



CHECKLIST

VOLUMEN II

Mejora la adherencia
a los tratamientos





VOLUMEN II

En esta segunda entrega de nuestro checklist exclusivo para la Formación de Nutrición Emocional, nos enfocaremos en evaluar cómo está el **pilar físico y el pilar mental** de nuestro paciente.

No necesitas seguir este orden para trabajar, ya que cada paciente tendrá sus necesidades personales, pero **sí te recomendamos indagar en los 4 pilares del bienestar**, ya que la mayoría de las veces, sus necesidades en el pilar físico están relacionadas directamente con otros pilares.

Recuerda, como te lo comentamos en el check list de ayer, la importante de **crear una conexión genuina con tu paciente**, acogiéndolo en tu consulta para que se sienta en un lugar seguro y pueda expresarse sin la sensación de ser juzgado o criticado.

Esto mejorará la adherencia al tratamiento y provocará que tenga un **buen resultado en menor tiempo**, lo cual además de mejorar su salud y nutrición, aumentará la probabilidad de que te recomiende a conocidos y familiares.

La idea es que sean **respuestas sinceras**, si o no, según lo que tu paciente experimente la mayor parte del tiempo, es decir, si responde "sí", no significa que sea todo el tiempo, pero si mayoritariamente en relación al "no".

Al aplicar estos cuestionarios ayudarás a tu paciente a que vaya tomando consciencia de su día a día y de qué necesita ir mejorando. De esta forma le ofrecemos un **tratamiento integral que trasciende el síntoma y va a la causa real de sus problemas nutricionales**.

¡Vamos allá!





CUESTIONARIO SOBRE EL PILAR FÍSICO



	SI	NO
#01 		
¿Presentas o has presentado alguna enfermedad, alergia o intolerancia alimentaria?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
#02 		
¿Tienes antecedentes familiares con obesidad, diabetes, colesterol alto u otra condición de salud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
#03 		
¿Sientes que necesitas aprender más sobre el equilibrio nutricional en tu dieta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
#04 		
¿Crees que necesitas mejorar tu capacidad para regular los niveles de insulina en tu cuerpo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
#05 		
¿Tienes la sensación de que necesitas hacer cambios en tu peso en este momento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
#06 		
¿Experimentas problemas digestivos o malestar abdominal con frecuencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





CUESTIONARIO SOBRE EL PILAR FÍSICO



SI NO

#07 

¿Crees que necesitas reducir el consumo de alimentos procesados y azúcares en tu dieta?

#08 

¿Tienes la sensación de que necesitas beber más agua durante el día?

#09 

¿Sientes algún síntoma de malestar como dolor de cabeza o te sientes falto de energía?

#10 

¿Sientes que necesitas aumentar tu nivel de actividad física?

#11 

¿Consideras que necesitas mejorar tu fuerza y condición física general?

#12 

¿Experimentas dificultades para dormir o descansar adecuadamente durante la noche?

 



CUESTIONARIO SOBRE EL PILAR MENTAL



#01



SI

NO

¿Te sientes bien con tu cuerpo?

#02



¿Piensas cosas positivas cuando te miras al espejo?

#03



¿A veces comes sin tener hambre, por aburrimiento, estrés u otras emociones?

#04



¿Has experimentado frustración al intentar cambiar tus hábitos alimenticios o de estilo de vida?

#05



¿Experimentas cambios de humor frecuentes o repentinos en tu vida diaria?

#06



¿Te sientes ansioso/a o preocupado/a la mayor parte del tiempo?

#07



¿Te resulta difícil expresar tus emociones y hablar abiertamente sobre cómo te sientes?





CUESTIONARIO SOBRE EL PILAR MENTAL



#08



SI

NO

¿Sientes que a menudo te autoexiges demasiado en diferentes aspectos de tu vida?

#09



¿Has notado si tus emociones afectan tu apetito y elecciones alimenticias?

#10



¿Has experimentado insomnio o problemas para conciliar el sueño debido a preocupaciones o pensamientos inquietantes?

#11



¿Te resulta difícil perdonarte a ti mismo/a por errores pasados o decisiones que consideras incorrectas?

#12



¿Sientes que a menudo te preocupas por el futuro y te cuesta disfrutar del presente?

Esperamos que te resulten de utilidad en consulta y te esperamos mañana a la misma hora para terminar con broche de oro esta Formación en Nutrición Emocional.

iHasta mañana!





Escuela de Nutrición Emocional

