**CUESTIONARIO DE LA BUENA FORMA**

**PARA LOGRAR OBJETIVOS**

1. ¿Qué quieres lograr? ADQUIRIR HABITOS SALUDABLES PARA PODER BAJAR DE PESO Y MANTENER MI PESO IDEAL PARA NO TENER PROBLEMAS DE SALUD.
2. ¿Depende de vos? SI
3. ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo? SENTIRME BIEN CONMIGO MISMA, ESTAR COMODA, PODER HACER DEPORTES SIN CANSARME, SUBIR ESCALERAS, CAMINAR.
4. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado? CUANDO ME VEA MAS FLACA
5. ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo? VERE UNA MUJER SANA, RADIANTE. OIRE HALAGOS INCLUSO DE MI MISMA. SENTIRE GRATITUD Y PAZ.
6. ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees? LO QUIERO LOGRAR SOLA, EN SEIS MESES, EN MI LUGAR QUE ES MI CASA
7. ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida? COMPLETAMENTE. AL DESPOJARME DEL SOBREPESO ESTARE LIVIANA PARA ANDAR, Y TAMBIEN AL COMER SALUDABLE, ESTARE CON MAS ENERGIA PARA PODER TRABAJAR, VIVIR, DISFRUTAR.
8. ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo? TENGO TODO LO QUE QUIERO. UN GIMNASIO EN MI CASA, Y DINERO PARA COMPRAR LA COMIDA QUE DEBO COMER.
9. ¿Qué necesitas para lograrlo? COMPROMISO
10. ¿Qué te impide alcanzarlo? NO CUMPLO CON EL COMPROMISO
11. ¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo? ME VERAN MUCHO MEJOR Y RADIANTE
12. ¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo? ORGANIZAR LA COMIDA Y EL EJERCICIO.
13. ¿Cuáles serán los siguientes? CONTROLAR MI PESO Y MIS MEDIDAS UNA VEZ A LA SEMANA.