

METAS S.M.A.R.T.

S Las metas deben ser eSpecíficas. Por ejemplo:

En vez de “Voy a comer más saludable” decir
“Voy a comer tres porciones de vegetales cada día”

eSpecíficas
Medibles
Alcanzables
Realistas
limitadas en el T tiempo

M Las metas deben ser algo Medible. Por ejemplo:

En vez de “No voy a comer tantos dulces” decir “Voy a comer una porción de fruta en vez de galletas 3 veces la próxima semana”

A Las metas deben ser orientadas a la Acción y Alcanzables. Por ejemplo:

En vez de “No voy a comer meriendas y ver T.V. este fin de semana” decir
“Comeré una merienda saludable al menos una vez mientras veo televisión este fin de semana” o... “Voy a hacer ejercicio una vez este fin de semana por 30 minutos en vez de ver televisión”

R Las metas deben ser Realistas. Por ejemplo:

En vez de “Nunca comeré comida frita” decir
“Voy a comer comida frita solo 1 vez la próxima semana”

T Las metas deben tener un límite de T tiempo. Por ejemplo:

En vez de “Voy a intentar hacer más ejercicio” decir
“Voy a ir al gimnasio dos veces la próxima semana”