



¿POR QUÉ DEBERÍA CAMBIAR MI DIETA?

Esta actividad nos sirve para sopesar los pros y los contras de hacer cambios en nuestra dieta, incorporando o incrementando mejores cosas o reduciendo y excluyendo aquellas que no lo son. **Debemos pensar de forma amplia, qué resultados obtendríamos de cambiar o no nuestra dieta.** Para ello nos fijaremos en nuestra vida social, las relaciones familiares, el estado de ánimo, la capacidad de trabajo, el estrés.

Responder las siguientes preguntas:

¿Cuáles son las cosas positivas de permanecer como estoy (sin hacer cambios)?

¿Qué hay de malo en permanecer como estoy (sin hacer cambios)?

A FAVOR Y EN CONTRA DEL CAMBIO

¿Qué consecuencias negativas comportaría cambiar alguna cosa?

¿Qué beneficios obtendría cambiando mi dieta? ¿Qué hay de bueno en eso?

¿Cuál es el aspecto más importante para nosotros y por qué?

¿Cuál es la conclusión? ¿Es mejor cambiar algo de nuestra dieta o mejor nos quedamos con la que practicamos?