

## Desarrollando una Visión de Salud

Una Visión de Salud es una declaración que representa quien desearía ser usted en el área de salud, estado físico y bienestar. Por favor, considere las siguientes preguntas que le ayudaran a desarrollar su propia visión de salud.

*Como me vería y sentiría en mi nivel ideal de salud y bienestar?*

*Quien desearía ser en relación a salud, nivel físico y bienestar?*

*Que cosas realizo constantemente? Hago ejercicios regularmente, como sanamente, trato de relajarme....*

*Que desearía que ocurriera? Perdida de peso, aumentar mi capacidad física para hacer ejercicios, disminuir el estrés, mejorar mi salud....*

*Que hace que esta visión de salud sea importante para mí?*

A continuación vera algunas ideas que le ayudaran a desarrollar su propia visión de salud. Circule todas aquellas que sean importantes para usted **o puede agregar sus propias ideas.**

Hacer de mi salud una prioridad

Hacerme cargo de mi salud

Mejorar mi salud en general

Establecer buenos hábitos alimenticios

Establecer una rutina diaria de ejercicios

Mejorar mi flexibilidad

Mejorar mi fuerza y resistencia física

Preservar mi capacidad de funcionamiento durante la vejez

Perder peso

Mantener mi peso

Aumentar mi energía

Aumentar mi productividad y concentración

Mejorar mi apariencia física

Sentirme/Aparecer mas joven

Ser un modelo a seguir para mi familia en relación a hábitos saludables

Disminuir el estrés

Mejorar el sueño

Dejar o disminuir el fumar

Mejorar una o más de mis condiciones médicas

Reducir el colesterol

Controlar la presión sanguínea

Disminuir el riesgo de enfermedades cardiacas

Disminuir el riesgo de cancer

Disminuir el riesgo de diabetes

**Mis propias ideas** \_\_\_\_\_

Ahora clasifique tres ideas en orden de importancia (1, 2, 3)

### Ejemplos de Visión de Salud

- *Mi visión de salud es establecer buenos hábitos alimenticios para que yo pueda ser un ejemplo para mis hijos.*
- *Mi visión de salud es hacerme cargo de mi salud en el próximo año para reducir mis niveles de colesterol y reducir mi riesgo de enfermedades cardiacas.*

**Escriba su propia visión de salud en base a las preguntas e ideas anteriores.**

**Mi propia visión de salud es** \_\_\_\_\_

# Metas

Metas son acciones que le ayudaran a alcanzar su visión personal de salud. La creación de metas le permite medir su progreso y motivarlo a acciones realistas y significativas. Antes de su próxima cita con su Coach, tómese el tiempo de desarrollar metas de salud y bienestar que usted quiera alcanzar al final de tres meses.

Las metas deben ser capaces de alcanzarse a través de pasos específicos y deben ser:

**E**specíficas y pequeñas, **B**asada en acciones, **R**ealistas, **O**portunas, **Q**ue se puedan medir

Ejemplos de Metas de 3 Meses:

- Yo caminaré 30 minutos a paso moderado 5 días por semana.
- Yo comeré 2 frutas y 3 vegetales 5 días por semana.
- Yo reduciré mi estrés al practicar ejercicios de respiración y relajación muscular antes de acostarme.
- Yo haré una cita con mi médico para el próximo mes para una evaluación de mi salud física.

**Mis Metas de 3 Meses son....**

---

---

Juntos, usted y su Coach desarrollarán metas semanales, que son pequeños pasos para alcanzar sus metas de 3 meses. Utilice el espacio abajo para escribir las metas semanales que usted estableció con su Coach.

## Metas Semanales

**Sesión 1** \_\_\_\_\_

**Sesión 2** \_\_\_\_\_

**Sesión 3** \_\_\_\_\_

**Sesión 4** \_\_\_\_\_

**Sesión 5** \_\_\_\_\_

**Sesión 6** \_\_\_\_\_

**Sesión 7** \_\_\_\_\_

**Sesión 8** \_\_\_\_\_