

	Valores	Vision Ideal		Habilidades y Conocimientos		
		Repolarización		Nutrición	Ejercicio	Descanso
		QUE NO QUIERO	QUÉ QUIERO (Evitar el NO)			

E
N
E
R
G
Í
A

D
E

S
A
L
U
D

F
Í
S
I
C
A

