



Álvaro Vargas
PUNTO DE PARTIDA
[Situación actual]

Puntúa del 0 al 10 los siguientes apartados

Siendo 0 nada de control, siendo 10 totalmente controlado [haciéndolo muy bien]

Estaría bien no darles solamente una puntuación, sino pensar que es lo que estás haciendo peor en cada punto

1. Organización de los horarios respecto a las comidas
2. Cantidades de las comidas
3. Elección de comida saludable
4. ¿Planificas tu menú semanal?
5. ¿Planificas la compra?
6. Ejercicio físico
7. Estrés personal, laboral...
8. Comer sin darse cuenta, por impulso
9. Culpabilidad después de comer

De los anteriores, ¿cuáles serían los puntos a mejorar de forma inmediata?

¿Cuál crees que es tu principal barrera para perder peso?

¿Cuál es tu motivación para perder peso, por qué quieres perderlo?

¿Tienes un objetivo en cuánto al peso, en cuántos kg te gustaría estar?

¿Qué vas a hacer YA, a partir de mañana, para conseguir ese objetivo?