**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**OligoelementoManganese/Cobalto | **4^ Diatesi**OligoelementoRame/Oro/Argento |
| Oligoelemento delDisadattamento | 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? |  |