



Lee tus propias señales

Puntúa cinco señales del 1 al 5, dos veces al día, durante siete días. Anota la comida anterior. En una semana tendrás un patrón; en un mes, un mapa.

ESCANEO DIARIO (1-5)

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Energía | 1 = sin reservas · 5 = nítida y sostenida |
| 2. Digestión | 1 = hinchado · 5 = ligero y tranquilo |
| 3. Concentración | 1 = nublada · 5 = clara y ágil |
| 4. Ánimo | 1 = plano/irritable · 5 = presente y estable |
| 5. Sueño | 1 = agotado · 5 = plenamente recuperado |

Día	Energía	Digestión	Concentración	Ánimo	Sueño	Notas / comida anterior
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

SINCRONÍA SEMANAL (15 MIN, JUNTOS)

- ¿Dónde bajan siempre las puntuaciones? Esa es tu palanca prioritaria.
- ¿Coinciden las bajadas con ciertas comidas, horas o situaciones?
- ¿Ha mejorado alguna señal desde la semana pasada? Una palanca se mueve.

SEÑAL → PALANCA

- Energía por la tarde → glucosa / insulina
- Digestión → intestino y alimentos vivos
- Energía al despertar → sueño
- Ánimo e impulso → hormonas
- Articulaciones y piel → colágeno e inflamación