

¿Qué hago para controlar mi colesterol?



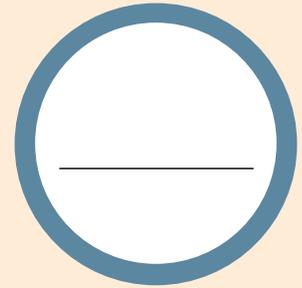
Como productos lácteos y carnes bajas en grasa



Escojo alimentos con 0 gramos de grasas trans



Como alimentos altos en fibra



Otra Cosa



Tomo mis medicinas



Hago actividad física



Dejo de fumar



Manejo el estrés

Una manera de controlar el colesterol es (ej., tomar mis medicinas recetadas según las instrucciones):

Mi meta para la próxima semana es (ej., tomar mis medicinas todos los días):

¿Cuándo lo haré? (ej., por las mañanas):

¿Con qué frecuencia lo haré? (ej., todos los días):

¿Qué puedo hacer sobre eso? (ej., poner las medicinas cerca de mi cepillo de dientes para acordarme):

Cuánta confianza tengo de poder cumplir esta meta: *circule una*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ninguna en absoluto		Un poco		Más o menos seguro				Muy seguro		Confianza total

Plan de seguimiento (cómo y cuándo): _____