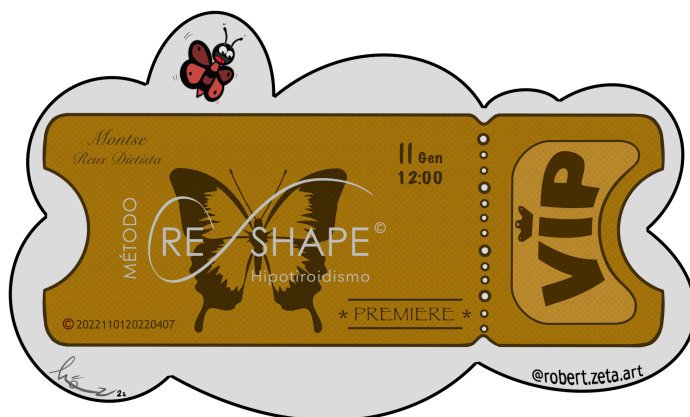


Bienvenid@ a la versión editable de tu diario de transformación*



El libro “**Cómo vencí mi hipotiroidismo**” se divide en dos partes:

- **capítulos de la A a la N:** experiencias personales y lecciones aprendidas
- **capítulos de la O a la Z:** hoja de ruta para pasar a la acción.

En ambas partes encontrarás centenares de lecciones aprendidas. Mis consejos son que:

- o anotes en **tu diario de transformación** aquellas lecciones con las que te sientes más identificada (encuentra una versión editable e imprimible en la página de extras gratuitos del libro al final de este apartado);
- o subrayes las más importantes para ti y sobre las que puedes actuar ya;
- o descartes las propuestas que ya tengas afianzadas o bien las que no se adecuen a tu caso;
- o apliques las propuestas de acción paso a paso y a tu ritmo para que sean sostenibles.

Te doy las gracias por adelantado por la confianza que has depositado en mí comprando este libro. Deseo de corazón (y de tiroides) que te merezca la pena. Si disfrutas su lectura, te agradeceré que me dejes una opinión en las reseñas de Amazon (el enlace al mismo lo encuentras en la página web que te dejo más abajo). Esto me ayudará a llegar a más personas y a plantearme futuras publicaciones.

Además, **tu opinión tiene PREMIO**. Cuando la hayas publicado en Amazon, mándame impresión de pantalla o fotografía de esta a mi correo electrónico personal:

montse@academiareshape.com

En agradecimiento, te haré llegar una **nota personal con un capítulo inédito** y su ilustración a todo color. Se trata de una precuela, y en él te comparto mis aventuras cinco años antes del primer capítulo del libro.

Descubrirás cómo fue cuando viví en Holanda y ya empecé a notar los síntomas del hipotiroidismo (sin saber siquiera que lo padecía).

Muchas gracias por adelantado.

***Si desitges la versió en català del diari la trobaràs en aquest enllaç:**

[Diari de transformació català](#)

Capítulo	Lección(es) aprendida(s)	¿Con qué me identifico?	¿Cómo lo aplico?
A. Así empieza todo o 2001: odisea de mi hipotiroidismo			
B. «Bueno, solo es hipotiroidismo»			
C. «¿Cómo es que no adelgazas con la dieta?»			
D. Digestiones cada vez peores			

Capítulo	Lección(es) aprendida(s)	¿Con qué me identifico?	¿Cómo lo aplico?
E. Emociones mal digeridas			
F. ¿Fértil o infértil? ¿Es esa la cuestión?			
G. Ganas de morir			
H. Hijos no, FIV tampoco			

Capítulo	Lección(es) aprendida(s)	¿Con qué me identifico?	¿Cómo lo aplico?
I. Instinto animal o la historia de mi infidelidad			
J. ¡Joder! ¡Eso no se puede hacer!			
K. Kilos, calorías y demás tonterías			
L. La vuelta al cole con niebla mental			

Capítulo	Lección(es) aprendida(s)	¿Con qué me identifico?	¿Cómo lo aplico?
M. Más consultas, más clases, menos vida			
N. No, eso nunca funcionará. Así nace Reshape			
O. Open-minded, mindset o cómo decidirse			
P. ¿Por qué te metes en estos líos? Impaciente y antisistema			

Capítulo	Lección(es) aprendida(s)	¿Con qué me identifico?	¿Cómo lo aplico?
Q. ¿Qué significa sentirse hipotiroidea?			
R. Retomar el control			
S. ¿Seguir posponiéndote? Tú vas la primera			
T. ¿Te han dicho que es subclínico? Lo dudo			

Capítulo	Lección(es) aprendida(s)	¿Con qué me identifico?	¿Cómo lo aplico?
U. Un trabajo de por vida: cuidarte			
V. Vivir sin culpa, haciéndote responsable de (casi) todo			
W. Washingtonia, déficit de naturaleza y exceso de pensamientos			
X. Equis de sexo y de placer			

Capítulo	Lección(es) aprendida(s)	¿Con qué me identifico?	¿Cómo lo aplico?
Y. «Y se levantó y dijo no»			
Z. Zona de confort y gratitud			

Espacio para tus reflexiones más íntimas:

Espacio para tus preguntas al club de lectura*:

***El club de lectura** es nuestro espacio de reflexión e intercambio, es gratuito y lo celebramos una vez al mes. Revisa tu correo, allí te mandaré la invitación una semana antes de cada evento.

Recuerda añadir la dirección a favoritos para no perderte nada:
info@academiareshape.com