

Nombre: _____

Fecha: _____

Metas de salud para usted

 Hay muchas maneras de mejorar su salud general. Lea algunas sugerencias de esta lista y marque los objetivos de salud que son importantes para usted en este momento.

Dejar de consumir tabaco

Mejorar la nutrición

Mejorar la calidad del sueño

Hacer más ejercicio

Cepille los dientes dos veces al día

Programe un chequeo con su médico

Inicie prácticas de cuidado personal

Utilice hilo dental diariamente

Controle su estrés

Reduzca la presión arterial

Coma más verduras

Pase tiempo al aire libre

Visita al dentista

Meditar

Pase tiempo de calidad con sus seres queridos

Estírese diariamente

Utilice menos tiempo frente a la pantalla

Reducir o dejar el consumo de sustancias

Bebe más agua

Inscríbase en asesoramiento

Limitar el alcohol



Ahora elija los 5 objetivos de salud principales en los que le gustaría trabajar de los que marcó con un círculo y clasifíquelos aquí:

5 mejores

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Seleccione el objetivo en el que desea comenzar a trabajar primero y conviértalo en un objetivo INTELIGENTE completando cada una de las indicaciones a continuación:

Meta: _____

Describe este objetivo utilizando el formato de objetivo SMART.

¿Cuál es su objetivo específico?

¿Cómo medirás tu objetivo?

¿Cómo sabrás cuando has logrado tu objetivo?

¿Qué importancia tiene su objetivo para su salud?

¿Cuál es su cronograma para completar su objetivo?

Breathe
Healthy Steps to
Living Tobacco Free



Si está listo para dejar de fumar, llame a Quit Now Indiana al 1-855-335-3569 o inicie sesión en www.quitnowindiana.com para obtener asistencia personalizada y gratuita.