

Plan de acción de Lifestyle Medicine

Usar SMART como guía para establecer objetivos puede ayudarlo a mejorar gradualmente su salud. Es más probable que logre un cambio de estilo de vida sostenible si puede organizar su progreso en pasos que conduzcan a resultados alcanzables.

Un ejemplo de un objetivo SMART relacionado con el consumo de sustancias es: "Cambiaré mi cigarrillo matutino por goma de mascar al menos 5 días esta semana durante las próximas cuatro semanas. Le pediré a mi pareja que me ayude a seguir adelante y utilizaré un servicio de mensajes de texto para obtener más apoyo". Otro ejemplo de un objetivo de nutrición es: "Agregaré 1 taza de fresas al desayuno y una manzana pequeña o naranja como merienda por la tarde al menos cinco días esta semana".

Intente usar la sigla SMART para guiar el establecimiento de sus metas diarias.



lifestylemedicine.org

Specific (Específico): Los objetivos deben ser claros y específicos.

Measurable (Mensurable): Los objetivos deben poder medirse y seguirse para poder ver su progreso.

Achievable (Alcanzable): ¿Puede actuar para alcanzar sus objetivos? Debe poder tomar pasos hacia su objetivo a fin de alcanzarlo.

Realistic (Realista): ¿Qué puede hacer en realidad? (priorizar la mejora sobre la perfección)

Time-Bound (Limitado en el tiempo): ¿Con qué frecuencia? ¿Por cuánto tiempo se comprometerá?

Cómo como

Cómo duermo

Cómo me muevo

Cómo mantengo la calma

Cómo me conecto
