



DEFINIR OBJETIVOS



O QUE É QUE DESEJO ALCANÇAR E O QUE É QUE ME MOTIVA?

ESPECÍFICO

- Consigo **descrevê-lo** detalhadamente?

MENSURÁVEL

- Como posso **avaliar** se o estou a cumprir?

REALISTA

- **Consigo alcançá-lo?**
- Ou posso dividi-lo em **objetivos menores**?

TEMPO

- Em quanto tempo quero alcançá-lo?
- É **sustentável**?

O MEU OBJETIVO :



OBJETIVOS PARA SE INSPIRAR

- Comer **mais fruta**
- Incluir **hortícolas** em todas as refeições
- Comer **leguminosas** pelo menos 3 vezes por semana
- Não **consumir refrigerantes**
- Aprender a cozinar uma nova receita
- Pedir **menos comida de fora**
- Beber, no mínimo, **1,5L de água**
- Fazer **exercício físico** pelo menos 3 vezes por semana
- Planear as refeições** no início da semana
- Ir dormir mais cedo**