



## EJERCICIO INTROSPECCIÓN MÓDULO 3 NUTRICIÓN PARA EL CAMBIO DE ETAPA CON MARTA LEÓN

Una vez vista la clase, la propuesta consiste en poneros por parejas (nosotras las asignamos, debajo tenéis un listado), comentar cada una cómo es su nutrición a día de hoy para que la compañera le ofrezca un plan de acción de mejora y hacer un seguimiento durante el mes de abril y mayo.

Como todas estamos en Telegram, podéis mensajearos por allí para quedar y realizar la práctica de escucharos. El plan de acción lo podéis confeccionar después de escucharos, en casa, y devolverlo a la compañera en los siguientes días.

**Importante.** El plan de acción tiene que ser acordado con la compañera en la sesión de escucha. Los objetivos a cumplir tienen que ser realizables dentro de su vida diaria, puede ser una sola acción sencilla de implementación.

La idea es que cada una pueda sentir en su piel las dos versiones: la que acompaña y la que implementa, para poder tener una dimensión vivida cuando acompañéis a otras mujeres.

### **Parejas:**

Maribel y Marga Gil

Enri y Aurora

Lucía y Lorena

Jimena y Leuryck

Gladys y Mary Campos

Iveth y Myrian Viceconte

Nuria y Marife

Ana y Geraldine

Fátima y Norma

Marian Zuriaga, Mirari y Florence