**MI DECLARACIÓN DE INTENCIONES PARA CAMBIAR**

**INTENCIÓN PRINCIPAL**: Definí cuál es tu intención PRINCIPAL a alcanzar con respecto a tu estilo de vida. Escribí al menos una intención principal que quieras alcanzar en los próximos meses. (si es necesario puedes hasta un máximo de dos intenciones principales) POR EJEMPLO: voy a bajar XX cantidad de kilos en los próximos 6 meses, o voy normalizar mis niveles de glucemia y colesterol en sangre en los próximos 2 meses, o voy a poder caminar 15 cuadras sin detenerme, o voy a poder andar 20 minutos en bicicleta sin agitarme, etc, etc.

Acá un ejemplo de una declaración de intención con mucho detalle:

*“Me he propuesto la meta de adelgazar XX … (cantidad de kilos de peso), comenzando desde hoy (fecha de hoy) hasta (la fecha cuando uno alcanza la meta, considerando y respetando mi propio cuerpo, sin pasar hambre, aprendiendo nuevas maneras de relacionarme con la comida, para no volver a los patrones y comportamientos que me trajeron a mi peso actual..”*

Escribí acá tu propia declaración de intenciones:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

¿Por qué o para qué haz decidido alcanzar esta meta?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**Comportamientos y pautas concretas:**

Una vez definida tu propia intención principal, cada uno debe establecer los comportamientos o pautas concretas a seguir, entendidos éstos como comportamientos beneficiosos a seguir.

**Ejemplo de comportamientos (pautas específicas), que me propongo implementar:**

* Me comprometo a hacer, al menos, 15 minutos de caminata cada día, siguiendo mi ritmo.
* Elegiré consumir agua en lugar de otras bebidas.
* Realizaré como mínimo 4 comidas diarias, desayuno incluido.
* Consumiré al menos 1 fruta todos los día (una fruta del tamaño del puño de tu mano)
* Incluiré cada día algo de verdura tanto en el almuerzo como en la cena (una porción es un plato hondo si es cruda o una taza si el vegetal esta cocido).

Como sugerencia te proponemos que en un cuaderno o agenda puedas fijarte tus propios 2 (dos) nuevos comportamientos para incorporara en cada semana, a los que iremos sumando otros nuevos dos comportamientos-pautas, semana tras semana. Estos comportamientos pueden coincidir con las dos pautas que proponemos en las hojas de tareas de cada semana, o no.

Escribí acá a modo de ejemplo cuales serían tus comportamientos a seguir esta primera semana:

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

No te desanimes si te descubres incapaz de seguir tu declaración al 100%. Mientras te oriente en la dirección correcta, harás progresos. Sé paciente contigo mismo. Actúa con determinación. Dá un paso tras otro.

Nombre: Firma: