

Know Your Numbers: Week 1

Progression: Starting with Small Changes

CREATE ONE NEW HEALTHY HABIT PER WEEK AND STICK TO IT FOR AT LEAST 7 DAYS.
CELEBRATE A NEW SUSTAINED CHANGE WITH A NON-FOOD RELATED TREAT OR REWARD.

Types of Small Changes

- Add a vegetable to dinner each night.
 - Swap your candy or chips for dried fruit as an afternoon snack.
 - Cut back on one alcoholic beverage at night.
 - Reduce the amount of sugar you add to your morning coffee.
 - Eat out one less time per week.
- Don't try to change everything all at once.
 - Make one small change and stick with it for at least 7 days.
 - Build on your small change by adding one small change at a time.
 - Over time, your many small changes will result in a HUGE transformation.

WEEKLY GOAL

PICK ONE SMALL CHANGE **YOU** CAN ACCOMPLISH FOR THE NEXT SEVEN DAYS.

Questions:

What are small diet changes you can think of?

What are your biggest barriers to eating healthier? What do you find the hardest?

Conozca sus números: Semana 1

Progresión: comenzando con pequeños cambios

CREE UN NUEVO HÁBITO SALUDABLE POR SEMANA Y MANTÉNGALO DURANTE AL MENOS 7 DÍAS. CELEBRE UN NUEVO CAMBIO SOSTENIDO CON UNA GOLOSINA O RECOMPENSA NO RELACIONADA CON ALIMENTOS.

Tipos de Pequeños Cambios

- Agregue un vegetal a la cena cada noche.
 - Cambia tus dulces o papas fritas por frutas secas como merienda.
 - Reduzca el consumo de una bebida alcohólica por la noche.
 - Reduzca la cantidad de azúcar que agrega a su café de la mañana.
 - Sal a comer una vez menos a la semana.
- No trates de cambiar todo de una vez.
 - Haga un pequeño cambio y manténgalo durante al menos 7 días.
 - Construya sobre su pequeño cambio agregando un pequeño cambio a la vez.
 - Con el tiempo, sus muchos pequeños cambios resultarán en una **ENORME** transformación.

META SEMANAL

**ELIJA UN PEQUEÑO CAMBIO QUE USTED PUEDA
LOGRAR DURANTE LOS PRÓXIMOS SIETE DÍAS**

Preguntas:

¿Cuáles son los pequeños cambios en la dieta que se te ocurren?

¿Cuáles son sus mayores barreras para comer más saludable? ¿Qué te resulta más difícil?