



COMO CRIAR METAS INTELIGENTES?

Specific

ESPECÍFICA

O que **exatamente** você pretende fazer?

Measurable

MENSURÁVEL

É possível medir o seu progresso? Como?

Attainable

ATINGÍVEL

Sua meta é realista? Cabe dentro da sua rotina?

Relevant

RELEVANTE

Atingir esse objetivo é importante pra você?

Time-based

TEMPORIZÁVEL

Em quanto tempo você quer atingi-la?

EXEMPLOS:

- Fazer uma refeição por dia à mesa, sem distrações como TV e celular;
- Experimentar no mínimo dois vegetais diferentes por semana;
- Comer duas frutas diferentes todos os dias;