



<https://menutritionpr.com>

# Cambia tus Hábitos de Alimentación



## Reflexiona

Hazte las siguientes preguntas relacionadas a tu salud, alimentación y rutina de ejercicios.  
Intenta hacerlo libre de juicios.

**¿De qué logros estoy orgulloso?**

**¿Qué aprendí este año?**

**¿De qué estoy agradecido?**

**¿Qué empecé, pero no continué? ¿Me funcionó? ¿Porqué no continué?**

**¿Qué deseo para el próximo año? ¿Cuáles son mis metas?**



<https://menutritionpr.com>

# Cambia tus Hábitos de Alimentación



Usando el método S.M.A.R.T.

## S

Specific = Específico ¿Qué hábitos me llevarán a alcanzar la meta? Describe con precisión cómo lo harás: cantidad, hora del día, frecuencia.

## M

Measurable = Medible ¿Cómo voy a medir mi progreso?

## A

Achievable = Alcanzable ¿Tengo los recursos y las destrezas para alcanzarlo? ¿Lo puedo incorporar/sostener considerando mi situación de vida actual?

## R

Relevant = Relevante ¿Porqué quiero incorporar este hábito ahora? ¿Qué pasa si no lo hago ahora? ¿Porqué es importante para mí? ¿Estoy dispuesto a hacer el esfuerzo necesario?

## T

Time-bound = Límite de tiempo ¿Cuánto tiempo me voy a dar para incorporar este hábito nuevo? ¿El límite de tiempo es realista?

Escribe 1-2 hábitos nuevos al mes usando este proceso. Escribe las de este mes: