

La *solución* de su resolución de año nuevo

Establecer resoluciones de año nuevo es una forma valiosa de fijar (y cumplir) sus metas de salud este año. Contrariamente a la creencia popular, puede cumplir con sus resoluciones durante el año. Pruebe estos objetivos SMART para establecer resoluciones que duren.

Los objetivos SMART son:



e**S**pecíficos

Defina claramente su resolución de año nuevo.



Medibles

Determine cómo registrar su progreso.



Alcanzables

Establezca una resolución alcanzable y razonable.



Relevantes

¿Su resolución es ideal para su propósito de vida?



A **T**iempo

Establezca una fecha límite para alcanzar su meta.

