



**PennState**  
PRO Wellness



**Children's  
Miracle Network  
Hospitals**

# Elecciones saludables

## Establezca metas de bienestar

[pennstatehershey.org/PROwellness](http://pennstatehershey.org/PROwellness)



# Establezca metas de bienestar

Aprenda cómo establecer metas de alimentación y actividades saludables que pueda mantener.

## Hágalo de forma SMART (INTELIGENTE)

- **Specific (Específico):** ¿Qué quiere cambiar exactamente?
- **Measurable (Medible):** ¿Cómo sabrá que cambió?
- **Achievable (Alcanzable):** ¿Puede hacerse en el plazo que estableció?
- **Realistic (Realista):** ¿Tiene los recursos necesarios?
- **Time-sensitive (En un tiempo determinado):** ¿Cuál es la fecha límite?

## ¿Qué metas le gustaría establecer?

### Ejemplos:

- **Hacer más actividad física:** "Saldré a pasear con mi familia todas las noches". o "Tomaré clases de gimnasia grupales cada semana con mi amigo para ponernos en forma y mantenernos motivados juntos".
- **Reducir la ingesta de bebidas endulzadas:** "En lugar de comprar una soda, llenaré una botella con agua".
- **Limitar el tiempo frente a la pantalla:** "En lugar de ver televisión después de cenar, saldré a caminar".
- **Reformar las comidas:** "En lugar de comprar el almuerzo todos los días, prepararé comida los domingos para la semana entrante".

