

Cree su meta



— • • • —

Fijarse metas puede ser una buena manera de retarse a sí mismo a realizar cambios saludables en su estilo de vida. Prepárese para tener éxito fijándose una meta SMART u otros más.

ESPECÍFICO (SPECIFIC)

¿Cuál es su meta?

MEDIBLE (MEASURABLE)

¿Cómo dará seguimiento a su progreso?

ALCANZABLE (ATTAINABLE)

¿Cómo logrará esta meta?
¡Haga un plan!

PERTINENTE (RELEVANT)

¿En qué le ayudará esta meta?

BASADO EN EL TIEMPO (TIME-BASED)

¿Cuándo logrará esta meta?



Mi meta es: _____
Por ejemplo: Comer 1 porción de verduras en el almuerzo.



Con qué frecuencia: _____

Por ejemplo: Dos veces por semana, los lunes y los viernes.



Lograré esta meta haciendo lo siguiente: _____

Por ejemplo: Los domingos compraré verduras para tener a la mano durante la semana.



Esta meta me ayuda porque: _____
Por ejemplo: Quiero comer más verduras para llevar una dieta más sana.



Completaré esta meta antes del (fecha): _____
Por ejemplo: Lograré mi meta en la próxima clase.