

Mi objetivo de autocontrol para alcanzar un peso saludable



Caminar a paso rápido todos los días



Bajarme del subway o del autobús una parada antes



Comer porciones más pequeñas



Subir por las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica



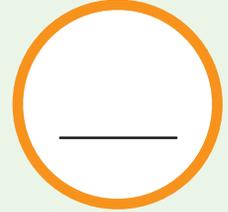
Tomar agua en vez de otras bebidas



Comer fruta como refrigerio



Ordenar el tamaño más pequeño



Otro

Una manera en la que quiero mejorar mi salud es (por ejemplo, comer porciones más pequeñas):

Mi objetivo esta semana es (por ejemplo, comer una porción de pizza en lugar de dos porciones dos veces esta semana):

Cuándo lo haré (por ejemplo, a la hora del almuerzo):

Dónde lo haré (por ejemplo, en el restaurante):

Con qué frecuencia lo haré (por ejemplo, lunes y jueves):

Qué puede obstaculizar mi plan (por ejemplo, una porción de pizza no me llena):

Qué puedo hacer al respecto (por ejemplo, comer una ensalada con la pizza):

¿Cuánta confianza tengo de poder alcanzar este objetivo? *Dibuje un círculo alrededor de una opción (Importante: siga intentando conseguir confianza de alcanzar el objetivo hasta llegar al menos a un 8.)*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ninguna		Poca			50/50			Mucha		Plena

Plan de seguimiento (cómo y cuándo): _____

Mi objetivo de autocontrol para alcanzar un peso saludable



Caminar a paso rápido todos los días



Bajarme del subway o del autobús una parada antes



Comer porciones más pequeñas



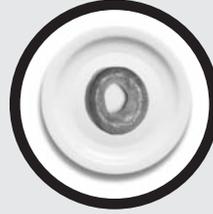
Subir por las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica



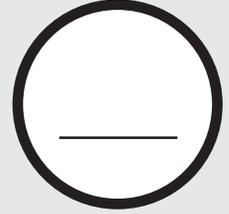
Tomar agua en vez de otras bebidas



Comer fruta como refrigerio



Ordenar el tamaño más pequeño



Otro

Una manera en la que quiero mejorar mi salud es (por ejemplo, comer porciones más pequeñas):

Mi objetivo esta semana es (por ejemplo, comer una porción de pizza en lugar de dos porciones dos veces esta semana):

Cuándo lo haré (por ejemplo, a la hora del almuerzo):

Dónde lo haré (por ejemplo, en el restaurante):

Con qué frecuencia lo haré (por ejemplo, lunes y jueves):

Qué puede obstaculizar mi plan (por ejemplo, una porción de pizza no me llena):

Qué puedo hacer al respecto (por ejemplo, comer una ensalada con la pizza):

¿Cuánta confianza tengo de poder alcanzar este objetivo? *Dibuje un círculo alrededor de una opción (Importante: siga intentando conseguir confianza de alcanzar el objetivo hasta llegar al menos a un 8.)*

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ninguna		Poca			50/50			Mucha		Plena

Plan de seguimiento (cómo y cuándo): _____