

Instrucciones para el Diario de Estilo de Vida de la Fase de Mantenimiento del Estilo de Vida

Como tú sabes, conocer tus hábitos puede ser una de las formas más eficaces para hacer cambios en tu estilo de vida. Este nuevo Diario de Estilo de Vida continuará ayudándote a observar tus hábitos, pero será más simple que el que usaste en la Fase de Cambio de Estilo de Vida. ¡Esto simplificará el hecho de llevar un registro de tus hábitos!

Qué hacer cuando obtienes tu Diario de Estilo de Vida:

- ▶ Escribe tu nombre, el mes y el año en la parte superior del Diario.
- ▶ Escribe la fecha debajo de cada día de la semana.
- ▶ En la sección denominada "Mis metas", tú y tu PAL anotarán tus 4 metas clave para la semana:
 - ▶ Alimentos ROJOS: tu meta para la cantidad de alimentos ROJOS que comerás cada día
 - ▶ Minutos VERDES: tu meta para la cantidad de minutos VERDES que harás cada día
 - ▶ Reuniones familiares: la cantidad de reuniones familiares que planeas hacer esa semana
 - ▶ Fecha en que me pesaré: el día en que te pesarás y graficarás tu peso
- ▶ Tu PAL también podrá anotar una "Meta especial".

Qué hacer cada día:

- ▶ En la sección Alimentos ROJOS, marca un semáforo en rojo para cada alimento ROJO que comas ese día.
- ▶ En la sección Minutos VERDES, pone una "X" por cada 10 minutos de actividad que realices ese día.
- ▶ Si tenías una "Meta especial" de tu PAL, anota si la lograste o no en la sección "Notas" en la parte inferior.
- ▶ Marca los días en que asistes a reuniones familiares. Haz que alguno de tus padres revise y firme tu Diario en la reunión familiar.
- ▶ Marca el día en que te pesas y graficas tu peso. Anota tu peso en tu Diario.

Qué hacer al final de la semana:

- ▶ Cuenta la cantidad de días en que lograste tu meta de alimentos ROJOS. Anota ese número en el espacio que está a la derecha de la página.
- ▶ Cuenta la cantidad de días en que lograste tu meta de minutos VERDES. Anota ese número en el espacio que está a la derecha de la página.

Cada dos semanas, cuando te reúnas con tu PAL, tu PAL revisará tu Diario de Estilo de Vida contigo. Tu PAL también te pesará y te dará oficialmente los puntos para los que has trabajado.