

Definir el objetivo

Núria Mallén

Dietista&Coach

Núm. Col. CAT729

¿Qué objetivo quieres conseguir?

.....

.....

.....

Nota: si nos marcamos como objetivo únicamente perder peso, pensemos que se trata de un resultado y puede no ejercer de objetivo. Si ha sido tu caso plantéate el o los **para qué** deseas perder peso.

Una vez redactado tu objetivo responde a las siguientes preguntas:

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Es concreto y específico? (está definido el qué y el cómo lo voy a llevar a cabo)	
¿Está redactado en positivo?	
¿Se puede cuantificar de alguna manera para poder controlarlo?	
¿Lo podemos alcanzar y es motivador?	
¿Es realista?	
¿En cuánto tiempo lo queremos conseguir?	

¿Deseas reformular tu objetivo?

.....

.....

.....