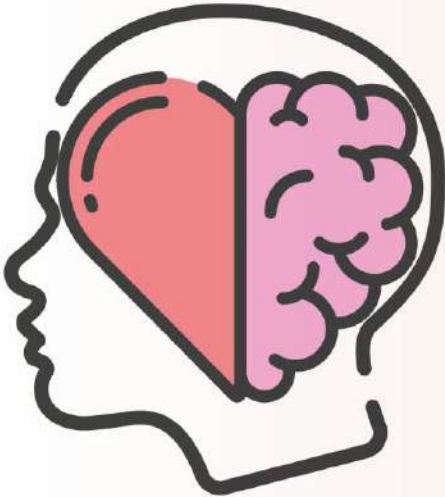


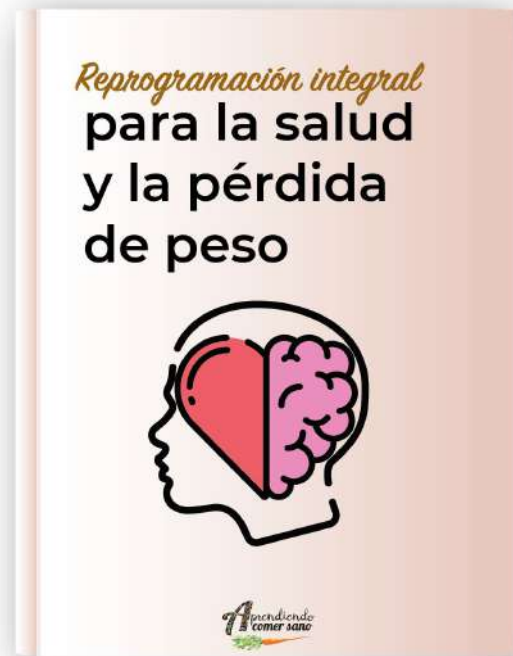
FASE 1



*Lección 3: Define lo que
quieres conseguir*

En esta lección veremos...

- ✓ Cómo definir objetivos
- ✓ Ejemplos de objetivos
- ✓ Define tu objetivo SMART para alcanzar lo que deseas



Como definir objetivos

Cuando nos marcamos un objetivo este debe emocionarnos, debe ser alcanzable pero a su vez en cierta forma retador.

Para definir los objetivos usaremos los criterios SMART.

S: Específico

M: Medible

A: Alcanzable

R: Relevante

T: Temporal

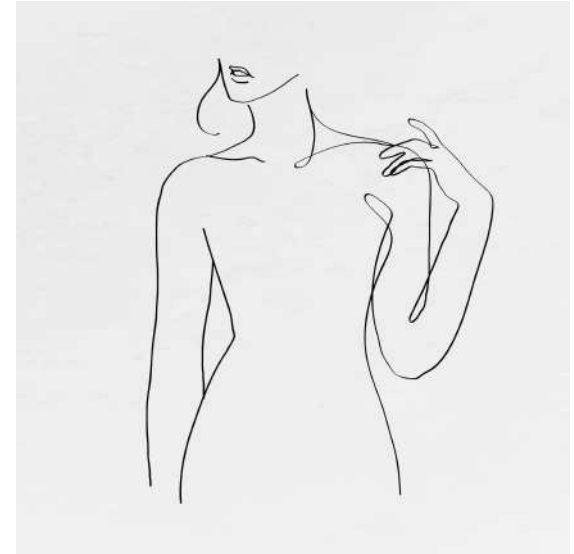


Ej: Quiero ponerme la ropa de antes de quedarme embarazada en tres meses.

Ejemplos de objetivos

Más ejemplos:

- Quiero bajar 7 kg en 3 meses.
- Quiero dejar de darme atracones por la tarde en tres meses.
- Quiero reducir mi barriga en 5 cm en tres meses.
- Quiero sentirme más tonificada en 6 meses.
- Quiero mejorar mi alimentación en 1 mes y llevar un estilo de vida saludable en tres meses.
- Quiero mejorar mis digestiones en 3 meses.
- Quiero reducir 3 cm mis caderas en tres meses.



Define tu objetivo SMART

- ★ Ahora te toca a ti, **DESCARGA** el ejercicio en la siguiente lección y **define tu objetivo SMART**.
- ★ Al igual que **tú para qué** (motivación) **te dará fuerzas para seguir en el proceso** y alcanzar tu objetivo.
- ★ **Tu objetivo mantendrá el FOCO** en la dirección que decidas ir.
- ★ A lo largo de este viaje, te iré dando **pequeñas metas que te dirigirán a tu objetivo**.
- ★ CONFÍA



