

RAÍZ VIVA

Mi cuaderno del azúcar.

Ocho semanas. Día por día. Sin esconder números.

Pertenece a:

Cómo usar este cuaderno

Mija — este cuaderno es tu testigo.

Lo vas a llenar todos los días — sin trampa, sin esconder los números malos, sin ser dura contigo si un día sale alto.

Aquí no estás buscando perfección. Estás buscando un patrón. Cuándo sube. Cuándo baja. Qué te calma. Qué te dispara. El cuaderno te va a enseñar a leer tu cuerpo — algo que ningún doctor del IMSS tiene tiempo de enseñarte en cinco minutos.

Cada día tiene espacio para cuatro mediciones — al despertar, después del desayuno, antes de comer, antes de dormir. Si solo mides una vez al día, también está bien. Mejor una que ninguna.

Al final de cada semana, hay una página de reflexión. Detente ahí. No la saltes — es donde el método empieza a hablarte.

Lo que se escribe, se ve.

Lo que se ve, se cambia.

Semana 1

DÍA	AL DESPERTAR	DESPUÉS DESAYUNO	ANTES DE COMER	ANTES DORMIR
-----	--------------	------------------	----------------	--------------

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas de la semana – qué subió, qué bajó, qué sentiste:

Semana 2

DÍA	AL DESPERTAR	DESPUÉS DESAYUNO	ANTES DE COMER	ANTES DORMIR
-----	--------------	------------------	----------------	--------------

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Notas de la semana – qué subió, qué bajó, qué sentiste:

CUANDO UN NÚMERO TE ASUSTE...

No esperes a la próxima consulta. Escríbele a Lucía esa misma noche.
Te ayuda a entender qué pudo haber pasado y qué ajustar mañana.

Semana 3

DÍA	AL DESPERTAR	DESPUÉS DESAYUNO	ANTES DE COMER	ANTES DORMIR
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Notas de la semana – qué subió, qué bajó, qué sentiste:

CUANDO UN NÚMERO TE ASUSTE...

No esperes a la próxima consulta. Escríbele a Lucía esa misma noche.
Te ayuda a entender qué pudo haber pasado y qué ajustar mañana.

Semana 4

DÍA	AL DESPERTAR	DESPUÉS DESAYUNO	ANTES DE COMER	ANTES DORMIR
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Notas de la semana – qué subió, qué bajó, qué sentiste:

CUANDO UN NÚMERO TE ASUSTE...

No esperes a la próxima consulta. Escríbele a Lucía esa misma noche.
Te ayuda a entender qué pudo haber pasado y qué ajustar mañana.

Semana 5

DÍA	AL DESPERTAR	DESPUÉS DESAYUNO	ANTES DE COMER	ANTES DORMIR
-----	--------------	------------------	----------------	--------------

Lunes

--	--	--	--	--

Martes

--	--	--	--	--

Miércoles

--	--	--	--	--

Jueves

--	--	--	--	--

Viernes

--	--	--	--	--

Sábado

--	--	--	--	--

Domingo

--	--	--	--	--

Notas de la semana – qué subió, qué bajó, qué sentiste:

CUANDO UN NÚMERO TE ASUSTE...

No esperes a la próxima consulta. Escríbele a Lucía esa misma noche.
Te ayuda a entender qué pudo haber pasado y qué ajustar mañana.

Semana 6

DÍA	AL DESPERTAR	DESPUÉS DESAYUNO	ANTES DE COMER	ANTES DORMIR
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Notas de la semana – qué subió, qué bajó, qué sentiste:

CUANDO UN NÚMERO TE ASUSTE...

No esperes a la próxima consulta. Escríbele a Lucía esa misma noche.
Te ayuda a entender qué pudo haber pasado y qué ajustar mañana.

Semana 7

DÍA	AL DESPERTAR	DESPUÉS DESAYUNO	ANTES DE COMER	ANTES DORMIR
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Notas de la semana – qué subió, qué bajó, qué sentiste:

CUANDO UN NÚMERO TE ASUSTE...

No esperes a la próxima consulta. Escríbele a Lucía esa misma noche.
Te ayuda a entender qué pudo haber pasado y qué ajustar mañana.

Semana 8

DÍA	AL DESPERTAR	DESPUÉS DESAYUNO	ANTES DE COMER	ANTES DORMIR
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Notas de la semana – qué subió, qué bajó, qué sentiste:

CUANDO UN NÚMERO TE ASUSTE...

No esperes a la próxima consulta. Escríbele a Lucía esa misma noche.
Te ayuda a entender qué pudo haber pasado y qué ajustar mañana.

