Taking Cancer on

THROUGH PHYSICAL ACTIVITY

OBJETIVO

Resultado deseado que una persona imagina, planea y se compromete a lograr

ESTABLECER OBJETIVO

El desarrollo de un plan diseñado para motivar y guiar a una persona hacia una meta

ESTABLECER OBJETIVO

"Caminaré por el parque durante 10 minutos todos los días para mejorar mi capacidad aeróbica y niveles de energía. Aumentaré 5 minutos cada semana durante 4 semanas, para cumplir con la recomendación semanal de 150 minutos de actividad aeróbica"

"Quiero ponerme en forma"

PASO 1

IDENTIFICA TU OBJETIVO
Indica lo que quieres conseguir

PASO 2

DEFINE TU OBJETIVO
Detállalos en términos de proceso y rendimiento

"Quiero mejorar mi forma física caminando 10 minutos todos los días, aumentaré el tiempo cada semana durante las próximas 4 semanas"

PASO 3

PERFECCIONA TU OBJETIVO
Utiliza la fórmula SMART para hacer más robustas tu metas.

Esta iniciativa no pretende reemplazar el consejo de los equipos médicos ni la orientación relacionada con la medicación. Si está tomando medicamentos y tiene alguna pregunta específica o necesita asesoramiento, consulte a su médico.

SC-ES-10282-072022

LET'S COLLABORATE
ONCOLOGY FROM BOEHRINGER INGELHEIM

Boehringer Ingelheim