

¡Sí! ¡Puede mantenerse!

Usted ha estado controlando su peso satisfactoriamente durante mucho tiempo.
¡Fantástico!



Aquí le damos algunas sugerencias para ayudarlo a que siga adelante:

- Ahora que sabe lo que funciona para usted, ¡siga!
- Escriba todas las razones por las que deseaba perder el exceso de peso en primer lugar. Mírelas en detalle y piense en el camino recorrido.
- Dése crédito por el éxito y el trabajo arduo. ¡Continúe premiándose con frecuencia!
- Piense en las personas, los lugares y los eventos que podrían hacerlo meter la pata.
- Siga pensando de manera **POSITIVA**.
- Mantenga su red de familia y amigos para obtener ánimo y apoyo. Hágales saber cuánto lo ayuda el apoyo constante.
- Piense por adelantado sobre maneras para enfrentarse a situaciones difíciles.
- Encuentre maneras nuevas de afrontar la tensión.
- Si “mete la pata” retome el programa inmediatamente. Elógiense mucho por hacerlo.

