

HOJA DE TRABAJO PARA ESTABLECER METAS

Para tener éxito en su plan, es importante establecer metas que realmente le importen. Escriba sus metas, colóquelas donde pueda verlas y revíselas con regularidad. Describa cómo se premiará por lograr cada meta.

Metas a corto plazo

Escriba al menos dos de sus metas personales a corto plazo. ¿Qué hará durante la próxima semana o dos que lo ayudará a hacer de la actividad física una parte regular de su vida?

1. _____
2. _____
3. _____

Recompensa _____

Metas a largo plazo

Escriba al menos dos metas a largo plazo Enfóquese en dónde quiere estar en 6 meses, en un año o en 2 años. Recuerde que establecer metas lo ayudará a que la actividad física sea parte de su vida diaria, a monitorear su progreso y a celebrar su éxito.

1. _____
2. _____
3. _____

Recompensa _____

