



¿Qué puede interferir con mi plan?

Ponerse una meta es una de las claves del éxito. Póngase metas sencillas, claras y posibles de lograr.

Nombre un posible obstáculo para hacer ejercicios regularmente. _____

¿Qué puedo hacer para evitar que se convierta en un problema? _____

¿Quién puede ayudarme a seguir mi plan? _____

¿Cómo me puede ayudar esa persona? _____



¿Cuál es mi próximo paso?

Aquí le ofrecemos algunas ideas para que incorpore el ejercicio a su vida. Marque las que apliquen o agregue las suyas:

- Usaré las escaleras en vez del ascensor.
- Caminaré en vez de ir en carro.
- _____

Cambiar de costumbres toma tiempo pero usted puede lograrlo, paso a paso.



Joan Thompson, PhD, MPH, RD, CDE
jthompson@laclinica.org

La Clínica de La Raza es un concesionario de Diabetes Initiative, Advancing Diabetes Self Management, un programa nacional de la Fundación Robert Wood Johnson.

Este material fue preparado por Lumetra, la organización para el mejoramiento de la calidad de los servicios de Medicare en California, bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Contrato Número HHSM-500-200-CA02. El contenido de este material no refleja necesariamente la política de CMS. 8SOW-CA-1D2-06-16

Preparándose para hacer ejercicios

Etapa de cambio **Preparación**

3



Este folleto es para usted si está listo para empezar a hacer ejercicios.

¿Cuál es mi meta de ejercicio?

Fijarse una meta es una de las claves para triunfar. Póngase metas sencillas, claras y posibles de lograr.

¿Qué tipo de ejercicios hará?

¿Durante cuánto tiempo? _____

¿Cuántas veces a la semana? _____

¿Cuáles días de la semana?

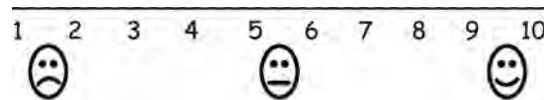
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
----	----	----	----	----	----	----

¿Cuándo comenzará? _____

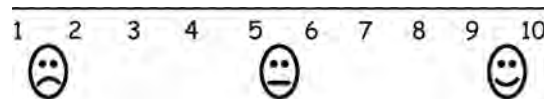


Conteste las siguientes preguntas para saber si esta meta es adecuada para usted:

¿Qué tan importante es esta meta para mí?



¿Qué tan confiado estoy en que podré alcanzarla?



¿Escogió una cifra menor de siete?
Si fue así, debe pensar si la meta que se impuso es adecuada.

¿Es su meta pequeña, realista y posible de lograr? Si no lo es, escoja otra.



¿Qué me motiva?

Usted tomó una decisión importante. Analicemos por qué usted tomó esta decisión. Marque cualquiera que aplique a su caso, o añada las suyas.

- Quiero tener más energía.
- Quiero perder peso.
- Quiero bajar mi glucosa (o presión arterial o colesterol).
- _____