



DEFININDO METAS



O QUE EU DESEJO ALCANÇAR E O QUE ME MOTIVA?

ESPECÍFICA

- Posso **descrevê-la** detalhadamente?

REALISTA

- **Consigo alcançá-la?**
- Ou posso quebrá-la em **metas menores**?

MINHA META

MENSURÁVEL

- Como posso **avaliar** se estou seguindo?

TEMPO

- **Em quanto tempo** quero alcançá-la?
- Ela é **sustentável**?

METAS PARA SE INSPIRAR

- Comer **mais frutas**
- Comer **salada no almoço**
- Variar as **leguminosas**
- Reduzir o **consumo de refrigerantes**
- Aprender a **cozinhar**
- Pedir **menos comida fora**
- Beber **mais água**
- Fazer **exercício físico** pelo menos 3 vezes por semana
- Planejar as refeições** com antecedência
- Dormir mais cedo**