



PRESCRIPTION
for a **HEALTHY**
OAKLAND

ESTABLECIMIENTO DE METAS

**A lo largo de este programa, nosotros le ayudaremos a que establezca una serie de metas u objetivos relacionados con su salud que le ayudaran a cumplirlas ciertamente.
Esto es para que usted lleve un registro de su propio progreso.**

Ejemplo

Ejemplo: Comer Saludable

Identificar la meta u objetivo: Comer más vegetales con la comida

Medir la meta u objetivo: Dos comidas diarias con vegetales 3 veces a la semana

Marco de Tiempo para lograr la meta: para Julio 20, 2020.

Declaración de la meta u objetivo: Yo voy incluir vegetales en por lo men de mis comidas habituales diarias, tres veces por semana. Yo lograre mis metas y objetivos para Julio 20, 2021.

Establecimiento De Metas

Esta semana yo voy a:

¿Cómo puedo superar mis más grandes obstáculos?:

¿Cómo me desempeñe? Pobre Ok Estupendo

Esta semana yo voy a:

¿Cómo puedo superar mis más grandes obstáculos?:

¿Cómo me desempeñe? Pobre Ok Estupendo

Esta semana yo voy a:

¿Cómo puedo superar mis más grandes obstáculos?:

¿Cómo me desempeñe? Pobre Ok Estupendo

Esta semana yo voy a:

¿Cómo puedo superar mis más grandes obstáculos?:

¿Cómo me desempeñe? Pobre Ok Estupendo

Esta semana yo voy a:

¿Cómo puedo superar mis más grandes obstáculos?:

¿Cómo me desempeñe? Pobre Ok Estupendo

Esta semana yo voy a:

¿Cómo puedo superar mis más grandes obstáculos?:

¿Cómo me desempeñe? Pobre Ok Estupendo