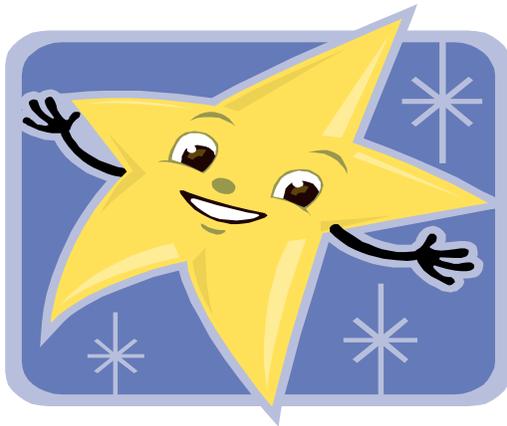


¡Sí! ¡Ahora lo está haciendo!

¡Felicitaciones! Ahora está haciendo algo para bajar el exceso de peso. Puede sentirse orgulloso de sí mismo. **¡Siga así!**



Aquí le presentamos sugerencias que lo ayudarán a continuar:

- Establezca metas diarias alcanzables.
- Prémiese por alcanzar las metas diarias.
- Organice su entorno para apoyar los esfuerzos para bajar de peso. Por ejemplo, tenga fácilmente al alcance refrigerios saludables. Evite ir a lugares donde usualmente pierde el control para comer, por ejemplo bufés. Coloque recordatorios sobre el control del peso en un lugar visible.
- Planee con anticipación. Prepare el almuerzo en la casa y llévelo. Coma algo saludable ANTES de ir a un evento social para comer. Reorganice su cronograma diario para incluir actividad física.
- Solicite y acepte apoyo y ánimo de otros.
- Continúe concentrando su atención en los beneficios de lo que está haciendo, como sentirse bien y mejorar la salud.
- Incluso si algunas veces usted ha hecho todo lo correcto pero no ha perdido nada de peso por un tiempo, siga pensando de manera positiva. La persistencia tiene su recompensa.

