

¿Se Está Preparando Para Bajar de Peso?

Usted se está preparando para hacer algunos cambios para bajar de peso. ¡Fantástico! Está yendo por el camino correcto.

Aquí le damos algunas sugerencias que le pueden resultar importantes para lograr el éxito:



- Establezca una fecha para comenzar.
- Enfoque su atención en los beneficios positivos que obtendrá al bajar de peso.
- Haga el control de su peso una prioridad en su vida.
- Haga un plan “SMART” para comenzar. **SMART significa**
 - **E**specífico: Hay acciones específicas que lo ayudarán a llegar a su meta.
 - **M**edible: Usted sabe cuánto tiene que hacer y cuándo su meta se haya logrado.
 - **O**rientado a la **A**cción: Tome acción para lograr su(s) meta(s).
 - **R**ealista: Su meta es práctica teniendo en cuenta sus recursos y su tiempo.
 - **B**asado en **T**iempo: Hay un período de tiempo específico para lograr la meta.
- **Ejemplo:** “Subiré las escaleras (*Específico, Realístico, y Orientado a la acción*), una vez por día (*Medible*) durante el próximo mes (*Basado en Tiempo*).”
- Planifique cómo superar las cosas que pueden tratar de impedirlo.
- Está bien hacer cambios pequeños.
- Encuentre a otros que lo apoyarán de una manera positiva y cuénteles lo que está haciendo. Pídales ayuda y respaldo.