



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

- ¿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...

- ¿Por qué quieres cambiarlo?

¿Hay algo que te molesta de tu estilo de vida actual?
¿Qué esperas ganar si cambias?

- ¿Qué necesitas hacer para conseguirlo?

- ¿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?

- ¿Qué dificultades puedes encontrar?

- ¿Cuánta importancia tiene en tu vida el cambio que quieras lograr?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 ninguna importancia / 10 máxima importancia

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

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 ninguna confianza / 10 máxima confianza





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:

LOCALIZA salud
MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

