

Mi meta de salud



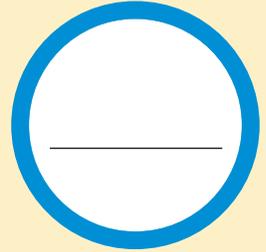
Comer una dieta saludable



Ser activo físicamente



Tomar mis medicamentos



Otro



Monitorear mi azúcar en sangre y/o presión arterial



Limitar las bebidas azucaradas



Limitar el alcohol



Dejar de fumar

Una manera en la que quiero mejorar mi salud es (ejemplo: tomar mis medicamentos):

Mi meta para esta semana es (ejemplo: tomar mis medicamentos como lo recetó el médico):

Cuándo lo haré (ejemplo: todos los días): _____

Dónde lo haré (ejemplo: en el baño después de lavarme los dientes): _____

Con qué frecuencia lo haré (ejemplo: una vez al día como fue recetado): _____

Qué impedirá mi plan (ejemplo: puedo olvidarme):

Qué puedo hacer al respecto (ejemplo: poner mi caja de pastillas al lado de mi cepillo dental para recordarme):

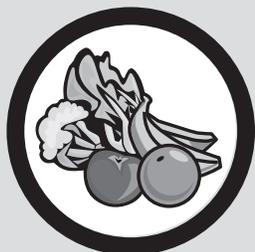
Qué tan seguro estoy de poder lograr esta meta: *marque una**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No, en absoluto		Un poquito seguro			50/50			Muy seguro		Totalmente seguro

Plan de seguimiento (cómo y cuándo): _____

* Continúe trabajando en su determinación de lograr la meta hasta alcanzar un '8'.

Mi meta de salud



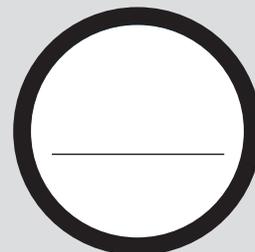
Comer una dieta saludable



Ser activo físicamente



Tomar mis medicamentos



Otro



Monitorear mi azúcar en sangre y/o presión arterial



Limitar las bebidas azucaradas



Limitar el alcohol



Dejar de fumar

Una manera en la que quiero mejorar mi salud es (ejemplo: tomar mis medicamentos):

Mi meta para esta semana es (ejemplo: tomar mis medicamentos como lo recetó el médico):

Cuándo lo haré (ejemplo: todos los días): _____

Dónde lo haré (ejemplo: en el baño después de lavarme los dientes): _____

Con qué frecuencia lo haré (ejemplo: una vez al día como fue recetado): _____

Qué impedirá mi plan (ejemplo: puedo olvidarme):

Qué puedo hacer al respecto (ejemplo: poner mi caja de pastillas al lado de mi cepillo dental para recordarme):

Qué tan seguro estoy de poder lograr esta meta: *marque una**

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No, en absoluto		Un poquito seguro			50/50			Muy seguro		Totalmente seguro

Plan de seguimiento (cómo y cuándo): _____

* Continúe trabajando en su determinación de lograr la meta hasta alcanzar un '8'.