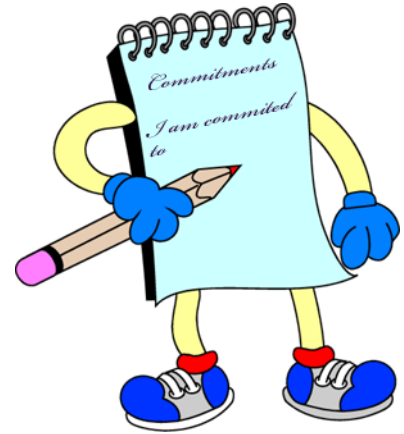


Compromisos:

Estoy comprometid@ a dejar de criticarme por mi peso, empezar a darme apoyo y a amarme a mi mism@ en este viaje de concientización hacia un cuerpo saludable.

Firma

Fecha



Estoy comprometid@ a crear un plan personal de alimentación saludable y ejercicio a largo plazo, el cual incluya una meta realista sobre mi peso.

Firma

Fecha

Estoy comprometid@ a darle seguimiento a todos los pasos de este taller.

Firma

Fecha

Estoy comprometid@ a practicar las habilidades emocionales, mentales y espirituales que necesito para lograr mi peso ideal exitosamente.

Firma

Fecha

Estoy comprometid@ a divertirme en este viaje. Soy como un niño curioso aprendiendo lo que es mejor para mi y para mi cuerpo.

Firma

Fecha