



PEQUEÑOS CAMBIOS PARA UNA MEJOR SALUD

CARDIAC
college



Crear un plan de acción es un gran paso para lograr sus objetivos y cambiar su estilo de vida. Puede hacer esto, un pequeño cambio a la vez.

Obtener el apoyo de otras personas puede ayudar durante este proceso. Informe a su familia y amigos sobre los nuevos hábitos saludables que está creando para sí mismo. Pídeles que lo alienten y lo apoyen para que tenga paciencia. ¡Incluso pueden querer unirse a ti!

Mi Plan de Acción

Esta semana voy a:

QUÉ:

CUANDO:

DÓNDE:

CUÁNTO:

CON QUE FRECUENCIA:

En una escala de 0 a 10, la importancia de este hábito para mí es:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

No es importante

Muy importante

En una escala de 0 a 10, qué tan preparado estoy para cambiar este hábito es:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

No estoy listo

Muy preparado

Mi confianza en que puedo seguir mi plan de acción durante los próximos 7 días es:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

No estoy seguro

Mucho seguro

RECUERDA, UN PEQUEÑO CAMBIO
PARA DESARROLLAR UN HÁBITO SALUDABLE
ES UN GRAN PASO HACIA UNA MEJOR SALUD