Crea un nuevo hábito

1- Empieza algo nuevo

En este plan de metas te doy ideas para que puedas tomar una meta y dividirla en metas más pequeñas. Si tu meta es comer saludable, escribe una lista de todo lo que tienes que hacer o los hábitos que serían buenos empezar. Luego escoge lo que creas que es mejor empezar ahora mismo. Haz un compromiso de empezar algo fácil hasta que sea parte de tu rutina diaria. Manténlo bien simple a la hora de planear. Por ejemplo, voy a empacar tres loncheras los domingos en la noche.

2- Usa un recordatorio

Escríbelo, añade a tu calendario o al teléfono. Busca una persona de apoyo. Busca el tiempo que sea fácil para ti. Crea un reto. A veces ayuda introducir un nuevo hábito con algo que ya usualmente haces. Por ejemplo, antes de bañarme, haré ejercicios por 5 minutos. Cada vez que voy de compras, es después de comer y con mi lista.

3- Apúntalo

Hazle una nota que lo has hecho en tu calendario para mantener el hábito. Sigue practicando este hábito para que forme parte de tu rutina. Recuerda porque este hábito es importante para ti. Piensa en el beneficio. Apuntarlo ayuda a que sigas organizando como mantenerlo y sigas haciendo cambios.

Malena
nutrición

LISTA PARA PLANEAR LAS METAS MENSUALES

Malena nutrición

- [ ] Revisa tus hábitos
- [ ] Escribe los hábitos que te gustan
- [ ] Escribe los hábitos que no te gustan
- [ ] Escoge 1-3 hábitos que necesitan acción
- [ ] Escribe tus nuevas metas
- [ ] Crea un compromiso contigo mismo
- [ ] Mantén un presupuesto para el mercado
- [ ] Organiza tu despensa/limpia refrigeradora
- [ ] Usa algo de la despensa o del refrigerador
- [ ] Busca ideas para las comidas de la semana
- [ ] Encuentra apps de salud/planear comidas
- [ ] Escribe tus comidas favoritas o las usuales
- [ ] Experimenta con una nueva comida
- [ ] Mantén desayunos/almuerzos simples
- [ ] Planea un presupuesto para comer afuera
- [ ] Crea un menú para la semana
- [ ] Compra y ordena los alimentos
- [ ] Prepara y pica alimentos para las comidas
- [ ] Se más presente a las horas de las comidas
- [ ] Busca 30 minutos para salir a caminar
- [ ] Practica una nueva meta
- [ ] Recluta un amigo o amiga para apoyo
- [ ] Dale un seguimiento a tus metas
- [ ] Haz cambios a tus metas

NOTAS

LISTA PARA PLANEAR LAS METAS MENSUALES

Malena nutrición

- [ ] Revisa tus hábitos
- [ ] Escribe los hábitos que te gustan
- [ ] Escribe los hábitos que no te gustan
- [ ] Escoge 1-3 hábitos que necesitan acción
- [ ] Escribe tus nuevas metas
- [ ] Crea un compromiso contigo mismo
- [ ] Mantén
- [ ] Organiza
- [ ] Usa
- [ ] Busca ideas
- [ ] Encuentra
- [ ] Escribe
- [ ] Experimenta
- [ ] Mantén
- [ ] Planea
- [ ] Crea
- [ ] Compra y ordena
- [ ] Prepara
- [ ] Se más presente
- [ ] Busca
- [ ] Practica
- [ ] Recluta un amigo o amiga para apoyo
- [ ] Dale un seguimiento a tus metas
- [ ] Haz cambios a tus metas

NOTAS

METAS DE LA SEMANA

Malena nutrición

YO VOY A...QUÉ, CUÁNDO, DONDÉ

HÁBITOS	L	M	M	J	V	S