



DEFININDO METAS



O QUE EU DESEJO ALCANÇAR E O QUE ME MOTIVA?

ESPECÍFICA

- Posso **descrevê-la** detalhadamente?

MENSURÁVEL

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

REALISTA

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

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**

MINHA META