

Programa de Control de Peso

El apoyo y ánimo de los demás pueden ayudarle a alcanzar sus metas de control de peso. Encuentre a otros que creen en usted. Pueden ser familiares, amigos, compañeros de trabajo, clero u otros contactos regulares.



Aquí tiene algunos consejos para que eso ocurra:

- Pídale a otros que le den ánimo. Elija a personas que serán buenos animadores.
- Comparta sus éxitos así como sus luchas con su equipo de apoyo.
- Dígales a sus partidarios lo que pueden hacer para ayudar. Sea específico. Por ejemplo, “cada semana, pregúntame cómo estoy,” “Dime de caminar contigo”, o “Por favor no me ofrezcas comida chatarra.”
- Déjeles saber que su apoyo es extremadamente útil.
- Dígales a sus partidarios que necesita apoyo ahora y en el futuro. El control del peso es un compromiso de por vida
- Inicie la conversación sobre su progreso.
- Cadena de favores. Apoye a otros en sus esfuerzos por ser más saludables.

