

Ventajas y desventajas del cambio

Use este folleto en la conversación con su nutricionista.

A veces los cambios del comportamiento pueden ser difíciles y llevar tiempo. Siempre hay ventajas y desventajas tanto para cambiar como para no hacerlo. Utilice la tabla a continuación para explorar las razones por las que puede querer o no cambiar cualquier comportamiento determinado.

Comportamiento: _____

	Conservar el comportamiento	Cambiar el comportamiento
Ventajas		
Desventajas		

Preguntas para mi médico

[illegible]