

WISEWOMAN Metas para un estilo de vida saludable



Nombre: _____

Escoja una meta que sea importante para usted

Mi meta para una vida saludable es _____

Mi plan es _____

Estos recursos me ayudarán a alcanzar mi meta de tener un estilo de vida más saludable

_____ www.michigancancer.org/bcccp/wisewomanprogram _____

Este calendario semanal me ayudará a llevar un control de mi progreso

(Marque una cruz en cada cuadro por cada día que logró su meta.)

Semana 1	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab

Semana 6	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab

Semana 2	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab

Semana 7	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab

Semana 3	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab

Semana 8	Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat

Semana 4	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab

Semana 9	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab

Semana 5	Dom	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat

Semana 10	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vie	Sab

Firma _____ Fecha _____

Número telefónico principal _____ ¿A qué hora le podemos llamar? _____

Segundo número telefónico _____ Correo electrónico _____

Próxima cita _____ Personalmente Teléfono

Consejero de estilo de vida _____ Teléfono _____

30 min. (99402) 45 min. (99403) 60 min. (99404) MBCIS # _____