¡¡Actitud!!

¿Tiene una actitud positiva para bajar de peso?

¡Su actitud tiene todo que ver con su capacidad para lograrlo! Una actitud negativa es un camino infalible al fracaso... ¡Pero una ACTITUD POSITIVA casi le garantiza el éxito!

Aquí le damos algunas sugerencias para tener una actitud positiva:

- **Tenga pensamientos positivos.**
  Sea consciente de sus pensamientos. Siempre que se le cruce por la mente un pensamiento negativo, contrarréstelo con un pensamiento positivo. Lleve una lista de pensamientos positivos en mente.

- **Piense: "¡soy una buena persona y valgo la pena el esfuerzo!"**
  "Esto es autosuperación y estoy orgulloso por lo que estoy haciendo."

- **Establezca metas diarias pequeñas, alcanzables.**
  Por ejemplo: "Hoy voy a caminar durante 20 minutos a la hora del almuerzo". Entonces, ¡hágalo! Una actitud positiva se construye con logros pequeños.

- **Prémiese frecuentemente por alcanzar las metas.**
  ¡Dése una palmada en la espalda! Vaya a ver una película. Cómprese algo lindo. ¡Hable **MUCHO** de manera positiva consigo mismo!

- **Rodéese de personas con actitud positiva.**

- **Sea amable consigo mismo cuando atraviese por vicisitudes en sus esfuerzos para controlar el peso.**
  Una actitud positiva lo ayudará a prevalecer.