



PEQUENAS MUDANÇAS PARA UMA SAÚDE MELHOR

CARDIAC
college



Criar um plano de ação é um grande passo para alcançar seus objetivos e mudar hábitos de vida. Você pode fazer isso - uma pequena mudança de cada vez.

Obter apoio de outras pessoas pode ajudar durante este processo. Informe sua família e amigos sobre os novos hábitos saudáveis que você está criando para si mesmo. Peça a eles para encorajá-lo e apoiá-lo a ser paciente. Eles podem até querer se juntar a você!

Meu Plano de Ação

Esta semana eu irei:

O QUE:

QUANDO:

ONDE:

QUANTO:

COM QUE FREQUÊNCIA:

Em uma escala de 0 a 10, a importância deste hábito para mim é:

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

Não é importante

Muito importante

Em uma escala de 0 a 10, o quão estou preparado para mudar este hábito é:

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

Não estou preparado

Muito preparado

Minha confiança de que posso seguir meu plano de ação nos próximos 7 dias é:

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

Não estou confiante

Muito confiante

LEMBRE-SE, UMA PEQUENA MUDANÇA
PARA DESENVOLVER UM HÁBITO SAUDÁVEL
É UM GRANDE PASSO PARA UMA SAÚDE MELHOR