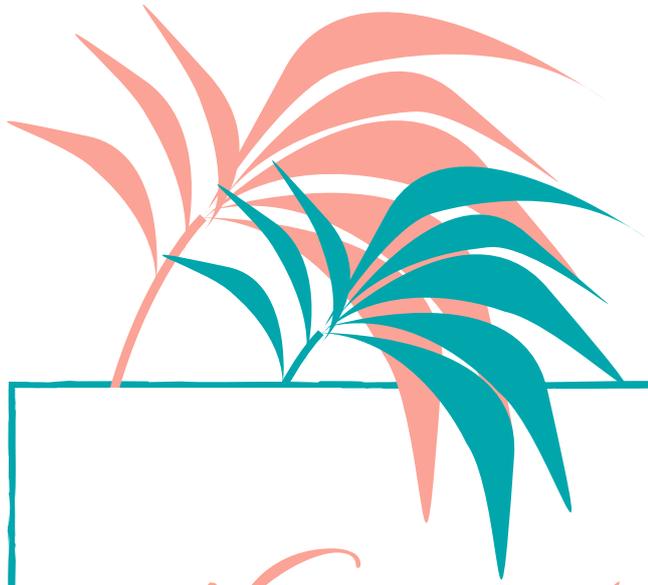


FICHA
de Seguimiento
Individual





*¡Gracias por la
decisión de cuidar
de ti !*

"Ámate a ti lo suficiente, como para vivir un estilo de vida saludable, que dure para siempre"

Nombre:

País:

Edad:

Móvil:

Email:

Fecha inicio del detox:

¿Qué desea lograr y porqué?



¿Cómo cree que lo logrará el cliente y cómo podrá apoyarlo como EXPERTO EN DÉTOX?

Si le preocupa su peso, anotar:

Peso al inicio del détox:

Peso al finalizar el détox:

Animar al cliente a que repita 10 días, ahora que sabe cocinar las recetas, resultándole más fácil. Con ello, se mejorarán los resultados y el cliente integrará más hábitos a su vida.

Si no le preocupa su peso, recomendar:

Que aumente las cantidades de las recetas hasta sentir saciedad.

Que consuma más hidratos de carbono en forma de harinas sin gluten o de espelta 100% integral o trigo sarraceno como pan, pastas. Arroz integral y blanco. Patatas, boniatos.

Que tome entre horas más frutos secos, así como frutas más dulces como plátanos, higos, dátiles, miel, frutillas desecadas, etc

Su salud... y sus hábitos

Se le explicará al cliente que estas preguntas son para contrastar su estado actual y el posterior al détox de 10 días, y mucho mejor de 20 días. Se le recuerda ser lo más honesto para que sepa en realidad desde donde parte y hacia donde desea lograr sus propias metas y propósitos, en varias áreas de su vida. El détox NO ES UNA DIETA sino el inicio de un cambio hacia un estilo de vida libre de toxinas tanto físicas como mentales.

BIORRITMOS

A que hora se acuesta, cuántas horas duerme, cómo se levanta al despertar?

¿Que suele incluir en sus cenas y a qué horas lo hace?

¿Toma agua nada más despertar, come alimentos sólidos a primera hora de la mañana...?

¿Come con hambre real, hambre falsa, gran cantidad de alimentos crudos o todos cocinados?

SALUD

En general como está su salud? Algún dolor, malestar? Dónde?

Como es su Periodo menstrual?

Carencia de algún mineral o vitamina?

Alguna enfermedad crónica o leve? En caso de si, Cúal?

Toma medicación a raíz de ello? Cúal?

Otras medicaciones?

HÁBITOS

Toma café, cigarrillos o alcohol? Qué cantidad?

Practica algún deporte o ejercicio físico? cuál y cuántas veces...

Realiza meditación, yoga, lecturas espirituales....?

Sus... emociones

-¿Se siente feliz? Que explique porque sí o porque no...

-¿Siente que hay temas pendientes del pasado que aún no ha solucionado y que le afectan en su presente?

-¿Le preocupa su futuro? Porqué...

Cuando se miras al espejo... ¿Qué opina de lo que ve? Le gusta? Qué mejoraría? Cómo?

¿Tiene algún sueño, proyecto, pasión, idea o propósito en su vida, en el que trabaja todos los días y le aporta mucha plenitud?

-¿Sufre en ocasiones crisis nerviosas, estrés, ansiedad, dolores frecuentes de cabeza, estreñimiento, colitis...?

Que explique por qué y que puntúe con un 10, el grado de mayor satisfacción, y con un 1, el de menor satisfacción con respecto a:

-Trabajo.....Por qué?

-Estudios.....Por qué?

-Pareja.....Por qué?

-Familia.....Por qué?

-Amigos.....Por qué?

-Economía.....Por qué?

-Espiritualidad.....Por qué?

-Alimentación.....Por qué?

-Tiempo libre/Ocio.....Por qué?

Por último, cómo se definiría a si mismo y si pudiera permitirse ser una nueva persona ¿cómo sería ese nuevo "yo"? ¿Que deporte haría? ¿Qué comería? ¿Cómo vestiría? ¿Con quien se relacionaría? ¿A qué se dedicaría? ¿Cómo se divertiría?

Foto al iniciar **el détox**

Pregúntale a tu cliente si quiere compartirte una foto de cómo está ahora, de cara y de cuerpo, y otra al finalizar el programa. Al finalizar puedes compartirle su pdf con los logros compartidos y sus fotos. Recuerda que para que afiancen sus resultados, recomendar que hagan 10 días más de détox.y sugerirles que estaremos a su lado si necesita alguna sesión más para compartir cómo se va sintiendo durante los 10 días siguientes

Foto y fecha al iniciar el détox:



Foto y fecha al terminar el détox:



Organiza la primera sesión

Explica a tu cliente en qué consiste el détox, sus beneficios, también malestares que podría padecer y tranquilízalo. Tú ya sabes que son normales en cualquier depuración y limpieza. También indícale las etapas que atravesará cada día y cómo le ayudará la lista de compras.

También propónle hábitos para que vaya incorporando antes de comenzar, como ir introduciendo 2 ó 3 días antes, una ensalada para cenar, fruta para desayunar, pero si agobiarle. Recuérdale que tiene que estar contento y motivado porque lo va a hacer por él mismo. Va a hacerse un gran regalo a su salud y belleza, por ello hay que prepararse bien.

Recomiéndale que vacíe su dispensa de todo aquello que no desee "tentar" al capricho y que lo tire directamente como: dulces, chuches, bollería, helados, chocolates azucarados...

Que vaya dejando de comprar productos altamente azúcares, como galletas, cereales, bollería, así como leche y derivados de animal, etc. Que deje de comprar harinas con gluten como pasta, panes y cereales. Además, todo aquello que no podrá consumir en el détox.

Sobretodo, hacerle un programa lo más fácil posible, con pequeñas recomendaciones, muy claras, y muy personalizado para él, pero que no le tiren para atrás. Ya sabemos que la mente buscará cualquier excusa para NO HACERLO como: que es difícil, que hay muchos pasos, que son alimentos caros, que son recetas que le quitan mucho tiempo para cocinar...

Hacerle un checklist en el que el cliente participe y pueda seguir de forma real, las pautas. Si tiene que meditar, beber no se cuantas cosas de mañana, muchos pasos al día, se agobiará. Tratar entre los dos de acordar en qué medida puede ir introduciendo hábitos más sanos en su vida.

Un ejemplo sencillo sería lo siguiente:

Agradecer al despertar y estirarse en la cama mientras sonríes

-Un vaso de agua, con limón o zumo cítricos

(dejar un espacio de tiempo)

-Una fruta de temporada

(dejar un espacio de tiempo)

-Un desayuno a elegir

-Una fruta antes de la comida principal

(dejar un espacio de tiempo)

-Comida Principal

-Una fruta o frutos secos para merendar

Si se puede algo de deporte: muévete tu cuerpo!

-Cena ligera y de 20:30 a 21:30

Meditar o respirar antes de dormir, durante 5 o 10 minutos

Organiza la segunda sesión

Aquí deberemos preguntar al cliente cómo le ha ido, que síntomas está sufriendo, cómo le está yendo, qué dificultades está teniendo, qué beneficios está experimentando.

Deberemos tranquilizarlo en caso de que se sienta preocupado por algo, responder a todas sus preguntas, animarlo a que está en la mitad y motivarlo para que logre sus próximos 5 días.

Pueden repasar su checklist para saber si puede seguir incorporando esos hábitos a su día a día, o si tiene que modificarlo, disminuyendo algún paso o por el contrario aumentando algún hábito más.

Recomendar al cliente que evite la sensación de pesarse porque lo que no deseamos es que se obsesione con el peso, ya que el cuerpo tiende a bajar mucho los primeros días, pero a estabilizarse después y eso puede llegar a frustrarle o desmotivarle. Sólo que se pese al inicio y al final.

Organiza la tercera sesión

Para finalizar, en la última sesión, preguntarle de nuevo las preguntas de la segunda sesión.

Animarle a que haga el detox de nuevo, 10 días, para afianzar sus resultados, integrar hábitos a diario y sentirse más sano, bello y con la energía muy alta.

Proponerle que escriba de nuevo o que nos cuente como estás sus áreas de vida, del 1 al 10, o las preguntas que le hicimos el primer día para que entre los dos se evalúe como está su estado anímico, cómo ve ahora la vida, su cuerpo y su salud.

Enviarle sus nuevos datos como el peso, las fotos del antes y después, como nuestra evaluación de los cambios a mejor que ha logrado aplicar.

Recomendarle nuestros servicios, si necesita alguna sesión más, para continuar en sus 10 días siguientes o en sus hábitos diarios, y hacerle llegar nuestros datos de contacto a través del email para que disponga de ellos en caso de necesitar nuestra ayuda.

Anotaciones
extra

A large, empty rectangular box with a teal border, occupying most of the page. It is intended for additional notes or annotations.