

Entonces, ¿Aún No Está Listo?

Cuando esté listo para bajar de peso, MOVE!® está aquí para ayudarlo. Contacte su equipo de cuidado de salud para información sobre MOVE!®. También échele un vistazo al sitio web de MOVE!® en www.move.va.gov. Mientras tanto, aquí tiene algunas cosas para considerar:



- **¿Su peso le impide hacer lo que usted realmente quiere hacer?** ¿Le afecta su salud, su energía, su interés en la vida, su trabajo y su habilidad para divertirse? ¿Lo hace sentir infeliz? Si es así, cuando esté listo, usted puede cambiar su situación.
- **¿El exceso de peso le afecta su salud?** Bajar de peso puede limitar los dolores en las articulaciones y mejorar su movilidad. Puede bajar el riesgo de la enfermedad cardíaca, el cáncer y la diabetes, mejorarle el sueño y la presión arterial, e impactar positivamente su humor y sus relaciones.
- **Usted está en control de lo que elija hacer.** Si usted decide bajar de peso, ¡MOVE!® puede ayudar!