

# ¡Motivación!

**La motivación es el esfuerzo detrás de la acción. Al elegir a participar en el programa MOVE!® usted ha mostrado que está motivado. Enfóquese en sus razones personales para manejar su peso.**



**Aquí tiene algunos consejos para mantener su motivación:**

- Asegúrese de que sus metas para manejar su peso sean una prioridad.
- Tenga paciencia. Los resultados toman tiempo.
- Póngase metas diarias y semanales que son alcanzables. Escríbalas. No mire demasiado lejos en el futuro.
- Viva un día a la vez.
- Recompénsese a menudo para hasta el más pequeño logro – Regálese un nuevo atuendo, una película, o una actividad al aire libre.
- Haga todo lo necesario para obtener resultados. ¡Los resultados motivan!
- Utilice su diario de comida y actividad física para seguir su éxito.
- Haga ejercicio con otras personas.
- Busque apoyo de los demás.
- Todo el mundo tiene complicaciones. Sentirse culpable no le ayudará. Aprenda de sus fracasos y siga adelante.
- Mantenga un diálogo interno positivo (“¡puedo hacerlo!”).

