

Plato saludable

Proteínas saludables

Legumbres, carne de aves, pescado.

Limita el consumo de carnes procesadas (hamburguesas, embutidos, pates,...)

Granos integrales

Elige cereales integrales.

Limita el consumo de cereales refinados.

Aceite de oliva

Para cocinar y aderezar.

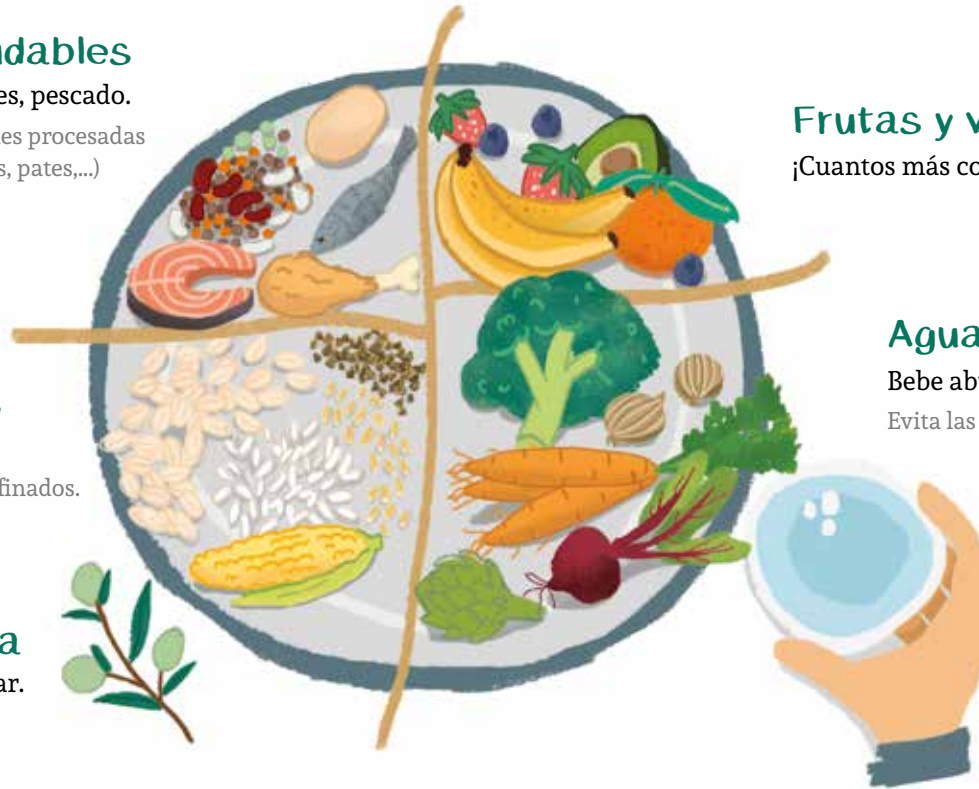
Frutas y verduras

¡Cuanto más colores, mejor!

Agua

Bebe abundante agua.

Evita las bebidas azucaradas.



Podrás encontrar la explicación en las páginas 24-25 del libro "el sueño de Melania, aprendiendo a amar".


Basado en el plato saludable de Harvard.




	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Comida							
Merienda							
Cena							



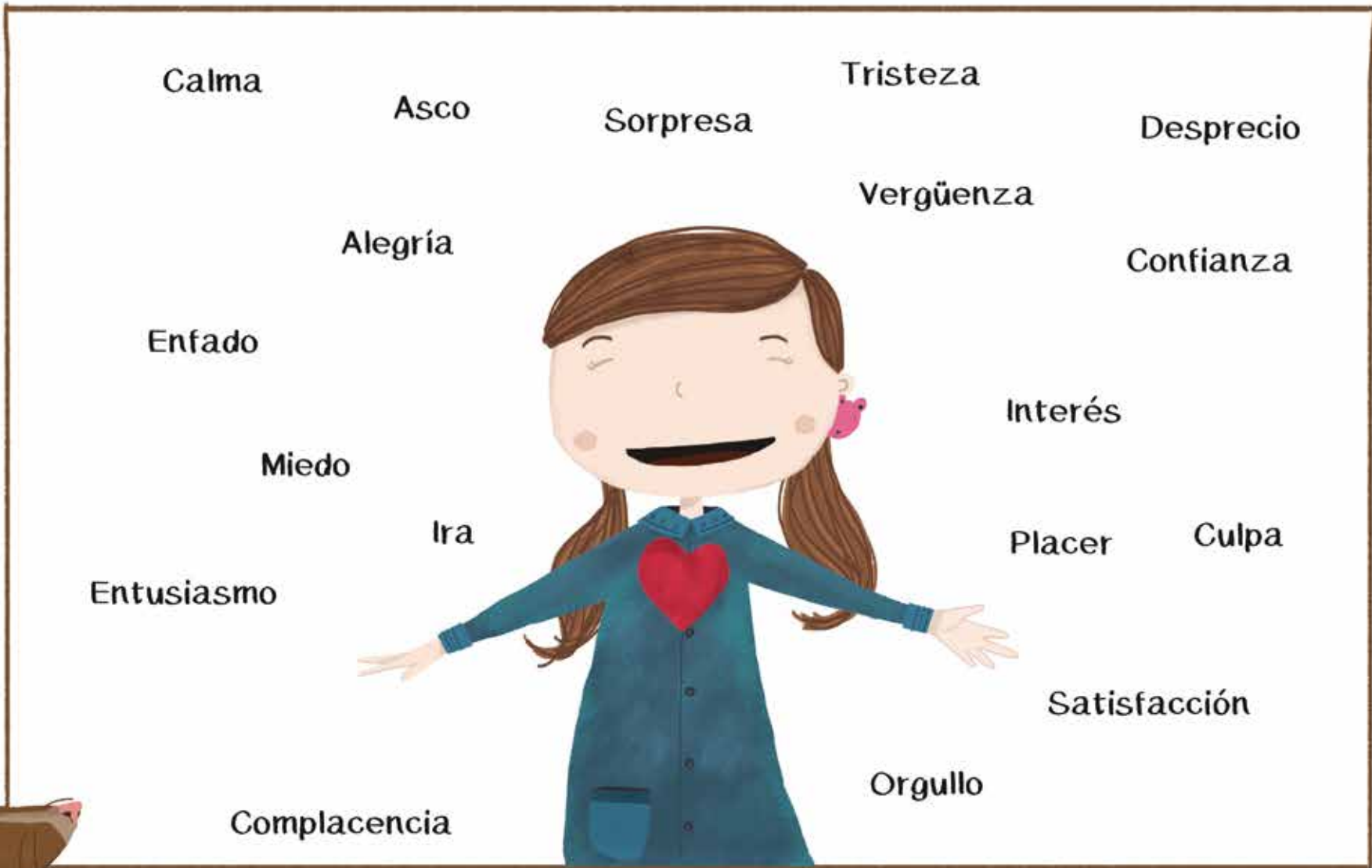
- Apunta lo que comes cada día durante una semana.
- Una vez lo tengas, marca en un color las comidas altas en azúcares, grasas o procesados y en otro las que lleven verduras, legumbres, fruta, frutos secos o cereales.
- Si en tu semana predomina el color de la comida menos saludable, intenta aumentar el color de las comidas sanas la semana siguiente.
- Tranquilo/a lo más probable que a la primera no salga. Se trata de darte cuenta de lo que comes e ir cambiando poco a poco.

 Comidas altas en azúcares, grasas o procesados.

 Comidas saludables.



Ayuda a Melania a enlazar las emociones o sentimientos que creas positivas al centro de su corazón.



© El sueño de Melania, aprendiendo a amar. Rebeca Podio, 2021.

Reflexiona qué puedes hacer con las emociones que quedan sueltas. ¿Crees que se deben apartar o puedes intentar transformar estos sentimientos entendiendo de donde vienen? Si te apetece lee la historia de la página 48 del libro.



Ahora busca en la sopa de letras las emociones o sentimiento que pueden transformar esta lista. Si se te ocurren más emociones o sentimientos, escríbelos también. ¿Recuerdas cuál era el antídoto que transformaba todas las emociones o sentimientos negativos? ¡También lo encontrarás en la sopa de letras!

- Tristeza _____
- Desprecio _____
- Orgullo _____
- Miedo _____
- Enfado _____
- Ira _____
- Asco _____
- Culpa _____
- Vergüenza _____

se transforma con...

A	F	E	C	T	O	K	M	I	C	Ñ	P
J	T	S	A	I	C	N	E	C	O	N	I
R	D	A	D	A	A	M	U	H	N	D	A
E	S	B	M	Y	L	E	Z	U	F	E	H
W	A	L	G	B	E	O	N	M	I	Q	K
F	A	E	D	X	G	U	K	I	A	F	R
C	T	A	M	O	R	S	T	L	N	N	O
A	Y	U	O	F	I	K	M	D	Z	Ñ	L
U	H	E	D	P	A	Z	K	A	A	M	A
R	E	S	P	E	T	O	B	D	W	O	V

