

## Registro Visual para el Progreso Emocional y Nutricional

Este registro visual te permite rastrear tus hábitos relacionados con la nutrición, hidratación y emociones diarias. La guía incluye plantillas descargables para personalizar y visualizar tu avance semanal de manera clara y motivadora.

---

### Instrucciones para usar el registro:

- 1. Elige las áreas que deseas rastrear:**
    - Hidratación diaria.
    - Consumo de alimentos saludables (frutas, vegetales, proteínas).
    - Estado emocional diario.
    - Momentos de gratitud o calma.
  - 2. Completa el registro al final de cada día:**
    - Usa colores o símbolos para marcar tu progreso.
    - Ejemplo: Colorea un vaso de agua cada vez que bebas 250 ml.
  - 3. Reflexiona al final de la semana:**
    - Identifica patrones o áreas que necesiten ajustes.
    - Celebra tus logros, incluso los pequeños.
- 

### Plantilla:

#### Encabezado semanal:

- Semana de: \_\_\_\_\_

#### Gráfico de hidratación:

- Dibuja 8 vasos y coloréalos a medida que cumplas tus objetivos diarios.

#### Gráfico de alimentos saludables:

- Lista:
  - Frutas: \_\_\_\_\_ porciones.
  - Vegetales: \_\_\_\_\_ porciones.
  - Proteínas: \_\_\_\_\_ porciones.

#### Estado emocional diario (ejemplo):

Día	Estado emocional	Notas breves
Lunes	😊 / 😐 / 😞	_____

<b>Día</b>	<b>Estado emocional</b>	<b>Notas breves</b>
Martes	😊 / 😐 / 😞	_____
...		

---

**Beneficios:**

- Crear conciencia sobre tus hábitos diarios.
- Relacionar tus elecciones con tu bienestar emocional.
- Identificar patrones para mejorar tus rutinas.