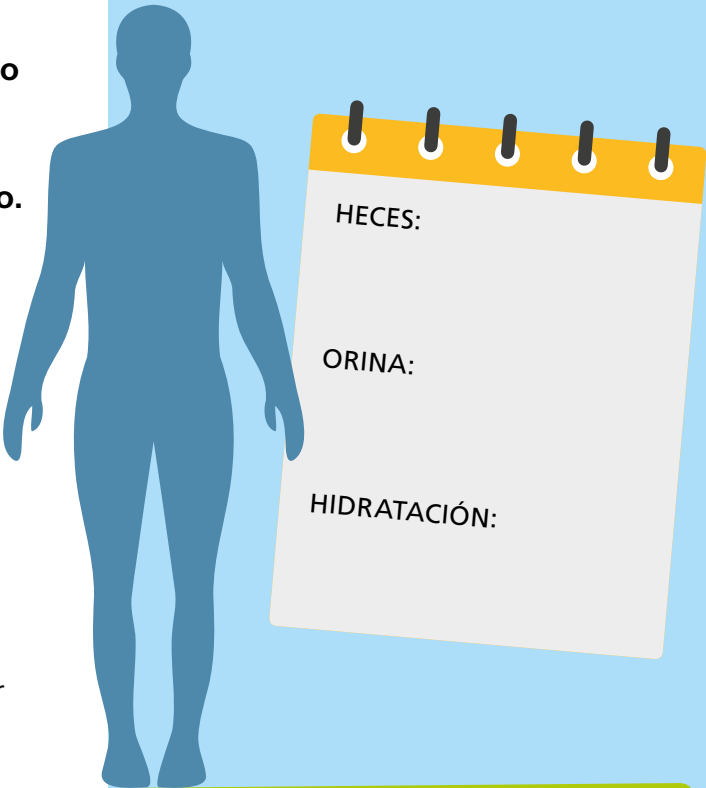


¡Para que midas!

Ahora te toca demostrar lo que has aprendido y ponerlo en práctica en tu vida diaria. Controlar la hidratación y alimentación, así como las heces y orina, hará que estés aún más atento a las necesidades de tu organismo.

Para hacer la medición te proponemos que dibujes una silueta-escáner como la del ejemplo.

- 1 Recorta tantas siluetas como necesites según el número de días que dure tu entrenamiento.
- 2 Anota cada día si has ido al baño y cómo son tus heces.
- 3 Reflexiona sobre el color de tu orina y las veces que has orinado.
- 4 Observa si has bebido la cantidad de agua necesaria.
- 5 Una vez que las hayas completado, piensa si debes cambiar algún hábito y trata de ponerlo en práctica.



	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿CONSUMO ALIMENTOS RICOS EN FIBRA Y PROBIÓTICOS?	Me preocupo de que en mi dieta haya todos los días alimentos ricos en fibra y probióticos.	Sé lo que son, aunque no tomo alimentos con fibra y probióticos todos los días.	Sé lo que son, pero solo tomo alimentos que contienen fibra y probióticos si me los dan.	No sé qué son la fibra y los probióticos, ni en qué alimentos están.
¿ME HIDRATO?	Tomo la cantidad de agua que necesito teniendo en cuenta las actividades que hago.	Tomo la cantidad diaria recomendada para mi edad, aunque no sé si necesito más.	No controlo la cantidad de agua que bebo, pero nunca tengo sed.	No controlo la cantidad de agua que bebo y solo lo hago cuando tengo sed.
¿CÓMO ORINO?	Mi orina tiene el color adecuado y orino cuando mi cuerpo me lo pide.	Mi orina tiene el color adecuado, aunque suelo esperar un poco para orinar.	Mi orina no suele tener el color adecuado, pero orino cuando mi cuerpo me lo pide.	Mi orina no tiene el color adecuado y solo orino cuando ya no aguanto más.

¡EVOLUCIONAMOS!

