

Rueda de la salud (Formato simplificado)

Puntúa las diferentes área de tu salud del 1 al 10 (Excelencia)

Ejercicio/ Actividad física. Frecuente, metódica, disciplinada, mínimo tres días por semana

1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dieta. Alimentación, equilibrada y ordenada

2 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Autoestima (Satisfacción, realización, autovaloración, reconocimiento, autoimagen, etc.)

3 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Peso (Ideal en relación a la edad, estructura y altura)

4 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vitalidad (Fuerza, energía)

5 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sueño (Reparador, levantarse bien, descansado, renovado)

6 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eliminación (Evacuación, diuresis, sudoración)

7 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Apoyo (Familiar , amistad, equipo)

8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

www.coachingglobal.club

Diseño y creación Antonio Gutiérrez (Fisioterapeuta– Coach de Salud)

www.fisiocoaching.com - antoniogutierrez@fisiocoaching.com

La Rueda de la Salud (Formato simplificado)

Puntúa las diferentes área de tu salud del 1 al 10 (Excelencia)

Ánimo: Ilusión, motivación

9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Descanso: Diario, semanal, minivacaciones, vacaciones

10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo personal: Lectura, aficiones, paseo, etc.

11 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

* **Nivel estrés:** agobio, aceleración, sobrecargas, agotamiento, cansancio mental, etc. Muy alto Alto (1)- Ninguno(10)

12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de ansiedad : Nerviosismo, agitación, respiración rápida, preocupación constante, incertidumbre, Tics nerviosos, piernas inquietas, etc. Muy alta (o). Ninguna (10)

13 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

* **Disfunciones:** alteraciones o molestias leves de la funcionalidad orgánica o corporal de corta duración o poco frecuentes (digestiones lentas, estreñimiento, diarreas, dolor de cabeza, tensión muscular, etc.) Varios (1) Ninguna (10)

14 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

* **Enfermedades:** crónicas o con más de un mes de duración (gastritis, bronquitis, lumbalgias, digestivas, articulares, etc.). Varias (1), Ninguna (10)

15 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

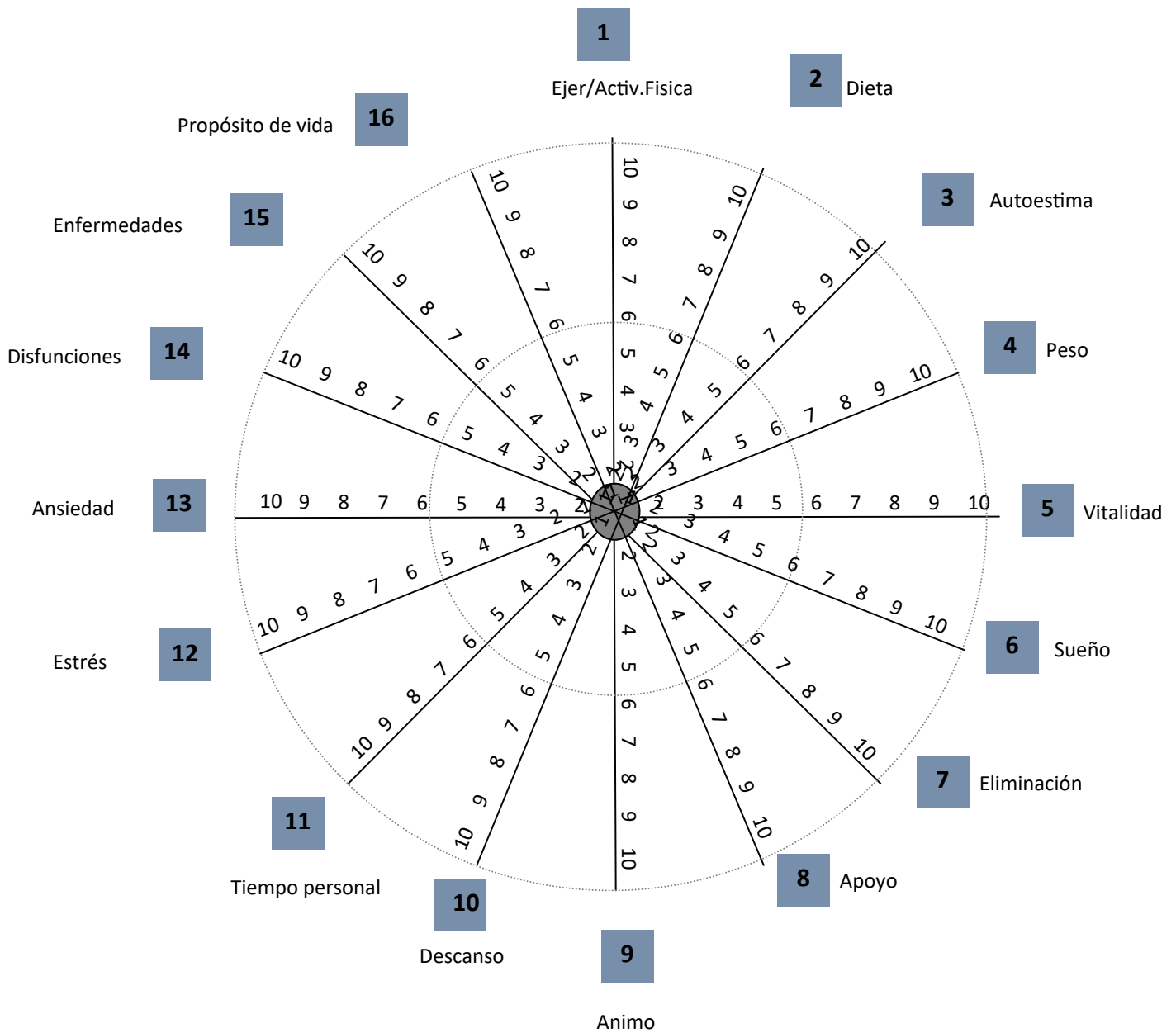
Proyecto, propósitos o motivos de vida . ¿Para qué vives? ¿Qué es lo que te mueve?

16 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

www.coachingglobal.club

La Rueda de la Salud (Formato simplificado)

Traslada tu puntuación a cada radio. Conecta con líneas curvas los radios hacia la derecha. Colorea la zona interna delimitada



www.coachingglobal.club

Diseño y creación Antonio Gutiérrez (Fisioterapeuta- Coach de Salud)

www.fisiocoaching.com - antoniogutierrez@fisiocoaching.com