



ALIMENTACIÓN 3S: Sencilla, Sabrosa, Saludable

BUCLE POSITIVO:

Se trata de generar con la ayuda de esta tabla un bucle positivo. Habrá que ir rellenando cada una de las columnas y los resultados nos darán un feedback positivo para volver a la motivación. ¡A por ello!

- **MOTIVACIÓN:** son los MOTIVOS que nos llevan a la ACCIÓN, el porqué de querer conseguir esto.
- **ACCIÓN:** son aquellos actos que ya hemos ejecutado o están en proceso. Se pueden establecer uno o dos objetivos semanales.
- **RESULTADOS:** aquellas cosas que ya hemos conseguido.

Te pongo algunos ejemplos:

MOTIVACIÓN	ACCIÓN	RESULTADOS
<i>Quiero ganar en salud. Los kilos de más me molestan, no me encuentro bien físicamente, es una carga... Me paso el día enfermo y con catarros. Siento que tengo una adicción con la comida basura que me cuesta controlar. Quiero comer sano para dar ejemplo a mis hijos. Tengo muchos dolores articulares. Me siento súper hinchado/a todo el día. ...</i>	<i>Cambiar el zumo por la pieza de fruta. Masticar suficientemente y comer despacio. Incluir 3 veces a la semana de legumbres. Fijarme más en las etiquetas del supermercado. No tener tentaciones en casa. Aumentar el ejercicio físico. Comer sin pantallas. Cambiar el azúcar por endulzantes naturales. Emplear más tiempo en cocinar. ...</i>	<i>Ya no me ahogo al hacer ejercicio. Han mejorado mis digestiones. Mi calidad del sueño es óptima. He perdido volumen. He aumentado mi fuerza. Me veo fenomenal. Ya no tengo esa ansiedad que tenía. Puedo permitirme alimentos insanos de vez en cuando sin notar sensación de culpa. ...</i>



ALIMENTACIÓN 3S: Sencilla, Sabrosa, Saludable

BUCLE POSITIVO:

Se trata de generar con la ayuda de esta tabla un bucle positivo. Habrá que ir rellenando cada una de las columnas y los resultados nos darán un feedback positivo para volver a la motivación. ¡A por ello!

- **MOTIVACIÓN:** son los MOTIVOS que nos llevan a la ACCIÓN.
- **ACCIÓN:** son aquellos actos que ya hemos ejecutado o están en proceso.
- **RESULTADOS:** aquellas cosas que ya hemos conseguido.

Ahora, pon tú los tuyos aquí:

MOTIVACIÓN	ACCIÓN	RESULTADOS