL:

	SI	NO
Consumes noticias agradables, información educativa, conversaciones y compañías gratas y que te permiten crecer, salidas a la naturaleza, etc.		
Cuando se te presenta una dificultad te serenás y luego te pones en marcha, lo antes posible, para resolverlo de la mejor forma.		

ESPIRITUALIDAD:

	SI	NO
Tomas tus decisiones desde tu consciencia y tu esencia, no por aparentar.		
Estás dispuesto a enfrentarte a tus sombras y a dejar de lado creencias, respetando el camino de los demás.		
Incluye alguna que no haya mencionado y que sea importante para ti... No importa el tema, si tiene que ver con tu salud es suficiente.		

Como ves muchas de estas afirmaciones ya están indicándote qué hacer y cómo, eso ya es una excelente guía.

Ahora observa:

Si has respondido que **SI** a **2/3** de estas afirmaciones, es decir aproximadamente a 20 de ellas o un poco más ¡**Enhorabuena!** Vas por buen camino.

Si has respondido que **SI** a **1/3**, es decir a aproximadamente 10 o un poco más, ¡**Bueno!** Has hecho lo mejor que has podido con lo que sabes y seguramente puedes hacer mucho más.

Si has respondido que **SI** a menos de **1/3** ¡**Ánimo!** Tú puedes hacerlo mejor, necesitas aprender y lo harás excelente, sin lugar a dudas.

Tú eres el único ser humano que ha estado contigo desde el principio y estará contigo hasta el último día que estés sobre esta Tierra... Eres tu bien máspreciado, ámate y cuida de ti, no te postergues. Si no cuidas de ti ahora... ¿Cuándo lo harás?

Te deseo toda la consciencia y buena voluntad, pero sobre todo mucha constancia en el camino hacia el encuentro con tu salud.

¡Buen viaje!