

# Plantilla 3 pasos para crear la motivación y empezar a hacer ejercicio



## Edomii Gimnasio Virtual

Lectura de apoyo: [3 pasos para crear la motivación y empezar a hacer ejercicio](#)

### PASO 1

#### ¿Qué quieres lograr en una semana?

1

2

3

### PASO 2

#### Establecer metas e indicadores

Metas/Indicadores	Inicial	Sem 1	Sem 2	Sem 3
1				
2				
3				

### PASO 3

#### Tomar acción y consignar resultados

Motivadores	Inicial	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Resultados
1					%
2					%
3					%

© Edomii gimnasio virtual. Todos los derechos reservados.



¿Quieres ayuda para calcular tu información? [Escribenos vía WhastApp dando clic aquí](#)