

Análisis de Salud:

TU ENERGÍA Y SALUD EMOCIONAL



Esta poderosa herramienta puede ayudarte a determinar las fortalezas y debilidades de tu cuerpo. Es el punto de partida perfecto para emprender tu camino hacia una mejor salud y bienestar. Evalúa tu salud y hábitos en cuatro categorías:

MENTE Y EMOCIONES

Tu salud emocional está profundamente conectada con tu salud física, y los problemas emocionales a menudo se manifiestan de manera física. Es importante evaluar los aspectos físicos y emocionales para obtener una imagen completa de la salud.

INFLUENCIAS AMBIENTALES/FARMACÉUTICAS

El aire que respiras, el agua que bebes y las medicinas que pudieras tomar, son todos factores que pueden influenciar tu salud en general. Algunas personas luchan diariamente con la contaminación del aire, otras requieren tomar medicamentos frecuentemente; todo esto puede afectar a varios sistemas del cuerpo y reducir el potencial de salud.

SALUD GENERAL Y VITALIDAD

¿Cuáles son tus tendencias de salud? ¿Cómo te sientes y qué tipo de cosas notas diariamente? ¿Contra qué estás constantemente luchando? Estás obteniendo una imagen más completa de tu estado de salud.

INFLUENCIAS ALIMENTICIAS

No subestimes la influencia que tiene el consumo de alimentos y bebidas en tu salud... sea para bien o para mal.

COMIENZA EN LA PÁGINA SIGUIENTE

NATURE'S SUNSHINE®

TOMA EL ANÁLISIS

- Si una de las siguientes preocupaciones aplica a ti, encierra en un círculo todos los números de esa fila.
- Luego, suma hacia abajo los números que encerraste en los círculos.
- Decide en qué sistema o sistemas del cuerpo te concentrarás basándote en las columnas con mayor puntuación.

PASO 1: MENTE Y EMOCIONES

	COMPOSICIÓN CORPORAL	LIMPIEZA	DESINTOXICACIÓN	DIGESTIVO	INTESTINAL	CIRCULATORIO	NERVIOSO	INMUNOLÓGICO	RESPIRATORIO
Estilo de vida generalmente estresante		1	1			3	2	2	
Abatimiento, desinterés o malhumor		1	1		1		3		
Poca concentración o mala memoria		1	1			2	1		
Sensación frecuente de miedo o timidez							2		
Sueño inquieto o despertar frecuentemente	1	1	1				1		
Irritabilidad o fácil de enojarse						1	1		
Sensación de ansiedad o preocupación				1			3		

PASO 2: INFLUENCIAS AMBIENTALES / FARMACÉUTICAS

Fumar		3	3			3	2	2	5
Uso reciente o frecuente de antibióticos		3	3		2			3	1
Exposición diaria a la contaminación del aire		2	2					1	2
Beber agua con cloro		1	1					1	
Uso rutinario de artículos comerciales de cuidado personal (jabón, champú, loción, pasta de dientes, etc.)		1	1					1	
Uso rutinario de medicamentos sin receta/analgésicos		1	1	2					
Uso rutinario de medicamentos recetados		1	1	1					

PASO 3: SALUD GENERAL Y VITALIDAD

Se enferma más de dos veces al año		1	1					3	3
Preocupaciones mensuales de la mujer		1	1		1				
Recubrimiento pesado en la lengua				3	1			1	1
Problemas de la piel y el cutis		1	1		2				
Dificultad para dormir, falta de sueño	3	1	1				1		
Problemas de salud relacionados con la edad	2	1	1	1		2		1	
Dificultad para mantener el peso ideal	5	2	1	1			1		
1 o menos movimientos intestinales por día		3	1	1	3		1		1
Bajo libido (deseo sexual)		1	1			1	1		
Preocupaciones respiratorias					1			1	3
Articulaciones sensibles o adoloridas	2	2	1		1			1	
Falta de energía o resistencia		2	2			1		2	1
Producción de moco pesado o sensación de congestión				1	1				2
Manos y pies fríos						3			
Respiración superficial o dificultosa								1	2
No hace ejercicio regularmente	3					2			

PASO 4: INFLUENCIAS ALIMENTICIAS

Dificultad para digerir ciertos alimentos		2	2	3				1	
Consumo regular de alcohol		2	2				1		
Alergias a los alimentos		3	2	3				1	2
Consumo de dulces más de 3 veces a la semana	2	2	2					1	
Mal olor corporal y/o mal aliento		2	2	1	3				1
Consumo de menos de 3 porciones de frutas y verduras diarias	3	2	2	1	2	1		2	
Erucción excesiva o gas después de comer		2	2	3	1				
Consumo diario de productos lácteos	3	2	2		2				2
Consumo rutinario de granos refinados	3	2	1	1	2	1			
Consumo diario de bebidas con cafeína		2	2				1		
Consumo de alimentos fritos más de 3 veces por semana	1	2	2	1		3	1		

MIS PUNTOS TOTALES POR SISTEMA CORPORAL

Comienza viendo los sistemas con las puntuaciones más altas. Elige uno o dos para enfocarte primero.

Más información en health.naturessunshine.com