

Entonces, ¡Lo Está Considerando!

Usted está considerando tratar de bajar de peso en un futuro cercano. ¡Buenísimo! Esto es un paso en la dirección correcta.

Tal vez esté pensando en hacer este intento porque se da cuenta de que su peso:

- Está afectando su salud.
- Le impide hacer las cosas que quiere.
- Le impide ser la persona que quiere ser.
- Le impide sentirse cómo querría.



Quizás no se ha decidido todavía. Está bien. Comience cuando usted se sienta listo. Para ayudarlo a decidir, es una buena idea **examinar seriamente las ventajas y las desventajas** de hacer cambios para bajar de peso. Le ayudará **escribirlas en una hoja de papel**. Después, puede revisar los pros y los contras de decidir de bajar de peso. Use esta lista

Razones para bajar de peso

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Preocupaciones sobre bajar de peso

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____