

# lograr las metas razonables

Mientras las metas difíciles pueden mantenerte motivado/a, muchas veces las metas grandes tienen que ser divididas en fases más razonables. Aquí hay un ejemplo:

## La meta en general: Hacer 90 minutos de ejercicio aeróbico cada semana.

Etapa 1: Caminar con velocidad moderada por 10 minutos, 3 veces a la semana

Etapa 2: Caminar con velocidad moderada por 20 minutos, 3 veces a la semana

Etapa 3: Caminar con velocidad moderada por 30 minutos, 3 veces a la semana

Etapa 4: Caminar con velocidad moderada por 20 minutos, camina más rápidamente por 10 minutos, 3 veces a la semana

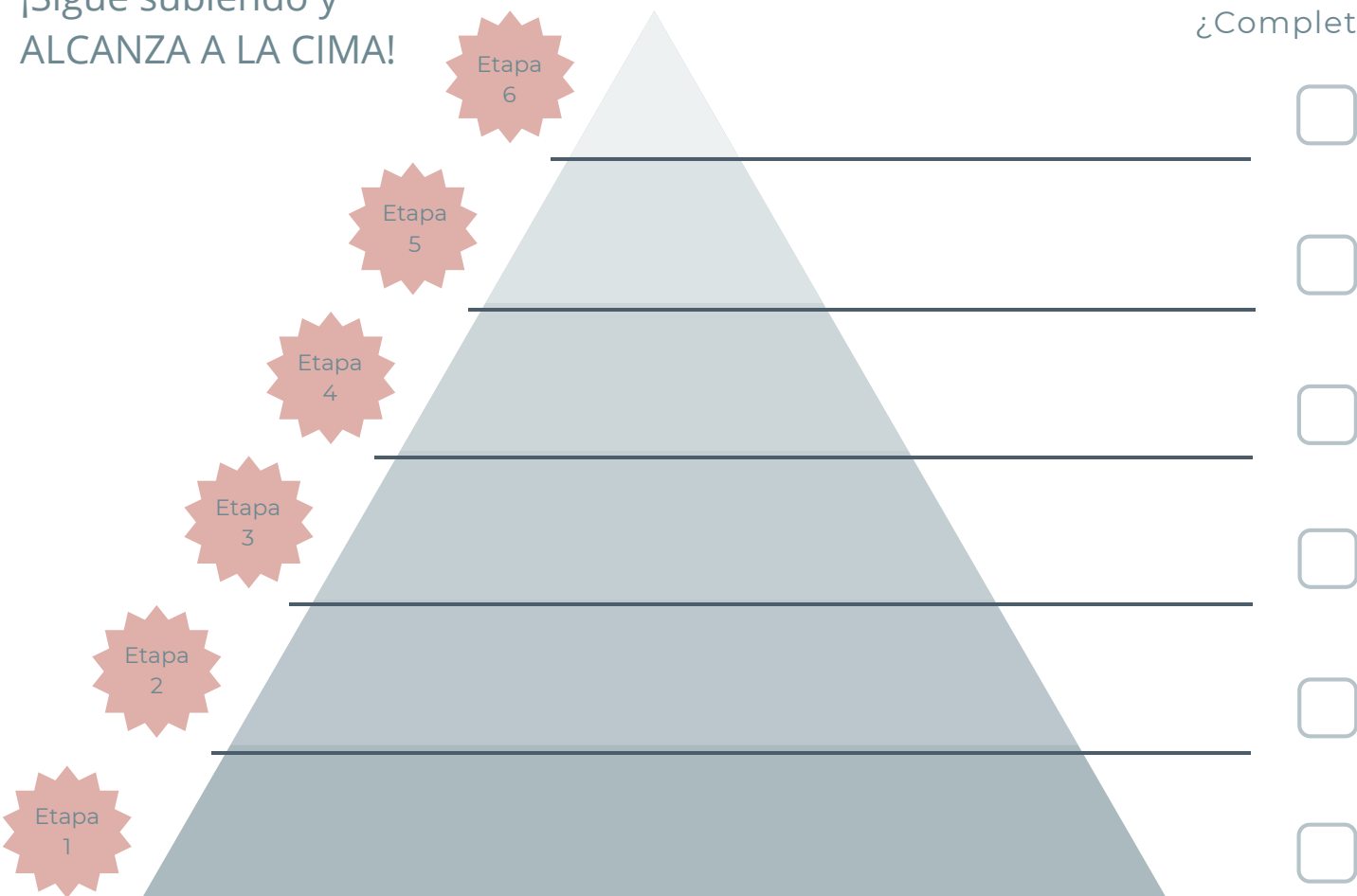
Etapa 5: Caminar con velocidad moderada por 10 minutos, camina más rápidamente por 20 minutos, 3 veces a la semana

Etapa 6: Caminar rápidamente por 30 minutos, 3 veces a la semana

Mi meta:

¡Sigue subiendo y  
ALCANZA A LA CIMA!

¿Completa?



\*\*Puedes tener más o menos de 6 fases or etapas



**REAL  
DIABETES  
STUDY**

Adapted from TheType2Talk.com (The Realistic Goals Worksheet)  
© 2019 University of Southern California. All rights reserved.