10 beneficios para la salud a raíz de perder 10% del peso

10. **Disminuye el riesgo de presentar cálculos biliares y padecer enfermedad de la vesícula biliar.**

9. **Disminuye el riesgo de apnea del sueño**, un grave problema respiratorio durante el descanso.

8. **Reduce el riesgo de insuficiencia cardiaca congestiva**. El exceso de peso agrega tensión en el corazón y los pulmones.

7. **Reduce los riesgos de padecer algunos tipos de cáncer.** Un peso y dieta saludables con muchas verduras, frutas, y granos integrales son maneras excelentes de reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.

6. **Reduce la tensión en los huesos y las articulaciones**, en especial las rodillas.

5. **Reduce los riesgos de cardiopatía, ataques cardíacos, y accidente cerebrovascular.**

4. **Reduce el riesgo de padecer diabetes** y ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre si usted ya es diabético.

3. **Reduce la presión arterial.** Incluso una pérdida de peso pequeña puede ayudar a reducir la presión arterial alta.

2. **Mejora su capacidad para trasladarse y hacer actividades.** Perder peso facilita el andar y la respiración.

1. La razón número 1 para perder peso es que... **¡usted se sentirá mejor!** Establezca la meta de perder 10% y **¡hágalo!**