

Mis metas de actividad

Use esta hoja de trabajo para planificar qué actividades saludables puede realizar en su vida diaria.



Incluir movimiento entre día y día

¿Cuáles son mis metas?

Quiero mejorar mi salud: (ejemplo: hacer más ejercicio)

Mi meta para esta semana: (ejemplo: realizar dos caminatas de 30 minutos)

Mi plan para alcanzar esta meta:

Cuándo lo haré: (ejemplo: durante mi hora de almuerzo)

Dónde lo haré: (ejemplo: en el parque)

Con qué frecuencia lo haré: (ejemplo: lunes y miércoles)

Qué puede impedir que cumpla mi meta: (ejemplo: cambios en mis horarios)

Qué puedo hacer al respecto: (ejemplo: elegir un día diferente para ir a caminar)

¿Qué tan seguro estoy de que puedo alcanzar mi meta? (Encierre con un círculo la opción que elija)



Para nada seguro

Poco seguro

Algo seguro

Muy seguro

Completamente seguro



Caminar 10 minutos después de comer



Probar un nuevo deporte o actividad



Moverse cada 30 minutos



Añadir estiramientos a la rutina



Jugar con sus hijos

Mi plan para continuar: _____