



HOY

puede ser un buen día para empezar una vida más saludable

Como ves hay varios cambios que puedes emprender.

Te proponemos que empieces modificando aquello que te resulte más fácil.

Comienza con pequeñas metas y, una vez conseguidas, tendrás más fuerza para plantearte nuevos retos.

Para una vida más saludable

¿Qué quieres cambiar?



➔ ¿Dejar de fumar?, ¿comer más saludable?, ¿beber menos?, ¿moverte más?, ¿estar más relajado?, ¿otro?
Prioriza qué aspecto quieres mejorar

.....

➔ ¿Por qué quieres cambiarlo?
¿Hay algo que te molesta de tu estilo de vida actual?
¿Qué esperas ganar si cambias?

.....

➔ ¿Cómo te sientes respecto a tu estilo de vida actual?
Algunas personas se sienten enfadadas o frustradas porque no se cuidan lo suficiente, otras tienen miedo de iniciar cambios en su estilo de vida, otras sienten que necesitan ayuda, ¿y tú?

.....

➔ ¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieres lograr?

0 ninguna importancia / 10 máxima importancia

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

➔ ¿Puedes precisar lo que quieres conseguir?
Escribe un objetivo concreto

Algunos ejemplos: Caminar 30 minutos 5 días a la semana, tomar 3 piezas de fruta diarias, no fumar, hacer ejercicios de relajación 1 vez a la semana, dedicarme 30 minutos todos los días...

.....

➔ ¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?

.....

➔ ¿Qué dificultades puedes encontrar?

.....

➔ ¿Cómo vas a afrontar esas dificultades y quién te puede ayudar?

.....

➔ ¿Cuánta confianza o seguridad tengo en conseguir mi meta?

0 ninguna confianza / 10 máxima confianza

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Imagina que ya has conseguido tu objetivo.
Escribe aquí cómo te sientes en tu nueva situación

.....

.....

.....



¡Manos a la obra! *Escribe tu plan*



1º Escribe aquí tu objetivo concreto

.....

.....



2º Ponte una fecha

Fecha de inicio

día / mes / año



Fecha en la que alcanzarás tu objetivo

día / mes / año



3º ¿Qué vas a hacer cada día o cada semana para conseguir el cambio que te has propuesto?

.....

.....

Pon este folleto con tu plan en un lugar visible para que te sirva de recordatorio

Y cuéntaselo a familiares y amigos para que te apoyen en el cambio

Consulta la **página web** del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad:

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

Encontrarás información sencilla, herramientas, vídeos, tablas de planificación y otros materiales útiles que te servirán para saber cómo estás y qué cambios pueden ayudarte a hacer tu estilo de vida más saludable.



También podrás encontrar qué recursos hay disponibles en tu zona en:

