

Cambie Su Comportamiento

El cambio de comportamiento es la clave para manejar su peso.

Cambiar demasiadas cosas a la vez puede ser difícil y estresante. **Puede ser mejor cambiar una o dos cosas a la vez.** Estas son estrategias para ayudarle a cambiar su comportamiento a largo plazo:



- Decida cuán importante es que usted cambie.
 - ¿Por qué hace el cambio?
 - ¿Qué significará para usted cuando haya hecho el cambio?
- Decida cuán seguro se siente que podrá cambiar.
 - ¿Tiene las habilidades y el apoyo que necesita para ayudarle a hacer un cambio? ¿Si no, dónde puede ir para conseguir ayuda?
- Establezca metas SMART a corto plazo que son:
 - **E**Specíficos: ¿Qué hará?
 - **M**edibles: ¿Cuánto hará y cómo sabrá cuando llega?
 - **O**rientado a la **A**cción: ¡Comprométase a hacerlo!
 - **R**ealístico: establezca una meta que sabe que alcanzará.
 - **B**asado en **T**iempo: ¿Cuándo alcanzará su meta? Concédase un plazo.
- Aprenda a auto apoyarse para hacer un cambio.
 - Utilice los materiales de su equipo MOVE!®
 - Infórmese sobre recursos comunitarios.
 - Busque apoyo de familiares y amigos.
- Espere reveses y aprenda a superarlos.
 - Los reveses son comunes.

- Recuerde las razones por qué está haciendo este importante cambio.
- Puede tener una meta no realista. Deje el revés en el pasado. Establezca una meta más realista y empiece de nuevo.
- Recompénsese cuando ha alcanzado una meta.
 - Haga algo divertido y especial para sí mismo. Sea creativo.
- Evite las situaciones tentadoras y lugares que le hacen perder el control, como restaurantes "buffet".

