Establezca Sus Metas De Pérdida De Peso

Escribir sus metas le mantendrá encaminado. Revise o agregue a sus metas en cualquier momento. Comience estableciendo una meta de pérdida de peso a largo plazo. A continuación, establezca una meta para cuánto desea perder cada semana. **Perder ½ libra a 2 libras por semana es seguro.** Entonces, resuelve cuánto tiempo se dará para alcanzar su meta a largo plazo. Pésese diariamente (o al menos semanalmente) para seguir su progreso.

1. Establezca su meta de pérdida de peso para mejorar su salud.

Comience con una meta del 5% a 10% de su peso actual.
Perder solamente el 5% puede mejorar su salud.

Actualmente peso _____ libras.

Mi objetivo a largo plazo es perder _____ % de mi peso actual, lo cual es igual a _____ libras.

Al perder (½ a 2) libra/s por semana, quiero llegar a mi meta de largo plazo para _____ *(fecha)*.

Ejemplo: si pesa 250 libras, su objetivo puede ser perder el 10 %, que sería 25 libras. El 5% es 12.5 libras. Es muy importante escoger una meta que pueda alcanzar. Siempre puede restablecer sus metas después de alcanzarlas

Metas SMART

Para lograr su meta de pérdida de peso a largo plazo, crea un plan de acción para reducir las calorías y aumentar la actividad física. Aquí tiene algunos consejos:

- Las metas son un mapa de ruta que nos ayuda a tener éxito. Nos dan una idea clara de dónde queremos estar y cómo llegar.
- Las metas SMART son especialmente útiles.

SMART significa:

E**S**pecífico: Hay acciones específicas que lo ayudarán a llegar a su meta.
Medible: Usted sabe cuánto tiene que hacer y cuándo su meta se haya logrado.
Orientado a la **A**cción: Tome acción para lograr su(s) meta(s).
Realístico: Su meta es práctica teniendo en cuenta sus recursos y su tiempo.
Basado en **T**iempo: Hay un período de tiempo específico para lograr la meta.

Ejemplo: "Subiré las escaleras *(Específico, Realístico, y Orientado a la acción)*, una vez por día *(Medible)* por el próximo mes *(Basado en Tiempo)*."

2. Póngase metas SMART para reducir las calorías en su dieta.

¿Qué puede hacer para comer o beber menos calorías?

Ejemplos: "Voy a tomar leche baja en grasa con mi cereal cada día de esta semana."
"No tomaré más de tres latas de bebida carbonatada endulzada por semana".

Escríbalas:

Meta uno: _____

_____

Meta dos: _____

_____

3. Póngase metas SMART para aumentar su actividad física.

Cuando su condición física mejore, establezca nuevas metas.

Ejemplos: "Todos los días esta semana caminaré enérgicamente durante al menos 15 minutos".
"Tomaré las escaleras hasta mi oficina al menos una vez cada día que estoy trabajando."

Escríbalas:

Meta uno: _____

_____

Meta dos: _____

_____