

¡Haga planes...para bajar de peso!

- Determine por adelantado las metas para la actividad física y la ingestión de alimentos.
- Planee el menú para la semana.
- Vaya al almacén con una lista. ¡Siga la lista!
- Coma antes de ir al almacén.
- Sírvasse el plato en la cocina y llévelo a la mesa para comer. Deje las fuentes en la cocina.
- Planee beber muchos líquidos con bajo contenido calórico con las comidas y durante el día.
- escoja restaurantes que ofrezcan opciones saludables.
- No vaya a un evento social con el estómago vacío.
- Empaque una comida o refrigerios saludables para el trabajo o un viaje.
- Haga tiempo para hacer ejercicio. Bloques de diez minutos cuentan.
- Planee ejercicios que seguramente disfrutará.
- Busque participar en una clase o grupo de ejercicio.
- Infórmese y participe en eventos locales para hacer ejercicio en su comunidad.
- Considere actividades que puede hacer durante el día...suba y baje las escaleras, estacione más lejos, camine al almacén o limpie la casa.

