

Mis metas para hábitos saludables

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



Incluya fruta cada 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



Bebe más agua



Duerma bien por la noche



Incluya movimiento cada día



Coma comidas balanceadas



Reserva tiempo para ti

Mi plan para continuar: _____