

¡Sí! ¡Ahora Lo Está Haciendo!

¡Felicitaciones! Ya está haciendo algo para bajar el exceso de peso. ¡Siga así!

Aquí le damos sugerencias para ayudarle a continuar:



- Haga un plan “SMART” para comenzar.
SMART significa
 - **E**specífico: Hay acciones específicas que lo ayudarán a llegar a su meta.
 - **M**edible: Usted sabe cuánto tiene que hacer y cuándo su meta se haya logrado.
 - Orientado a la **A**cción: Tome acción para lograr su(s) meta(s).
 - **R**ealista: Su meta es práctica teniendo en cuenta sus recursos y su tiempo.
 - Basado en **T**iempo: Hay un período de tiempo específico para lograr la meta.

Ejemplo: “Subiré las escaleras (*Específico, Realístico, y Orientado a la acción*), una vez por día (*Medible*) durante el próximo mes (*Basado en Tiempo*).”

- Prémiese por alcanzar sus metas diarias.
- Organice su ambiente para apoyar su esfuerzo para bajar de peso. Por ejemplo:
 - Tenga meriendas saludables fácilmente disponibles.
 - Evite ir a lugares donde usualmente pierde el control de lo que come, como los bufets.
 - Ponga recordatorios sobre el control de peso donde usted los vea.



- Planifique con anticipación.
 - Prepare su almuerzo en casa y lléveselo.
 - Coma algo saludable **antes** de ir a un evento social donde se sirva comida.
 - Reorganice su agenda diaria para incluir actividad física.
- Pida y acepte respaldo y apoyo de otros.
- Enfoque su atención en los beneficios de lo que está haciendo, como sentirse bien y mejorar su salud.
- Manténgase positivo, incluso si hay momentos en que ha hecho todo lo correcto pero aún no ha bajado de peso por un tiempo. La persistencia tiene su recompensa.

