

Entonces...¿lo está considerando!

Usted ha indicado que está considerando intentar bajar de peso en un futuro cercano. ¡Fantástico! Este es un paso en la dirección correcta. Quizá esté pensando en hacer este esfuerzo porque se da cuenta de que su peso:

- Está afectando su salud.
- Le impide hacer las cosas que desea hacer.
- Le impide ser la persona que desea ser.
- Le impide sentirse de la manera en que desea sentirse.



Tal vez no se haya decidido aún. Está bien. Avance sólo cuando se sienta listo. A fin de ayudarlo a tomar esta decisión, una buena idea es **examinar seriamente los aspectos positivos y negativos** de hacer cambios para bajar de peso. Realmente es útil **escribirlos en serio**. Luego puede ver las partes buenas y las no tan buenas de hacer cambios para bajar de peso. Use esta hoja para escribir los aspectos positivos y los negativos.

Aspectos positivos de introducir cambios a fin de bajar de peso

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Aspectos negativos de introducir cambios a fin de bajar de peso

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

