

Tu Hoja de Hábito 1 Llevar un Diario de Comidas

Instrucciones

Mira el video del Hábito 1 y lee el artículo antes de continuar. Piensa en lo que necesitarás para implementar este hábito. ¿De manera y en qué formato has decidido llevar tu Diario de Comidas?

Del 1 al 10 ¿qué tan importante es para ti en este momento poder identificar aspectos a mejorar en tu alimentación para lograr mejores resultados de adelgazamiento? (encierra en un círculo tu respuesta):

No me interesa 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 *¡Es indispensable!*

Si tu respuesta denota una alta importancia, ¿por qué es tan importante para ti esto en este momento?

Si tu respuesta denota una baja importancia, ¿qué es importante para ti en este momento respecto a tu alimentación?

Posibles dificultades o inconvenientes

¿Cuáles situaciones o imprevistos crees que podrían presentarse que te dificultarían o impedirían llevar tu Diario de Comidas bien detallado y al día? Piensa en dificultades o inconvenientes de tipo social (interacciones con los demás), ambiental (casa, trabajo, gimnasio o lugares que frecuentas), o mental.

1.

2.

3.



Soluciones

¿Cómo podrías evitar que esas dificultades o inconvenientes te impidan cumplir con tu hábito?

1. _____
2. _____
3. _____

Recuerda la Política de Borrón y Cuenta Nueva de TNC

Cambiar tus hábitos, y tu cuerpo, lleva trabajo. Así que enfócate en las cosas simples, y recuerda:

Todo el mundo se descarrila de vez en cuando.

No te culpes. Si te descarrilas o te saltas algún día en tus hábitos, recuerda que tienes permiso de hacer borrón y cuenta nueva en cualquier momento. Deja el pasado atrás y enfócate en el ahora.

Tu frase de cumplimiento

Mi hábito personal que cumpliré estas dos semanas es:

Marca a diario tu cumplimiento en la App de TNC para animarte a mantener la buena racha del cambio de hábitos que te lleva hacia tus objetivos, día tras día.