

¡Baje De Peso Planeando Para El Futuro!

Planifique con anticipación; Aquí tiene algunas ideas:

- Póngase metas de dieta y actividad física.
- Planifique el menú para la semana.
- Vaya a la tienda con una lista. ¡Siga la lista!
- Evite ir a la tienda cuando tiene hambre.
- Sírvese el plato en la cocina y llévelo a la mesa para comer. Deje los platos de servir en la cocina.
- Tome mucha agua durante todo el día y con sus comidas.
- Elija restaurantes con opciones saludables. Evite los “bufets”.
- No vaya a un evento social con el estómago vacío.
- Llévese una comida o merienda saludable para trabajar o viajar.
- Haga tiempo para la actividad física. Bloques de diez minutos hacen una diferencia.
- Planee una actividad física que disfruta.
- Busque una clase de actividad física o un grupo al que pueda unirse. Encuentre un compañero para caminar.
- Únase a eventos locales de actividad física en su comunidad.
- Piense en actividades que pueda hacer durante el día. Suba las escaleras, estacione lejos, camine a la tienda y limpie su hogar.

