

Metas Semanais

Nome: _____

Data da definição das metas: ____/____/____

Área:	Saúde (nutrição, exercício físico, sono, saúde mental e emocional, tratamentos médicos), Qualidade de vida (família, lazer, espiritual, social), Profissional ou Financeira.
Meta:	As metas semanais precisam ser bem específicas. O que vou fazer nos próximos 7 dias em direção ao meu comportamento desejado? Em que dias e horários?
Comentário:	Insira um comentário para reforçar o que precisa acontecer para que consiga realizar sua meta ou mesmo caso precise lembrar o porquê de ter colocado esta meta (o que pretende alcançar ao realizar este comportamento?)
Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade):	
Realizado (%):	

Área: Nutrição
Meta: ➤ Vou incluir diariamente três tipos de vegetais de cores diferentes no almoço, incluindo o brócolis e dois tipos no jantar.
Comentário: <u>Para quem come na rua:</u> Para conseguir realizar a meta, vou almoçar em um restaurante que tenha mais opções de saladas <u>Para quem traz comida de casa:</u> vou comprar vegetais diferentes e preparar a salada a noite <u>Para quem compra quentinha pronta:</u> vou ligar para o fornecedor e solicitar que faça uma quentinha com mais salada
Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade): 1
Realizado (%):

Área:
Meta:
Comentário:
Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade):
Realizado (%):

Metas Semanais

Nome: _____

Data da definição das metas: ____/____/____

Área:

Meta:

Comentário:

Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade):

Realizado (%):

Área:

Meta:

Comentário:

Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade):

Realizado (%):

Área:

Meta:

Comentário:

Prioridade (preencher de 1 a 5, sendo 1 a maior prioridade):

Realizado (%):