

Metas inteligentes para la Diabetes

Las personas que eligen sus propias metas con el apoyo de sus doctores y su equipo médico pueden llevar mejor las enfermedades a largo plazo. Sin embargo, usted debe decidir qué cambios está dispuesto a hacer y es capaz de hacer. Elija una cosa que a **usted** le gustaría hacer durante las próximas dos semanas para mejorar su salud.

Algunos ejemplos de cosas que usted puede hacer incluyen



¿Qué hará?



Dieta



Ejercicio física



Medicación



Auto control



Control diario de sus pies



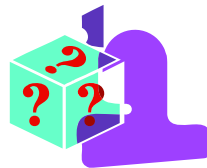
¿Cuándo lo hará?



¿Dónde lo hará?



¿Cómo lo hará?



¿Por qué es importante que yo lo haga?

Evaluar su progreso hacia el logro de su meta es importante para tener éxito.

Nuestro plan de seguimiento es: _____

- ★ Puede que no tenga éxito al principio.
- ★ Pero siempre puede comenzar otra vez.
- ★ Cada día es una nueva oportunidad para hacer algo bueno para usted mismo.