



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 cozinhar 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**