

Mi meta de salud



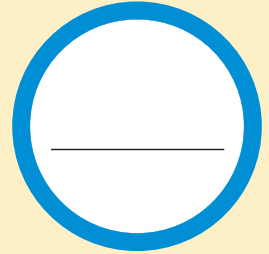
Comer una dieta saludable



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'.