

## Consejos útiles para perder peso

Observe su progreso escribiendo en un diario de comida o anotando situaciones en las cuales usted se siente el deseo más intenso para comer en exceso. Evite estas situaciones o aprenda alternativas para lidiar con ellas.

- **Establezca metas razonables** durante un plazo de tiempo razonable – 5 libras es más realista que 100 libras.
- **Pida apoyo a sus amigos de confianza** y pida sus reacciones constructivas. Si usted pertenece a una comunidad religiosa, **pida oraciones y apoyo espiritual**. (Si padeciera de cáncer, lo pediría sin vacilar.)
- **Comprométase al ejercicio diario** —comenzar con 10 a 15 minutos al día es mejor que no hacer ningún ejercicio, y su corazón estará muy agradecido. Parte de la meta es establecer una buena costumbre de hacer ejercicio.
- **Aumente la actividad a por lo menos 150 minutos de ejercicio moderado por semana** para mejorar su salud general y para gozar de mayor oportunidad de perder peso,
- **Consiga compañeros con quien caminar o hacer ejercicio**. Se sorprenderá al enterarse de cuántas personas necesitan ánimo para hacer ejercicio.
- **Celebre** cuando haya alcanzado una meta. Dese una recompensa como comprar ropa nueva o ir al cine. (¡Lleve sus propias palomitas sin grasa!)
- **Actúe—no reaccione**. Si impulsivamente busca unas papitas fritas cuando prepara un emparedado, pruebe sustituirlas con algo con menos calorías.
- Si a usted le gusta “botanear” en la noche, **coma botanas bajas en calorías** como zanahorias crudas o manzanas rebanadas. Piense en tomar una clase en la tarde o busque alguna otra actividad para ocupar su tiempo y distraerse en vez de pensar en comer.
- Acuérdesse que **la pérdida de peso es un maratón no es un sprint**. No tiene que ganar—sólo tiene que llegar hasta el final.
- **Consiga actividades saludables que usted pueda seguir haciendo por toda la vida** .

**Para mayor información, llámenos al:**

**1-855-959-7340**

**O visítenos en nuestro sitio de Internet:**

**[www.ichpcolorado.com](http://www.ichpcolorado.com)**

**y vea**

**In The Spotlight...**