

Metas semanales

Instrucciones:

Primero, observa el comportamiento que quieras modificar para poder poner metas que realmente beneficien a tu salud. El autodiagnóstico que hiciste en la Sesión 1 te puede ayudar.

Es importante que cada meta sea específica, alcanzable, medible y realista.

<p><i>Ejemplo de meta <u>no</u> específica:</i> Comer bien.</p>	<p><i>Ejemplo de meta específica:</i> Comer por lo menos dos porciones de verdura o fruta en cada comida.</p>
<p><i>Ejemplo de meta <u>no</u> alcanzable:</i> Hacer una hora de ejercicio diaria (si nunca he hecho ejercicio).</p>	<p><i>Ejemplo de meta alcanzable:</i> Caminar 5 minutos todos los días (y gradualmente subirle a 10, luego a 20).</p>
<p><i>Ejemplo de meta <u>no</u> medible:</i> Tomar más agua.</p>	<p><i>Ejemplo de meta medible:</i> Tomar un vaso de agua antes de cada comida.</p>
<p><i>Ejemplo de meta <u>no</u> realista:</i> Dejar de tomar soda (si ahorita estoy adicta).</p>	<p><i>Ejemplo de meta realista:</i> Si tomo tres vasos de soda diario, bajarle a dos, luego uno, luego a cero (gradualmente).</p>

Una vez que cumplas tu meta, puedes incrementarla o puedes escoger otra. Normalmente toma varias semanas cambiar un hábito que está arraigado, así que ten paciencia, sé constante y apóyate en tus compañeras.

¡Ánimo!



Meta

Semana 1

Escribe aquí
tu meta:

Semana 2

Escribe aquí
tu meta:

Semana 3

Escribe aquí
tu meta:

Semana 4

Escribe aquí
tu meta:

Alimentación

¿Pude cumplir mi meta?
Describe tus obstáculos

Actividad Física

¿Pude cumplir mi meta?
Describe tus obstáculos

Bienestar Emocional

¿Pude cumplir mi meta?
Describe tus obstáculos

Meta	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
<p>Alimentación</p>	Escribe aquí tu meta:	Escribe aquí tu meta:	Escribe aquí tu meta:	Escribe aquí tu meta:
<p>¿Puede cumplir mi meta? <i>Describe tus obstáculos</i></p>				
<p>Actividad Física</p>	Escribe aquí tu meta:	Escribe aquí tu meta:	Escribe aquí tu meta:	Escribe aquí tu meta:
<p>¿Puede cumplir mi meta? <i>Describe tus obstáculos</i></p>				
<p>Bienestar Emocional</p>	Escribe aquí tu meta:	Escribe aquí tu meta:	Escribe aquí tu meta:	Escribe aquí tu meta:
<p>¿Puede cumplir mi meta? <i>Describe tus obstáculos</i></p>				



Meta

Semana 9

Escribe aquí
tu meta:

Semana 10

Escribe aquí
tu meta:

Semana 11

Escribe aquí
tu meta:

Semana 12

Escribe aquí
tu meta:

Alimentación

¿Pude cumplir mi meta?
Describe tus obstáculos

Actividad Física

¿Pude cumplir mi meta?
Describe tus obstáculos

Bienestar Emocional

¿Pude cumplir mi meta?
Describe tus obstáculos