

Estableciendo metas de estilo de vida saludable



*Quiero comer
saludablemente*

*Quiero dejar de
fumar*

*Quiero subir de
peso*

*Quiero se más
feliz*

*Quiero reducir
mi consumo de
alcohol*

*Me quiero
ejercitar más*

*Quiero menos
estrés*

*Quiero pasar
más tiempo
con mi familia*

Quiero.....



Es mas fácil dicho que hecho.

Esta presentación le puede ayudar a lograr algo que usted quiera

Nuevo Año...comienzo nuevo!

- El nuevo año es cuando pensamos en un nuevo comienzo y en lo que queremos lograr.
- ¿Cuál es una meta de vida saludable? Es su propia idea de como quiere sentirse y de las cosas que quiere se siente bien.



Entender los tipos de metas

■ Corto Plazo

- Metas que puede lograr en un futuro próximo (en semanas o meses)

■ Largo Plazo

- Metas que son más de largo alcance y tardan más en alcanzar (un año o mas)

- Una meta tiene que ser tan especifica como sea posible para que pueda trabajar en conseguir lograrla.



Seleccione su meta

- Mucha gente quiere vivir saludablemente... pregúntese, ¿qué significa vivir saludablemente a mi?

- Identifique el área de su forma de vida que en realidad quiera trabajar (y crea que puede ser exitoso en) Ejemplos:
 - Nutrición
 - Ejercicio
 - Salud mental
 - Alcohol y sustancias
 - Enfermedades Crónicas e infecciosas
 - Seguridad en el hogar



Establezca pequeñas razones y apropiadas metas

- Vivir mas saludable puede ser su meta. El reto es ¿cómo piensa que lo va a lograr?
 - “Vivir Saludable” como meta es muy vago. ¿Qué exactamente es lo que quiero lograr y cómo? ¿Porque lo quiero hacer?



“Durante esta etapa de mi vida, aumente de peso de una manera considerable en poco tiempo. Era letárgico, sin motivación y no estaba orgulloso de mi, y sabia que una gran parte de mi meta era recuperar mi peso. Quería sentirme orgulloso y lleno de energía a Una dieta saludable y ejercitarme de dos a tres veces a la semana”.

La meta es Una Dieta Saludable y Ejercitarse regularmente, que es mas especifico a decir solo, perder peso.

S.M.A.R.T.



Especifico

Por ejemplo: “ Quiero hacer mas ejercicio.” Esto es un deseo iluso. Se convierte en meta cuando se compromete a: Quiero hacer un mínimo de 30 minutos de ejercicio tres veces a la semana

Mensurable

Si no lo puede medir, ¿Cómo sabe que tendrá éxito? 30 minutos, tres veces a la semana es mensurable

Basado en Acción

¿Que, especialmente, hará para lograr su meta? Por ejemplo: caminar dos veces en el parque y hacer Yoga una vez

Realístico

Sepa sus limites personales, en realidad ¿Qué puede lograr??. Tenga una meta larga pero no se forcé

Oportuno

Si no hay limite de tiempo en alcanzar metas de corto y largo plazo, entonces su motivación es limitada. 30 minutos de ejercicio tres veces a la semana es una meta oportuna

Hágase responsable

- **Escriba metas de largo plazo. Escribirlos significa que están listos para referenciar y revisar. Publíquelos donde pueda verlos para mantenerse enfocado.**
- [Ejemplos de metas SMART](#)
- **Comparta sus metas con los demás y hable de sus éxitos y desafíos. De esta manera será mas difícil dejar de hacerlo...**



Consejos para establecer y alcanzar metas:

- **Acepte que el fracaso puede suceder y que las decepciones son parte de la vida.** No se de por vencido!
- **Sea realista. No se prepare para el fracaso.** Por ejemplo, si no ha estado haciendo ejercicio, no espere correr medio maratón con solo un par de semanas de correr.
- **Entienda y acepte que el camino de su vida no es el mismo que el de la persona que esta a su lado.** Trabaje con lo que le sirva.
- **Pida ayuda.** Hable con alguien de confianza y que lo apoye.

Consejos para el éxito

Además de establecer metas y planificar acciones, hay otras cosas que pueden acercarlo al éxito.

- **Tenga un compañero– Comprometerse a trabajar con otra persona a menudo nos motiva más que hacer ejercicio solos.**
- **Sea flexible– Si el clima es malo y no puede salir, improvise un entrenamiento de interior.**
- **Tome descansos– Tómese un día libre para permitir que su cuerpo se recupere y evite el agotamiento**
- **Visualice sus metas– “véase” realizando las actividades que lo lleven al éxito**

¿Tiene una historia de éxito?



¿Se ha puesto una meta saludable y la ha alcanzado?



- Este orgulloso de usted mismo!
- Si cumplió su objetivo y está dispuesto a compartirlo, háganoslo saber!
 - Contacte a su Site Champion
- Su historia puede transmitirse en [LifeBeats!](#)
- Usted podría ser la inspiración de alguien para hacer un cambio.