

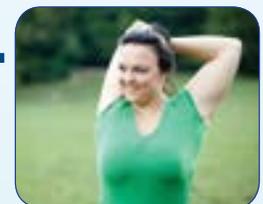
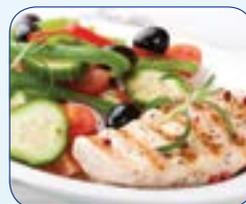


Aprovechar MOVE!® A Lo Máximo

La obesidad pone a su salud y bienestar - en riesgo. ¡Perder el 5-10% de su peso y mantenerlo lo puede ayudar a proteger su salud!

Basado en los informes de compañeros veteranos y resultados de investigaciones, aquí se explica cómo conseguir lo máximo de MOVE!®:

- **Utilice MOVE!® por el tiempo necesario para alcanzar sus metas de** – Veteranos que participan en MOVE!® al menos 4 - meses son casi dos veces más propensos a perder el 5% de su peso inicial.
- **Manténgase en contacto con su equipo MOVE!® lo más frecuente posible** – Veteranos que tienen 8 o más contactos con el equipo MOVE!® son dos veces más propensos a perder el 5% de su peso inicial
- **Mejor aún, haga ambas cosas** – La combinación de tener contacto frecuente con el equipo MOVE!® y trabajar con ellos por al menos 4 meses produce aún mejores resultados.
- **Pésese cada día** – para el proceso de pérdida de peso y para mantener su peso, pesarse cada día le ayudará a cumplir con sus metas. Le da retroalimentación inmediata y le permitirá saber si necesita cambiar su consumo de alimentos o su nivel de actividad física.
- **Use dieta y actividad física para alcanzar sus metas** – Confiar solo en dieta O solo en la actividad física no es un plan bueno a largo plazo.



- **Escríballo (o utilice una aplicación)** – Si usted no monitorea lo que está haciendo, es muy difícil saber si hay problemas. Escribir su peso, su consumo diario de alimentos, y su actividad física le ayudará a alcanzar y mantener sus metas.



- **¡Muévase, bebé!** – Todos los americanos deben hacer un mínimo de 150 minutos de actividad física por semana. Si está manejando su peso, eso se debe duplicar a 300 minutos de actividad física moderada o 150 minutos de física vigorosa por semana. Un historia común para los veteranos que han perdido un gran cantidad de peso y lo han mantenido es que ahora hacen ejercicio 1 hora por día. Las investigaciones sugieren que se recobrará este tiempo y aún más. Se ampliará la longitud y la calidad de su vida por estar físicamente activo.



- **Mézclole a largo plazo** – Muchos veteranos que comparten sus historias de éxito dicen que han participado en MOVE![®] de muchas maneras diferentes. Por ejemplo, puede comenzar con sesiones individuales, luego en grupos, después en programas virtuales como TeleMOVE. Perder un montón de peso lleva tiempo. Cambiar cómo participa en MOVE![®] puede ayudarle a medida que progresa.



- **Recuerde que siempre es bienvenido** – Manejar su peso es un proceso de por vida. No animamos a nadie que deje al programa MOVE![®]. Pero sabemos que muchos veteranos prueban MOVE![®] por unas sesiones, lo dejan y luego vuelven. Imagen Muchos de estos veteranos llegan a tener éxito. También, puede ser fácil perder el camino y recuperar algo de peso. Usted es siempre bienvenido a volver a MOVE![®]