# Registro de Reconexión – Semana 1

Durante esta primera semana de la mentoría "Salud Bajo la Luna", te invito a iniciar un registro consciente de tus sensaciones corporales y emociones ligadas a la alimentación y a los diferentes momentos de tu jornada nocturna y de descanso. La clave es observar sin juzgar.

## Instrucciones:

Cada día, detente unos minutos en distintos momentos (puede ser antes o después de comer, al iniciar tu turno, durante una pausa, al llegar a casa o antes de dormir) y completa esta tabla:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Día / Momento del turno o descanso | Qué siento en el cuerpo | Reflexión breve sobre lo que observé |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Consejo:

No necesitas escribir mucho, solo conectar. Por ejemplo:
• “Lunes, inicio de turno: siento pesadez en las piernas, quizás no descansé lo suficiente en el día.”
• “Miércoles, después de comer a medianoche: siento energía y calma, la sopa me cayó muy bien.”

Este registro es para ti. Úsalo como un espejo. Lo que observes te ayudará a transformar tu salud y tu energía nocturna desde el interior.