

SMART GOALS!

For a Healthy New Year



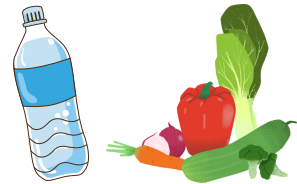
When making decisions about your health and nutrition, it is helpful to set goals to be successful in making lasting changes. Setting SMART goals, is a strategy that is defined by the acronym. SMART goals are Specific, Measurable, Attainable, Realistic and Time-bound.

Specific. Measureable. Attainable. Realistic. Time-bound

SMART goals can be applied to many areas of your life. For this lesson the focus will be on healthy eating habits and nutrition. We will further define SMART goals and provide examples that you can incorporate into your daily routine.

S-Is your goal specific?

Be able to quantify your goal and detail exactly what it will look like.



M-Is your goal measurable?

Will you be able to track this goal either with a journal or on your phone. Documenting your goal will allow you to see improvements being made.



A-Is your goal attainable?

Prior to setting out to make changes, ensure that you have the information and resources to fulfill your goals.



R-Is your goal realistic?

Set goals that you know are realistic for you to achieve but that are challenging. Once you reach smaller goals you can always adjust the difficulty of your goals after evaluating your progress.



T-Is your goal time-bound?

It is best to give your self deadlines of when you would like to begin and finish this goals. If you don't give yourself a deadline you may delay the change in developing a new habit



Example SMART Goals

Drink Minimum of 64 oz of water daily

Walk 10k steps per day, 3 days a week

Try 1 new vegetable a week

Fill 2/3 of your plate with fruits and vegetables during meals

Eat 3 cups of vegetables daily

Eat 4 oz of salmon once a week

Try a plant-based protein for 1 meal a week

Cook at home 3 times a week for the next 3 months beginning Monday

SMART GOALS!



Metas INTELIGENTES para un año nuevo saludable

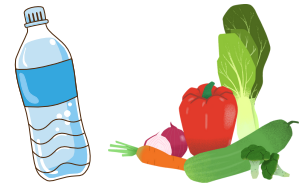
Al tomar decisiones sobre su salud y nutrición, es útil establecer metas para lograr cambios duraderos. Establecer objetivos SMART, es una estrategia que viene definida por las siglas. Los objetivos SMART son específicos, medibles, alcanzables, realistas y con plazos determinados.

Específico. Medible. Alcanzable. Realista. Con plazos determinados

Los objetivos INTELIGENTES se pueden aplicar a muchas áreas de su vida. Para esta lección, la atención se centrará en los hábitos alimentarios y la nutrición saludables. Definiremos con más detalle los objetivos INTELIGENTES y le proporcionaremos ejemplos que puede incorporar a su rutina diaria.

S-¿Tu objetivo es específico?

Sea capaz de cuantificar su objetivo y detallar exactamente cómo será.



M-¿Tu objetivo es medible?

¿Podrás realizar un seguimiento de este objetivo con un diario o en tu teléfono? Documentar su objetivo le permitirá ver las mejoras que se están realizando.



A-¿Tu objetivo es alcanzable?

Antes de proponerse realizar cambios, asegúrese de tener la información y los recursos para cumplir sus objetivos.



R-¿Es realista tu objetivo?

Establezca metas que sepa que son realistas de alcanzar pero que sean desafiantes. Una vez que alcance objetivos más pequeños, siempre podrá ajustar la dificultad de tus objetivos después de evaluar tu progreso.



T-¿Tu objetivo tiene un plazo determinado?

Lo mejor es fijarse fechas límite sobre cuándo le gustaría comenzar y finalizar estos objetivos. Si no te pones una fecha límite puedes retrasar el cambio en el desarrollo de un nuevo hábito



Ejemplos de objetivos SMART

Beba un mínimo de 64 oz de agua al día.

Camine 10.000 pasos por día, 3 días a la semana.

Pruebe 1 verdura nueva a la semana

Llena 2/3 de tu plato con frutas y verduras durante las comidas

Consume 3 tazas de vegetales al día.

Come 4 oz de salmón una vez a la semana.

Pruebe una proteína de origen vegetal durante 1 comida a la semana

Cocine en casa 3 veces por semana durante los próximos 3 meses a partir del lunes.