**I 3 PASSI SUL SENTIERO DELLA SALUTE**

**SCHEDA GIORNO 1 (prima parte)**

**COS’È VERAMENTE IMPORTANTE NELLA TUA VITA!**

**Esercizio 1**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Quali sono le 5 cose più importanti della tua vita** |  |
| 1. **Quali sono le 5 cose non importanti, ma che ti trovi a fare perché devi o sono necessarie** |  |
| 1. **Quali sono le zavorre di cui ti libereresti volentieri ma non puoi** |  |

**Esercizio 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **URGENTE** | **NON URGENTE** |
| **IMPORTANTE** |  |  |
| **NON**  **IMPORTANTE** |  |  |

**LA TUA DIATESI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **RICAVA IL TUO OLIGOELEMENTO** | | | | |
| Scelta dell’oligoelemento | **1^ Diatesi**  Oligoelemento Manganese | **2^ Diatesi**  Oligoelemento Manganese/Rame | **3^ Diatesi**  Oligoelemento  Manganese/Cobalto | **4^ Diatesi**  Oligoelemento  Rame/Oro/Argento |
| Oligoelemento del  Disadattamento | Zinco/Rame | | | |
| Zinco/Nichel/Cobalto | | | |

**PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE**

**Esercizio 3**

|  |  |
| --- | --- |
| Quali sono i 5 cibi che mangi più frequentemente? |  |
| Com’è la qualità del tuo sonno? |  |
| Cosa fai per prenderti cura di te stesso/a? |  |
| Cosa ti manca per essere davvero soddisfatto della tua vita? |  |