

دفترچه‌ی

تعیین اهداف یکساله

بخش ششم



اولین هدف یکساله‌ی تناسب‌اندام و سلامتی

	تعریف هدف با وضوح کامل
	چرا می‌خواهم به این هدف دست پیدا کنم؟
	از چه روشی و چگونه باید این هدف را محقق کنم؟
	در چه بازه‌ی زمانی باید این هدف را محقق کنم؟

دومین هدف یکساله‌ی تناسب‌اندام و سلامتی

	تعریف هدف با وضوح کامل
	چرا می‌خواهم به این هدف دست پیدا کنم؟
	از چه روشی و چگونه باید این هدف را محقق کنم؟
	در چه بازه‌ی زمانی باید این هدف را محقق کنم؟

سومین هدف یکساله‌ی تناسب‌اندام و سلامتی

	تعریف هدف با وضوح کامل
	چرا می‌خواهم به این هدف دست پیدا کنم؟
	از چه روشی و چگونه باید این هدف را محقق کنم؟
	در چه بازه‌ی زمانی باید این هدف را محقق کنم؟

چهارمین هدف یکساله‌ی تناسب‌اندام و سلامتی

	تعریف هدف با وضوح کامل
	چرا می‌خواهم به این هدف دست پیدا کنم؟
	از چه روشی و چگونه باید این هدف را محقق کنم؟
	در چه بازه‌ی زمانی باید این هدف را محقق کنم؟

پنجمین هدف یکساله‌ی تناسب‌اندام و سلامتی

	تعریف هدف با وضوح کامل
	چرا می‌خواهم به این هدف دست پیدا کنم؟
	از چه روشی و چگونه باید این هدف را محقق کنم؟
	در چه بازه‌ی زمانی باید این هدف را محقق کنم؟