

TU PRIMERA VICTORIA · RAÍZ VIVA

Los Tres Días.

Tres días. Tres cambios pequeños. Un solo objetivo: que vuelvas a cuidarte, paso a paso. Antes de empezar las ocho semanas, hagamos algo juntos. Una sola hoja por día. Imprime, lleva contigo, marca lo que vas haciendo.

— LUCÍA · RAIZVIVA.APP

DÍA 0 · HOY MISMO

Tu punto de partida.

Antes de cambiar nada, vamos a mirar desde dónde empiezas, sin juzgarte. Tu punto de partida puede ser un número, si tienes cómo medir, o pueden ser las señales de tu cuerpo. Lo que tengas hoy alcanza para empezar.

01 · Si tienes cómo medir, hazlo

Glucómetro, tu HbA1c más reciente del IMSS, o lo último que te dijo el médico. Y si no tienes ningún número a la mano, no te detengas: hoy tu cuerpo es tu punto de partida.

02 · Anota cómo te sientes

Boca seca al despertar. Si te levantas a orinar en la noche. Cansancio después de comer. Eso también es información, y vale aunque no tengas un número.

03 · Guarda esta hoja

Vas a volver a ella el Día 3. No para castigarte: para ver si tu cuerpo responde cuando le das una señal distinta.

ANOTA AQUÍ

Glicemia hoy: *(si tienes cómo medir)*

Cómo me siento hoy:

Fecha de hoy:

DÍA 1 · MAÑANA

Un solo cambio.

Una sola cosa nueva, y dos costumbres que vas a sumar después de cada comida. Si solo haces el primer paso, ya cambiaste algo. Cero pasos te aleja.

01 · Cambia tu bebida de la mañana

Refresco, jugo de naranja, agua de sabor: afuera. Un vaso grande de agua tibia con limón antes de cualquier otra cosa.

02 · Camina 10 minutos después de comer

Después del almuerzo y después de la cena. Adentro de la casa está bien. Por el patio, alrededor de la mesa. La sangre necesita moverse para que el azúcar baje.

03 · Antes de dormir, mira cómo estás

Si tienes cómo medir, anota tu número: es la segunda lectura de tu cuaderno. Y si no, fíjate cómo te sientes: el cuerpo, la energía, el sueño.

ANOTA AQUÍ

Glicemia antes de dormir: *(si tienes cómo medir)*

Caminé después de:

Cómo me siento:

DÍAS 2 Y 3 · SIGUE Y CIERRA

Suma una comida.

Sigue todo del Día 1. Y agrega una cosa más, solo en una de las tres comidas del día. La que más se acomode a tu vida. No tienes que cambiar todo de un día para otro.

01 · Cambia la tortilla blanca o el bolillo

En una sola comida —desayuno, almuerzo o cena, tú decides—. Nopal asado, frijoles de la olla, o medio aguacate en su lugar.

02 · Mantén el agua y las caminatas

Lo del Día 1 sigue. La idea es sumar, no cambiar todo de golpe.

03 · Antes de dormir, las dos noches

Si tienes cómo medir, anota: ya no es un punto suelto, es una línea que se va dibujando. Y si no mides, fíjate cómo te sientes. Eso también cuenta.

ANOTA AQUÍ

Glicemia antes de dormir: *(si tienes cómo medir)*

Comida que cambié:

Cómo me siento:

DESPUÉS DEL DÍA 3

Lo que lograste en estos tres días.

Lo más importante de estos tres días no es un número: es que lo hiciste. Tres días seguidos cuidándote, mirando tu cuerpo de frente, sin esconderte. Esa es la prueba de que sí puedes, y con eso entramos a las ocho semanas.

¿Tuviste cómo medir? Si tu número bajó, qué buena señal: tu cuerpo notó el agua, la caminata, la comida más ordenada. Disfrútalo, es un regalo de estos días. Si quieres, anota abajo la diferencia.

¿No tuviste cómo medir? No falta nada. Fíjate en tu cuerpo: si dormiste distinto, si tienes algo más de energía, si la boca está menos seca. El cuerpo habla por muchos caminos, no solo por el medidor.

¿Tu número no se movió, o subió? No te asustes: a veces el cuerpo tarda, a veces hay otros factores —estrés, sueño, medicamentos—. Cuéntale a Lucía cómo te fue. Y si los números altos se repiten o vienen con síntomas, habla con tu médico.

SI MEDISTE, ANOTA AQUÍ — OPCIONAL

Glicemia Día 0:

Glicemia Día 3:

— LUCÍA

Esto no es el método completo. Es la prueba de que tú todavía tienes la fuerza para cuidarte. Escribeme y seguimos juntos.