

REALIZA CAMBIOS CONSCIENTES Y FÁCILES EN TUS INGESTAS DIARIAS

> Plan de acción

Ya estás preparado para llevar a cabo un plan de acción. Usa la rueda de hábitos para redactarlo y empezar a cuidar de tu alimentación :

¿Qué tendría que mejorar?	¿Para qué?
Para las próximas semanas me propongo:	

Acciones: Escribe todas las cosas que te pueden ayudar a conseguir tu objetivo

Acciones
1
2
3
4
5
6

- ¿Qué dificultades podrías tener en llevar a cabo este plan de acción?
- ¿Cómo vas a hacer para acordarte de realizar estas acciones?
- ¿Qué obstáculos te pueden surgir? ¿Cómo los vas a salvar?