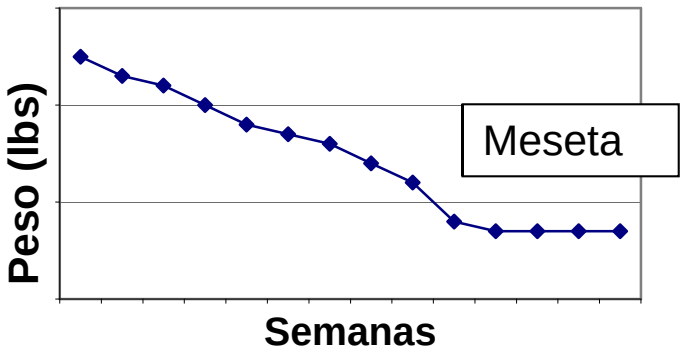
Control de las mesetas en el peso

Cuando pierde peso, es común que alcance **mesetas** o momentos en los que parece que no puede perder más peso. La investigación sugiere que el cuerpo intentará mantener un peso establecido o "**punto fijo**". Este punto fijo puede dificultar la superación de la meseta.

Mi registro del peso (lbs)

semana 1	285	semana 8	274
semana 2	283	semana 9	272
semana 3	282	semana 10	268
semana 4	280	semana 11	267
semana 5	278	semana 12	267
semana 6	277	semana 13	267
semana 7	276	semana 14	267



Aquí están algunas sugerencias para ayudarlo a controlar las mesetas y reestablecer el punto fijo:

- **Las mesetas suelen ser temporales**. Siga con el programa y debería comenzar a perder peso una vez más.
- **Intente aumentar la actividad física.** Si agrega unos cuantos minutos o un tipo distinto de actividad a lo que ya está haciendo puede ponerse en marcha una vez más.
- Si no ha estado **anotando lo que come** durante algún tiempo, comience a hacerlo nuevamente. Podría descubrir que se han agregado calorías a su plan alimentario.
- Las mesetas lo hacen sentir que quiere abandonar. **Recuerde todo lo que ha hecho ya y el camino recorrido.** No pierda terreno e intente un poquito más para seguir superando la meseta.