

Reprogramación integral
**para la salud
y la pérdida
de peso**



EJERCICIO 10: Tomas de conciencia de tú alimentación

- 1. Después de ver la lección 1 de la Fase 3 ¿Cómo te alimentabas antes de entrar en el programa?**
- 2. ¿Que errores crees que cometias antes de entrar al programa?**
- 3. ¿Cómo ha cambiado tú alimentación durante el programa?**
- 4. ¿Hay algún alimento que eches de menos? ¿Con que frecuencia lo consumias?**
- 5. Después de ver la lección y saber como debería ser nuestra alimentación, ¿Que sientes que te costará más de seguir esta alimentación?**

