

# 6

## PROPÓSITO

LA IMPORTANCIA DE ESCRIBIR TUS METAS I LISTAS DE ACCIÓN

### RESPUESTAS

- 1) Escribe una lista de eso que sabes que tienes que hacer y conéctala con tu propósito.
- 2) Pega la lista en la nevera, llévala en el bolsillo y comprométete contigo mismo.
- 3) La lista debe tener: COMPROMISO + acciones a tomar.

### RESUMEN

Para alcanzar eso que quieres es importante la PLANEACIÓN, si tienes claro lo que quieres y trabajas por ello día a día, seguro que empezarás a ver resultados en poco tiempo.

### ESCRIBE ESO QUE QUIERES

Ya tienes herramientas para aplicar respecto a tu actividad física, tu plan de alimentación y tienes claro lo que quieres lograr. Ahora bien, es hora de ponerlo en práctica, para eso es fundamental la PLANEACIÓN.

Escribe las acciones que sabes que tienes que tomar.  
Por ejemplo: -> HOY SI VOY A: comer más saludable

- Voy a salir a trotar.
- Voy a disminuir el azúcar.
- Voy a incluir el aguacate en el almuerzo.

### LISTAS DE ACCIÓN (EJEMPLO)

#### ALIMENTACIÓN

Establece una lista a manera de planeación y recordatorio, donde incluyas temas tales como:

#### Para el mercado:

Define qué día vas a merchar, qué vas a merchar, qué cantidad, para cuántos días vas a comprar, donde lo vas a comprar, que presupuesto vas a destinar.

#### Para cocinar:

Qué platos vas a preparar, que ingredientes vas a requerir, para cuántas personas vas a cocinar, si llevas comida preparada al trabajo, qué puedes preparar previamente y qué debes preparar el mismo día. Elegir un menú para cada día de la semana es una opción muy acertada para saber que debemos tener en casa y que vamos a cocinar y a comer cada día.



ESCRÍBENOS  
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN  
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL  
CHAT



ASESORÍA  
PERSONALIZADA

# 6

## PROPÓSITO

### LA IMPORTANCIA DE ESCRIBIR TUS METAS I LISTAS DE ACCIÓN



#### Quando estás por fuera:

En qué lugar vas a comer, qué opciones tienes afuera, cada cuanto vas a comer por fuera, revisar que sea una opción saludable, si no, es mejor llevar tu propia comida, revisa la lista de utensilios que se requieren para empacar los alimentos...

#### ACTIVIDAD FÍSICA

Incluir en tu agenda los espacios para hacer ejercicio cada día, la actividad que hagas debe ser de tu agrado, ponerte metas y retos, definir en qué lugar vas a practicar el ejercicio, con quien vas a hacerlo, con que intensidad (Según tus objetivos).

Es importante que hagas una lista de los implementos que necesitas para ejercitarte, tales cómo, ropa, calzado, bicicleta, piscina, balones, elementos de protección, guantes, rodilleras, casco...

#### NOTA

Algunas de estas listas son a manera de plan y otras a manera de recordatorio, sea en el celular o físicas para que la lleves contigo y no se te olvide.



ESCRÍBENOS  
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN  
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL  
CHAT



ASESORÍA  
PERSONALIZADA