

¿Qué voy a hacer?



¿Cómo puedo cambiar?



¿Puedo hacerlo divertido?



¿Qué debo hacer?

Mi plan de acción



Consejos para alcanzar sus metas

RECUERDE QUE DEBE SER

- **Realista.** Fije metas y acciones según su realidad.
- **Realizable.** Divida su plan en partes pequeñas. Con el tiempo, estos cambios se sumarán.
- **Específico.** Incluya detalles sobre sus metas y acciones. Piense la mejor respuesta para usted a las siguientes preguntas:
 - ✓ ¿Qué voy a hacer?
 - ✓ ¿Dónde lo voy a hacer?
 - ✓ ¿Cuándo lo voy a hacer?
 - ✓ ¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer?
- **Flexible.** Revise su plan de acción con frecuencia y asegúrese que las metas le funcionen. Busque maneras de enfrentar los retos. Si su plan de acción no le funciona, necesita fijarse metas nuevas.
- **Enfocado en conductas.** ¡Usted puede controlar cuántas libras (o kilos) pierda!
- Esto va a ser el resultado de sus acciones, de cuánto come y cuán activo sea.

**Hágalo agradable. El cambio no tiene que ser doloroso.
 Busque actividades y alimentos saludables que le gusten.**





Mi plan de acción

Establezca una meta de peso y de actividad física moderada para trabajar en ella de aquí a la próxima sesión.

La actividad física de intensidad moderada significa que está trabajando para elevar su ritmo cardíaco y sudar un poco. Podrá hablar, pero no cantar.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- Caminar a paso rápido.
- Bailar.
- Andar en bicicleta en un terreno plano o en algunas colinas.
- Participar en deportes con sus hijos o nietos.

Mis metas en los próximos 6 meses son:

- Alcanzar _____ libras/kilos
- Realizar al menos _____ minutos semanales de actividad física moderada.



Plan de acción

Haga una lista de 3 acciones a realizar para perder peso y cumplir con sus metas de salud.

| | |
|--|--|
| <p>Mi meta de perder peso para este programa es _____. Fecha: _____. Mi meta de tiempo dedicado a actividad física de intensidad moderada por semana es de _____ minutos.</p> | |
| Acción 1: ¿Qué voy a hacer? | |
| ¿Dónde lo voy a hacer? | |
| ¿Cuándo lo puedo hacer? | |
| ¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer? | |
| ¿Cuáles son los posibles obstáculos o retos? | |
| Soluciones a mis obstáculos o retos | |
| Acción 2: ¿Qué voy a hacer? | |
| ¿Dónde lo voy a hacer? | |
| ¿Cuándo lo puedo hacer? | |
| ¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer? | |
| ¿Cuáles son los posibles obstáculos o retos? | |
| Soluciones a mis obstáculos o retos | |
| Acción 3: ¿Qué voy a hacer? | |
| ¿Dónde lo voy a hacer? | |
| ¿Cuándo lo puedo hacer? | |
| ¿Por cuánto tiempo lo voy a hacer? | |
| ¿Cuáles son los posibles obstáculos o retos? | |
| Soluciones a mis obstáculos o retos | |



Acciones completadas

Use este cuadro para ayudarse a ver cómo le va con sus acciones.
 ¿Las ha completado con éxito? ¿Dónde puede mejorar?

| | ¿Acción 1 completada? (Sí o No) ¿Qué funcionó y qué no? | ¿Acción2 completada? (Sí o No) ¿Qué funcionó y qué no? | ¿Acción3 completada? (Sí o No) ¿Qué funcionó y qué no? | Ideas para mejorar o superar retos |
|---------------------|---|--|--|------------------------------------|
| Fecha de hoy: _____ | | | | |
| Fecha de hoy: _____ | | | | |
| Fecha de hoy: _____ | | | | |
| Fecha de hoy: _____ | | | | |
| Fecha de hoy: _____ | | | | |
| Fecha de hoy: _____ | | | | |