

Saludable Por Toda La Vida

Para toda la vida: MOVE ![®] está diseñado para ayudarle a realizar cambios saludables en la alimentación, la actividad física y el comportamiento. El objetivo es bajar el 5-10% de su peso y mantenerlo.

Cinco cosas principales que otros han hecho para mantener su peso incluyen:

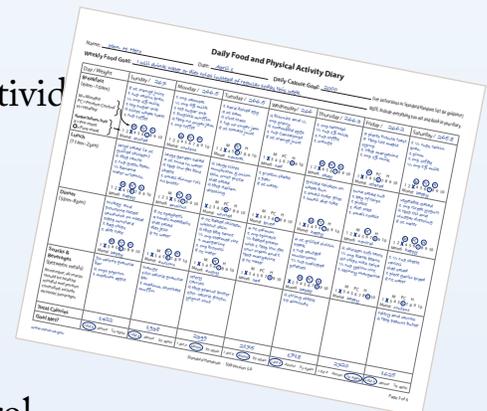


- Pesarse diariamente.
- Cambiar lo que comen y beben.
- Hacer ejercicio alrededor de 1 hora por día – caminar es el ejercicio más común.
- Desayunar todos los días.
- Ver menos de 10 horas de televisión por semana.



Aquí hay más consejos:

- Mantenga un diario sobre la alimentación y la actividad.
- Continúe siendo consciente de los cambios saludables que hizo para bajar de peso.
- Manténgase en contacto con su equipo de cuidado médico.
- Crea una “bandera roja” para ver si el control de su peso se está retrasando. Por ejemplo, quizás quiera establecer un aumento de peso de 5 libras como su bandera roja.



Si se retrasa, trate de resolver el problema. Aquí hay algunas cosas para probar:

- Recuerde por qué ha perdido peso en primer lugar y recuerde el esfuerzo que ha hecho hasta ahora.
- Vuelva a usar sus diarios para el peso, la ingesta de alimentos y la actividad física. Busque problemas y fije metas para manejar estos problemas.
- Revise los materiales del MOVE!® que le ayudaron antes.
- Tome de nuevo el MOVE! 23 por Internet, <http://www.move.va.gov/move23.asp>, y lea los folletos que abordan sus dificultades actuales.
- Considere ponerse en contacto con su equipo MOVE!® del VA para más ideas, el equipo quiere ayudarle.

