



Factor Quema Grasa

Establecimiento de Objetivos SMART

Utiliza esta hoja de trabajo para ayudarte a fijar un objetivo SMART.

1. ¿Por qué QUIERES adoptar un estilo de vida más saludable?

Quiero mejorar mi salud porque _____

2. ¿Por dónde vas a empezar?

Voy a empezar por hacer un cambio en el área de:

Establecer un objetivo SMART

S = Specific (eSpecífico)
M = Measurable (Medible)
A = Attainable
R = Relevant (Relevante)
T = Timely (oportuno)

3. ¿Qué quieres lograr? ¿Cuál es tu objetivo? ¿Es SMART?

Me gustaría lograr lo siguiente: _____

4. ¿Cómo vas a llegar a esta meta?

Durante la próxima semana, y posteriormente, mes, voy a hacer lo siguiente:





5. ¿Cuándo vas a empezar?

Crea un horario para esta semana:

Actividad	Día de la Semana	Hora del Día
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

6. ¿Quién puede ayudarte?

Voy a pedir ayuda a las siguientes personas

7. ¿Cómo vas a mantener este cambio con el tiempo? ¿Qué barreras van a interferir con tus esfuerzos para mantener el cambio? ¿Qué tipo de fortalezas, apoyos y beneficios te ayudará a luchar contra esas barreras?

Barreras

Soluciones

Mi recompensa por lograr mi objetivo es: _____

Si no logro mi meta, voy a:

