Plan de objetivos *Smart*

Define hábitos saludables mediante decisiones simples, prácticas y sostenibles.

Nombre: _____ **Fecha:** _____

Mi objetivo principal: _____

_____

S — **Específico** ¿Qué hábito saludable quiero lograr?

M — **Medible** ¿Cómo mediré mi progreso?

A — **Alcanzable** ¿Cómo puedo lograrlo?

R — **Relevante** ¿Por qué es importante?

T — **Temporal** ¿Cuándo quiero lograrlo?

Pequeños **cambios diarios** pueden generar **grandes beneficios** para *tu bienestar.*