

CAPÍTULO 12

GUÍA DE 10 PASOS PARA ALCANZAR TU META METABÓLICA

Primer paso: Elige estar al volante

Segundo paso: Define tu meta metabólica

Específico: ¿Qué deseas lograr exactamente? ¿Qué aspecto de tu salud, estilo de vida, composición corporal o estado físico quieres mejorar? Describe tu objetivo de manera precisa y clara.

Medible: ¿Cómo vas a medir tu progreso? ¿Qué indicador o resultado específico usarás para saber si estás en el camino correcto (peso, porcentaje de grasa corporal, distancia recorrida, horas de sueño, etc.)? ¿Cada cuánto tiempo evaluarás tu progreso?

Alcanzable: ¿Es un objetivo realista para ti? ¿Tienes los recursos (tiempo, dinero, acceso a entrenadores, alimentación adecuada, etc.) para alcanzar este objetivo? ¿Hay algún conocimiento o habilidad que necesites adquirir antes de empezar? Si encuentras obstáculos, ¿tienes un plan alternativo para mantener el rumbo?

Relevante: ¿Por qué quieres alcanzar este objetivo? ¿Este objetivo te motiva y es importante para ti? ¿Tiene un valor significativo en tu vida y tu salud? ¿Qué cambiará en tu vida cuando lo consigas? ¿Es un objetivo lo suficientemente retador como para mantenerte motivado, pero no tan difícil que cause frustración?

Limitado en el tiempo: ¿Cuál es la fecha exacta en la que quieres alcanzar tu objetivo?
¿Cuáles son las etapas o metas intermedias que te ayudarán a avanzar paso a paso? Si el plazo es extenso, ¿cómo planeas mantener la motivación a lo largo del tiempo?

Tercer paso: Evalúa tu punto de partida

Cuarto paso: Identifica tus malos hábitos

Listado de malos hábitos
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Listado de hábitos buenos que sustituyen a los malos hábitos
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Quinto paso: Planifica tu plan de acción

NEAT
1.
2.
3.
4.
5.
6.

7.
8.
9.
10.

Ejercicio físico
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Alimentación
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Descanso
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Sexto paso: Ponte en marcha

	Periodo 1 (semana 1 a 3)	Periodo 2 (semana 4 a 6)	Periodo 3 (semana 7 a 9)
NEAT	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7.	8. 9. 10.
Ejercicio físico	1. 2. 3.	5. 6. 7.	8. 9. 10.

	4.		
Alimentación	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7.	8. 9. 10.
Descanso	1. 2. 3. 4.	5. 6. 7.	8. 9. 10.

Séptimo paso: Monitoriza tu progreso regularmente**Octavo paso: aborda los obstáculos y reorienta**

<u>Obstáculo</u>	<u>Solución</u>
NEAT	
Ejercicio físico	
Alimentación	
Descanso	

Noveno paso: Repite y progresa**Décimo paso: Evolucionar a tu próxima meta metabólica**