

5 pasos para la cocina de tus sueños

1. Evaluar

Áreas sin dificultades

Áreas que pueden mejorar

consumo de ultraprocesados
consumo de azúcar
consumo de grasas
planificación
hidratación
consumo de alcohol
consumo de bebidas artificiales
falta de conocimiento
consumo de carne
actividad física
uso de condimentos
uso de sal

conocimiento sobre las temporadas
consumo de granos integrales
manejo del tiempo
consumo de vegetales crudos
mealprep
batchcooking
armado de viandas
utensilios de cocina
recetas básicas
tiendas naturistas
mercados locales
consumo de verduras

Usen estas categorías como base y completen los cuadros.



5 pasos para la cocina de tus sueños

2. Decidir

¿Cuáles son mis 5 objetivos principales?

¿Cuáles son los resultados que creo voy a advertir primero?

¿Cómo es el estilo de vida que quiero crear a través de mi cocina?

Describo las sensaciones y emociones que quiero crear en mi cocina y reproducir en mi vida.

5 pasos para la cocina de tus sueños

3. Establecer el mindset

Estas son algunas frases que pueden repetir para conectarse con el estado mental necesario para lograr sus objetivos. Pueden usarlas como ejemplos para escribir las que más los conecten con sus sueños.

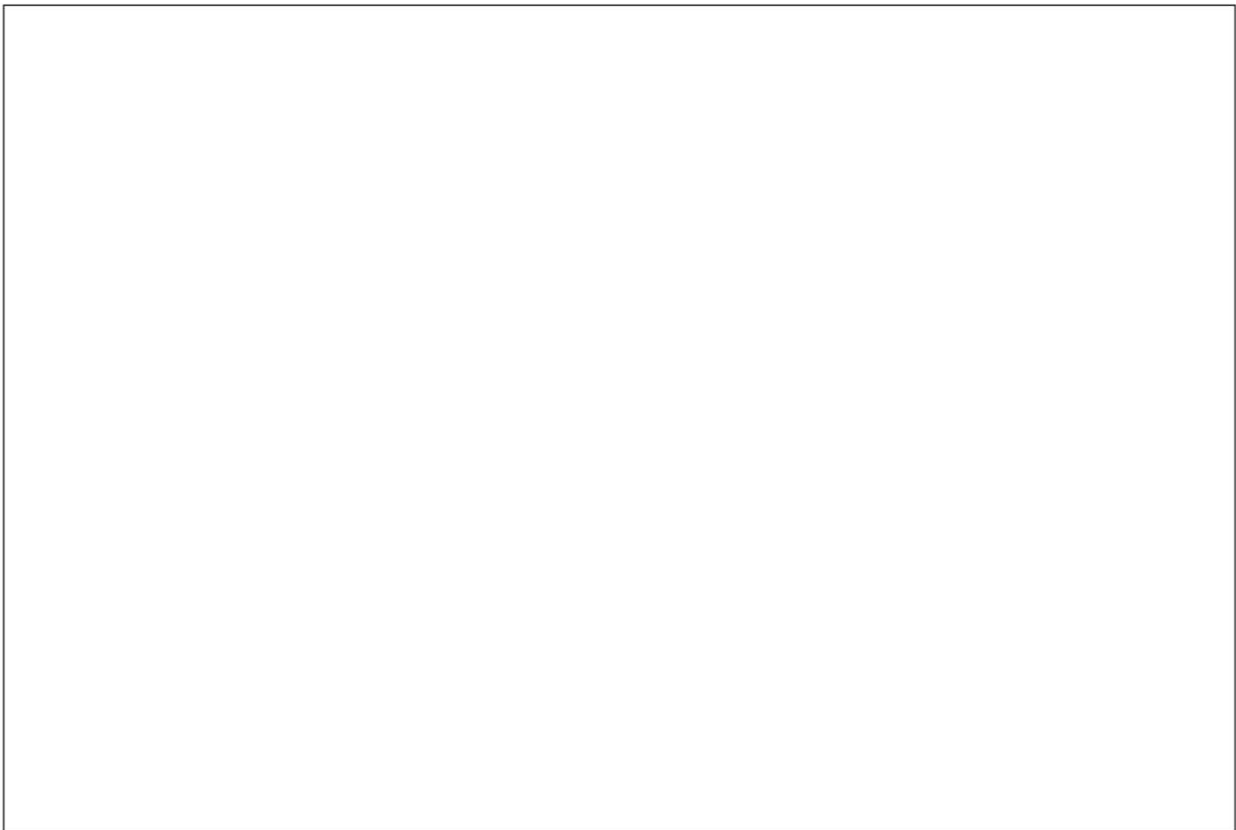
“Resuelvo los desafíos que se presentan con creatividad”

“Avanzo con confianza hacia mis objetivos”

“Que algo sea difícil sólo pone a prueba mis habilidades”

“Pongo mi energía al servicio de la realidad que sueño”

“Agradezco cada paso que doy”



5 pasos para la cocina de tus sueños

4. Reconozco mis recursos

Habilidades: cocinar, organizar, diseñar recetas, condimentar, investigar, ser disciplinado, evaluar, estudiar, meditar, ser creativo, otras.

Recursos físicos: teléfono u otro dispositivo, utensilios, electrodomésticos, libros.

Recursos humanos: profesionales, ayuda doméstica, familia y amigos.

Manos a la obra!

Comidas que funcionan en casa

Desayuno /	Almuerzo / Cena	Postres	Colaciones

Ingredientes

De dudosa reputación



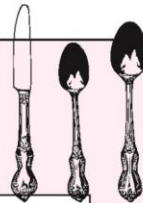
¿Puedo reemplazarlos por algo de mejor calidad?



LISTA DE COMPRAS SEMANAL

Saludables

@malaenlacocina



Quisiera probar: