

Worksheet 2:

MY HEALTHY GOALS & PROGRESS TRACKER

Name: _____ Week of: _____

MY HEALTH GOAL FOR THIS WEEK:

(Example: "Eat one extra serving of vegetables each day" or "Do chair stretches three times this week")

Progress Tracker:

Day	Did I work toward my goal? (Yes/No)	Notes (What helped or made it hard?)
<i>Monday</i>		
<i>Tuesday</i>		
<i>Wednesday</i>		
<i>Thursday</i>		
<i>Friday</i>		
<i>Saturday</i>		
<i>Sunday</i>		

At the end of the week:

What went well? _____

What will I try next week? _____

Hoja de Trabajo 2:

MIS METAS SALUDABLES Y REGISTRO DE PROGRESO

Nombre: _____ Semana del: _____

MI META DE SALUD PARA ESTA SEMANA:

(Ejemplo: "Comer una porción extra de verduras cada día" o "Hacer estiramientos en silla tres veces esta semana")

Registro de Progreso:

Día	¿Trabajé hacia mi meta? (Sí/No)	Notas (¿Qué me ayudó o qué lo hizo difícil?)
<i>Lunes</i>		
<i>Martes</i>		
<i>Miércoles</i>		
<i>Jueves</i>		
<i>Viernes</i>		
<i>Sábado</i>		
<i>Domingo</i>		

Al final de la semana:

¿Qué salió bien? _____

¿Qué intentaré la próxima semana? _____