

## 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      iEs 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.