



**Actividad #1:**

El consumo de alcohol y drogas, incluyendo los recetados causa malnutrición y deficiencias de algunas vitaminas, estas deficiencias a su vez causan desequilibrios psicológicos relacionados con el estrés, ansiedad, depresión y otros síntomas físicos como la debilidad y el insomnio. Es importante que durante nuestra recuperación nos alimentemos con nutrientes que ayudaran a contrarrestar estas deficiencias y a eliminar estos desequilibrios.

- 1. Identificar las sensibilidades e intolerancias alimentarias**
- 2. Coma en los momentos correctos del día**
- 3. Coma menos azúcar (incluyendo azúcares naturales)**
- 4. Coma más proteína y grasa**
- 5. Cortar la cafeína**
- 6. Mantente hidratado**
- 7. Coma alimentos**
- 8. Tome los suplementos correctos, incluido el complejo B de alta potencia**



Hacer una bitácora de Todo lo que comemos durante el día.

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				



FUERA DEL CUARTO OSCURO

Lety Veytia @ 2018

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				



FUERA DEL CUARTO OSCURO

Lety Veytia @ 2018

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				



FUERA DEL CUARTO OSCURO

Lety Veytia @ 2018

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				



FUERA DEL CUARTO OSCURO

Lety Veytia @ 2018

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				



FUERA DEL CUARTO OSCURO

Lety Veytia @ 2018

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				



FUERA DEL CUARTO OSCURO

Lety Veytia @ 2018

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				





FUERA DEL CUARTO OSCURO

Lety Veytia @ 2018

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				



FUERA DEL CUARTO OSCURO

Lety Veytia @ 2018

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				

	1° día	2° día	3° día	4° día
Desayuno				
Bocadillo/ Merienda				
Almuerzo				
Bocadillo/ Merienda				
Cena				
Antes de dormir				
N° de veces				



---

**FUERA DEL CUARTO OSCURO**

**Lety Veytia @ 2018**