

Cómo Puedo Perder Peso?

NOMBRE _____ FECHA DE NACIMIENTO _____ CHART # _____



5-10 Frutas o
Vegetales



Estar Físicamente
Activo



Comer Porciones
Más Pequeñas



Limite Tiempo Frente
a la Pantalla a 1 hr



Realizar un Seguimiento de
Sus Calorías Con
My Fitness Pal App



Lidie Con El Estrés



No Comida Rápida



No Bebidas
Azucaradas Escoja
Agua

Mi meta para el próximo mes es (¿Qué quiero hacer? Por ejemplo, caminar a diario):

Mi plan de acción es (Algo que quiero hacer inmediatamente):

Algo que me impediría llegar a mi meta es (Y qué voy hacer al respecto):

Yo haré esto (Para asegurarme de ser exitoso en mi meta):

¿Qué tan seguro estoy de que puedo alcanzar mi meta? Circule uno:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Nada Seguro Un Poco Algo Seguro Muy Seguro Totalmente Seguro

Revisión de plan (cómo y cuándo): _____

