

Cómo Cambiar Su Manera De Pensar De Alimentos, Ejercicio y Sí Mismo

Lo que usted piensa determina lo que usted hace. Puede cambiar su forma de pensar.

Aquí tiene algunos consejos:

- Tome una decisión firme y **póngase serio en cuanto a su salud.**
- Que *su salud* sea una de sus principales preocupaciones.
- Dese cuenta que **tiene control** sobre su peso.
- Tenga en cuenta que comer y otros comportamientos han sido **aprendidos**.
Los hábitos pueden ser **sustituidos o cambiados**.
- **¡Piense positivamente!**
- **¡Dígase que vale la pena el esfuerzo!**
- Reconozca que usted puede **augmentar su energía y bienestar** a través de la actividad física.
- Sepa que la actividad física y la comida **deben equilibrarse**. **Usted tiene el poder** de inclinar la balanza.
- Sepa que manejar su peso es una forma de **cuidarse a sí mismo**. Que sea un esfuerzo para toda la vida.

