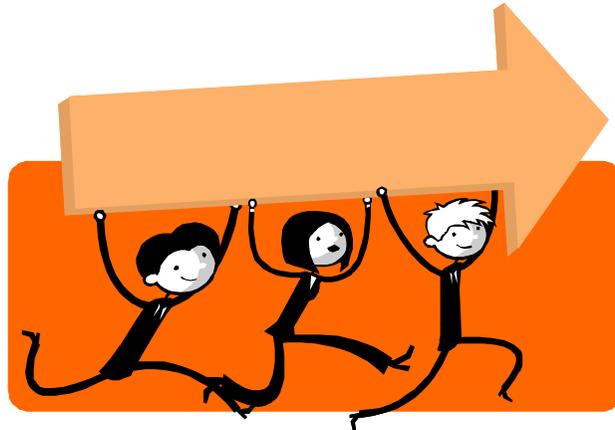


# ¿Se está preparando para perder peso?

Usted indicó que se está preparando para hacer algunos cambios que le permitan bajar de peso. ¡Fantástico! Está avanzando en la dirección correcta.



**Aquí se presentan sugerencias que son importantes para el éxito:**

- Establezca una fecha para comenzar.
- Concentre su atención en los beneficios que tendrá si pierde peso.
- Dé carácter prioritario en su vida a hacer cambios para el control del peso.
- Trace un plan de acción razonable que se adapte a usted.
- Planifique cómo superar las cosas que podrían impedirlo.
- Intente no cambiar todo al mismo tiempo. Haga los cambios lentamente.
- Dígale a otros, que lo apoyarán de manera positiva, lo que está a punto de hacer. Pida ayuda y ánimo.

