

Descargable Tonas

Una autoestima saludable



¿Cómo te sientes cuando te miras al espejo?

- Me juzgo fuertemente y prefiero no verme
- Me siento poco atractiva y me veo de vez en cuando
- Me gustaría operarme de pie a cabeza, ya no soy la misma de antes
- Me gusta lo que veo, pero siento que puedo trabajar en algunos aspectos físicos
- Me siento feliz con lo que veo, agradecida con la vida por lo que me permite vivir y como estoy

¿Qué me gustaría mejorar de mi aspecto físico?

¿Qué cosas de mi aspecto físico me hacen sentir insegura?

¿Cuáles son las partes de mi cuerpo que más me gustan?

¿Qué puedo hacer para mejorar mi autoestima?



¿Qué cambios en mi alimentación o estado físico me gustaría comenzar a implementar?

Recuerda, que se caiga todo menos tú. Envejecer con dignidad es hermoso pero eso no significa que tampoco podamos hacer nada por estar y sentirnos mejor. Particularmente para mí utilizar la ciencia para que nuestra piel luzca más sana y fresca, trabajar en mantener nuestro peso y enamorarnos de nosotras cada día más, es la clave para enfrentar el embate indetenible de los años.

