



## TNC – EdV: Quinto Cambio

### Optimizar tu Quema de Grasa

#### Instrucciones

Mira el video del Quinto Cambio y lee el artículo antes de continuar. Lista a continuación las diferentes opciones que existen en tu caso para implementar el quinto cambio.

Hábitos o cambios que te gustaría retomar o llevar un paso más allá:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

De estos posibles cambios o hábitos ¿cuál es el que se te haría más sencillo hacer en este momento? Escríbelo a continuación:

\_\_\_\_\_

¿Con qué frecuencia crees que se te haría fácil hacer ese cambio/hábito? (todos los días, de lunes a viernes, tres veces por semana...): \_\_\_\_\_

¿Qué tan segur@ estás del 0 al 10 de que lo harás? (encierra en un círculo tu respuesta):

*Es muy difícil, no lo haré*    0   1   2   3   4   5   6   7   8   9   10    *¡Es muy fácil, lo haré!*

(Recuerda que es necesario que respondas un 9 o un 10. Si no es el caso, simplifica tu cambio hasta que puedas responder un 9 o un 10).

#### Posibles Dificultades o Inconvenientes

¿Cuáles situaciones o imprevistos crees que podrían presentarse que te dificultarían o impedirían hacer ese cambio? Piensa en dificultades o inconvenientes de tipo social (interacciones con los demás), ambiental (casa, trabajo, gimnasio o lugares que frecuentas), o mental.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

