

¡Sí! ¡Usted Puede Mantenerse en Peso!

Usted ha estado controlando su peso exitosamente por mucho tiempo. ¡Buenísimo!

Aquí tiene algunas sugerencias para ayudarle a seguir adelante:

- Ahora que sabe lo que funciona para usted, ¡siga adelante!
- Escriba todas las razones por las que quiere controlar su peso. Mírelas con detenimiento y piense en lo lejos que ha llegado.
- Dese crédito por su éxito y su arduo trabajo. ¡Continúe premiándose con frecuencia!
- Planifique para las personas, los lugares y los eventos que puedan hacerlo fallar en su meta. Piense en cómo superar situaciones difíciles. Por ejemplo, tome un vaso de agua y coma una manzana antes de ir a una fiesta, un bufet o una boda.
- ¡Siga pensando **POSITIVAMENTE!**
- Mantenga su red de familia y amigos que le provean ánimo y apoyo. Déjeles saber lo mucho que su apoyo constante lo está ayudando.
- Busque nuevas maneras de manejar el estrés.
- Si falló, continúe con su programa inmediatamente. Felicítese usted mismo por hacerlo.

