

Mi compromiso conmigo

Hoy decido cuidar mi cuerpo y mi bienestar con conciencia y cariño.
Estoy dispuest@ a dar pasitos sin exigencias y con constancia.

Me comprometo a:

- ✓ Elegir alimentos que me nutran y calmen la inflamación.
- ✓ Escuchar a mi cuerpo antes de comer o decidir.
- ✓ Organizarme mejor para cuidar mi alimentación sin estrés.
- ✓ Celebrar cada mejora, por pequeña que sea.
- ✓ Ser paciente conmigo en este proceso.

 **Firma:** _____

 **Fecha:** _____

