

MI META ESTE MES

Cambiar los hábitos puede ser difícil. Si usted tiene diabetes, ya tiene muchas cosas que hacer. Escribir los cambios que quiere realizar puede ayudarle. También tendrá más posibilidades de éxito si escoge el hábito que quiere cambiar.



Aquí tiene una lista de cosas que puede hacer para ayudarle a controlar su azúcar en la sangre. Marque la casilla al lado de la meta para este mes.

- Desayunaré todos los días.
- Comeré mis comidas despacio y no repetiré.
- Caminaré por lo menos 30 minutos todos los días.
- Comeré sólo porciones regulares en los restaurantes de comida rápida.
- Tomaré agua o refrescos de dieta, no refrescos de soda regular ni bebidas con azúcar.
- Comeré sólo meriendas saludables (como vegetales, una fruta pequeña, 1/4 taza de nueces sin sal).
- No veré televisión más de 3 horas al día.



Escriba su meta personal.

Coloque este recordatorio de su meta en el refrigerador o en la pared. Crear nuevos hábitos toma tiempo. No tiene que ser perfecto. Haga lo mejor que pueda y no se dé por vencido.

¿USTED PUEDE CAMBIAR! COMIENCE HOY.