

EL INSTRUCTIVO

de la **VIDA**

Sabía que nos encontraríamos algún día...

Plan de Acción



- Autodiagnóstico
- Métricas
- Plan de vida
- Implementación de proyectos

Christian Iván Sánchez Ortiz

Diagnóstico - Salud y vitalidad

Cuerpo

Aspecto	Criterio	Nivel de satisfacción	Acción a tomar
Mi apariencia	Mi cabello es saludable.		
	Mi cara es saludable.		
	Mis ojos y vista son saludables.		
	Mis manos y uñas son saludables.		
	Mis pies y uñas son saludables.		
	Mis genitales son saludables.		
	Mi boca es saludable.		
	Mis articulaciones son saludables.		
	Mis órganos internos (corazón, riñones, hígado, pulmones, etcétera) son saludables.		
	Mi complexión es la ideal de acuerdo con mi edad, altura y peso.		
	Mi higiene personal es la ideal.		
	Dedico tiempo a mi apariencia personal.		
	Identifico mis deficiencias físicas y tomo acción para mejorarlas.		
	Me siento satisfecho con mi cuerpo y mi apariencia física.		

Aspecto	Criterio	Nivel de satisfacción	Acción a tomar
Mi estado físico	Estoy libre de afecciones que impidan o compliquen mi desempeño físico.		
	Estoy libre de enfermedades de transmisión sexual. Si las tengo, las atiendo oportunamente, están controladas y me permiten realizar las actividades físicas que requiere esta etapa de mi vida.		
	Estoy libre de enfermedades crónico-degenerativas. Si las tengo, las atiendo oportunamente, están controladas y me permiten realizar las actividades físicas que se requiere de mí en esta etapa de mi vida.		

	Mi IMC está entre 18.5 y 24.9.		
	Realizo estudios clínicos preventivos de mi estado de salud en general, de manera regular.		
	Doy seguimiento al resultado de mis estudios clínicos.		
	Mi salud me permite desempeñar todas las actividades que demanda la situación actual en la que me encuentro.		
	Atiendo mi salud oportunamente (bucal, ginecólogo, etcétera).		
	Al perder mi estado físico o de salud ideal por circunstancias inesperadas, tomo acciones para recuperarme o curarme rápidamente.		

Aspecto	Criterio	Nivel de satisfacción	Acción a tomar
Mi nutrición	Conozco los alimentos que aportan a mi cuerpo hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.		
	Mi dieta está basada en alimentos que incluyen hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales ideales para mi cuerpo y en la cantidad justa.		
	Tengo horarios de alimentación específicos.		
	Respeto los horarios de alimentación.		
	Ingiero colaciones saludables entre cada comida.		
	Desayuno antes de una hora después de despertar.		
	Ingiero mi último alimento del día cuando menos 30 min antes de dormir.		
	Disfruto mis alimentos.		
	Estoy satisfecho con mi alimentación.		

Aspecto	Criterio	Nivel de satisfacción	Acción a tomar
Mi actividad física	Realizo una actividad física.		
	Disfruto la actividad física que realizo.		
	La actividad física que realizo la hago con suficiente constancia y moderación.		

Aspecto	Criterio	Nivel de satisfacción	Acción a tomar
Mi descanso y hábitos de salud	Duermo lo suficiente para que mi organismo se recupere satisfactoriamente.		
	El horario de descanso me resulta suficiente para sentirme con energía y realizar mis actividades con entusiasmo.		
	Me siento satisfecho con mi tiempo y lugar de descanso.		
	Mis hábitos diarios contribuyen a mantener mi cuerpo saludable y libre de enfermedades.		
	Soy responsable de mi propio bienestar. No dependo de nadie para atender mis requerimientos de salud y, si lo hago por ser estrictamente necesario, existe un acuerdo justo con quien comparto la responsabilidad.		