|  |
| --- |
| **Minha Meta:**  Melhorar a alimentação Nome: Mauricio Santos Melo / Yasmin |

|  |  |
| --- | --- |
| **É SMART?** | **Justificativa**  *Descreva como sua meta atende aos critérios* |
| **eSpecífica -** Há informações o suficiente para saber se você o atingiu? | Melhorar a saúde / Diminuir o peso |
| **Mensurável -** É fácil acompanhar seu progresso e determinar se você atingiu sua meta? | Sim, fazer exames |
| **Alcançável -** Sua meta é prática? É realista? | Sim, |
| **Relevante -** Sua meta é algo que você quer fazer e é diretamente relacionada à sua vida? | Sim, pois me alimento multo mal |
| **Tem Tempo Definido -** Sua meta tem um cronograma claro? | Sim, 5 mesês |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Que medidas eu posso adotar hoje para alcançar minha meta?** | **Que problemas eu posso enfrentar?** | **Como eu enfrentarei esses problemas?** |
| Diminuindo o Refrigerante e açúcar | Abstinência | Manter o foco e colocar lembretes no celular, substituindo por coisas saudáveis. |
| **Quando eu avaliarei meu progresso?**  Ao fim do cronograma. | | |