



DRA. ANALIA VIGGIANO

MEDICINA FUNCIONAL
Y ESTÉTICA AVANZADA

TOMA UN LÁPIZ Y UN PAPEL

Tomate tu tiempo y respondé a conciencia:



1

¿Cómo me veo y me siento hoy?

2

¿Qué siento que me falta?

3

¿Qué me detiene?

4

¿Qué es lo que más me cuesta cambiar?

5

¿Hace cuánto no disfruto una actividad en presencia?

6

¿Mi descanso es reparador?

7

¿Qué tipo de nutrición tengo?

8

¿Tengo una vida sedentaria?





DRA. ANALIA VIGGIANO

MEDICINA FUNCIONAL
Y ESTÉTICA AVANZADA

- 9 ¿Me expongo al sol diariamente?
- 10 ¿Cómo siento mi piel?
- 11 ¿Me siento con energía y fuerza?
- 12 ¿Estoy irritable o lloro con facilidad?
- 13 ¿Logro concentrarme en mis tareas diarias?
- 14 ¿Tengo antojos de dulces o hambre todo el tiempo?
- 15 ¿Mi pelo se cae? ¿Mi libido ha bajado?



Relee detenidamente tus respuestas.

Si sentís que es hora de un cambio,
¡te esperamos!



EN COMUNIDAD ES MÁS FÁCIL

Dra. Analia Viggiano

MEDICINA FUNCIONAL Y ESTÉTICA AVANZADA