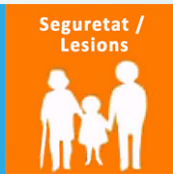


AVUI

pot ser un bon dia per començar una vida més saludable



Com veus, hi ha uns quants canvis que pots emprendre. Et proposam que comencis **modificant** allò que et resulti més fàcil **Comença amb petites fites** i, una vegada assolides, tindràs més força per **plantejar-te nous reptes**.

Per a una vida més saludable

Què vols canviar?

➔ **Deixar de fumar? Menjar de manera més saludable? Beure menys? Moure't més? Estar més relaxat/relaxada?**

Prioritza quin aspecte vols millorar:

.....
.....
.....

➔ **Per què ho vols canviar?**

Et molesta alguna cosa del teu estil de vida actual? Què esperes guanyar si el canvies?:

.....
.....
.....

➔ **Com et sents respecte del teu estil de vida actual?**

Algunes persones se senten enfadades o frustrades perquè no es cuiden prou, unes altres tenen por d'emprendre canvis en l'estil de vida i d'altres senten que necessiten ajuda. I tu?:

.....
.....
.....

➔ **Quanta d'importància té en la teva vida el canvi que vols aconseguir?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = gens d'importància / 10 = màxima importància

➔ **Pots precisar què vols aconseguir? Escriu un objectiu concret.**

Alguns exemples: caminar 30 minuts 5 dies per setmana, menjar 3 peces de fruita cada dia, no fumar, fer exercicis de relaxació 1 vegada per setmana, dedicar-me 30 minuts cada dia...:

.....
.....

➔ **Què necessites per aconseguir-ho?:**

.....
.....
.....

➔ **Quines dificultats hi pots trobar?:**

.....
.....

➔ **Com afrontaràs aquestes dificultats i qui et pot ajudar?:**

.....
.....
.....

➔ **Quanta de confiança o seguretat tens per aconseguir la teva fita?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = gens de confiança / 10 = màxima confiança



Imagina't que ja has aconseguit l'objectiu.
 Escriu com et sents en la nova situació:

.....

.....

.....

Posa fil a l'agulla! *Escriu el teu pla*



1r Escriu aquí el teu objectiu concret:

.....

.....



2r Posa-hi una data:

Data d'inici:

día / mes / año



Data en què assoliràs l'objectiu:

día / mes / año



3r Què faràs cada dia o cada setmana per aconseguir fer el canvi que t'has proposat?:

.....

.....

Posa aquest full amb el teu pla en un lloc visible perquè et serveixi de recordatori

! conta-ho a familiars i amestats perquè et donin suport en el canvi

Consulta la **pàgina web** del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social

www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

Hi trobaràs informació senzilla, eines, vídeos, taules de planificació i altres materials útils que et serviran per saber com estàs i quins canvis et poden ajudar a fer el teu estil de vida més saludable.

WEB
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

També pots trobar quins recursos hi ha disponibles a la teva zona en:

LOCALIZA salud
 MAPA DE RECURSOS PARA LA SALUD

