

¡Motívese!

La motivación es la fuerza que lo empuja a hacer algo. Sin ella no ocurre demasiado... La motivación suele ir y venir, pero aquí tenemos algunas sugerencias para conseguirla y mantenerla:

- **¡Póngase CON GANAS!** Dé carácter prioritario al control del peso.
- Tenga paciencia. Los resultados llevan tiempo.
- Tenga expectativas razonables. No espere milagros.
- **¡METAS! Establezca metas diarias y semanales que sean alcanzables.** Escriba las metas. No se preocupe ahora por las cosas a largo plazo. Irán ocurriendo a medida que alcance las metas cotidianas.
- Viva el día a día.
- **PRÉMIESE** frecuentemente por seguir el programa (¡pero no con comida!).
- ¡Haga lo que necesite hacer para lograr RESULTADOS! ¡Los resultados motivan!
- Lleve el **control** de las actividades que realiza para controlar el peso (control de los alimentos, control de los ejercicios) y el avance logrado.
- Haga ejercicio con otros.
- Busque el apoyo de otras personas.
- **Aprenda** de sus recaídas y errores. Perdónese...
- ¡Hable **MUCHO** de manera positiva consigo mismo!

