

Hoja de trabajo del moduló 2

1) ¿Cuáles son sus creencias acerca de perder peso?

A)

B)

C)

Puede elegir creer que perder peso es difícil o que tendrá éxito en alcanzar su tamaño y forma corporal ideal. Cualquier cosa que elija será correcta. Sus pensamientos se convierten en cosas y usted manifiesta exactamente lo que piensa.

2) Ahora vamos a replantear esas creencias (anteriores) hacia creencias positivas y poderosas: Escríbalas a continuación.

A)

B)

C)

3) ¿Qué nuevas elecciones de alimentación y estilo de vida saludable va a realizar?

Poco saludables

Saludables

Patatas fritas

Arroz integr

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)