

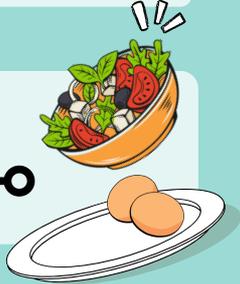
La escala de la vida saludable

Evalúa la satisfacción que tienes con cada área puntuando del 1 al 10.

FECHA



ALIMENTACIÓN



CONSUMO DE AGUA



ACTIVIDAD FÍSICA



SUEÑO / DESCANSO



GESTIÓN DEL ESTRÉS



OCIO



CONTACTO CON LA NATURALEZA

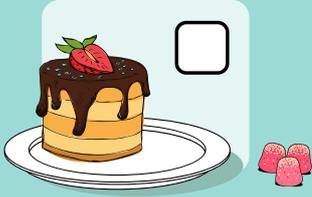


EXPOSICIÓN AL SOL

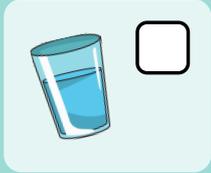


¿Qué aspectos te gustaría mejorar?

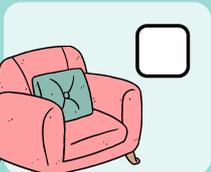
¿Qué estarías dispuesto/a a hacer realmente?



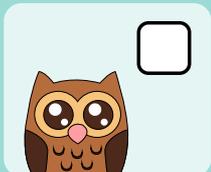
ALIMENTACIÓN



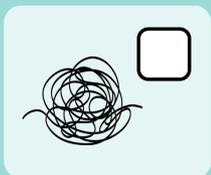
CONSUMO DE AGUA



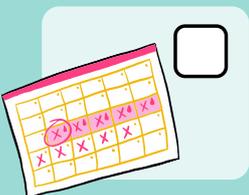
ACTIVIDAD FÍSICA



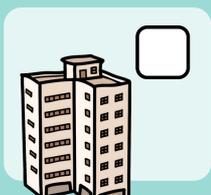
SUEÑO / DESCANSO



GESTIÓN DEL ESTRÉS



OCIO



CONTACTO CON LA NATURALEZA



EXPOSICIÓN AL SOL