

10 Beneficios de Salud que se Obtienen al Perder el 10% del Peso

- 10 **Disminuye el riesgo de enfermedad de la vesícula**
- 9 **Disminuye el riesgo de apnea del sueño**, una seria dificultad para respirar durante el sueño.
- 8 **Disminuye el riesgo de falla cardiaca congestiva**. El exceso de peso ejerce tensión sobre el corazón y los pulmones.
- 7 **Reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer**. Un peso saludable y una dieta saludable con suficientes vegetales, frutas, y granos enteros son excelentes formas de reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer.
- 6 **Coloca menos tensión sobre sus huesos y articulaciones**, especialmente las rodillas.
- 5 **Disminuye el riesgo de enfermedad del corazón, infarto y derrame cerebral**.
- 4 **Reduce el riesgo de diabetes** y ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre si usted es diabético.
- 3 **Reduce la presión arterial**. Aún una pequeña pérdida de peso puede ayudar a disminuir la presión arterial elevada.
- 2 **Mejora su capacidad de moverse y estar activo**. Perder peso hace que cada paso y cada respiración sean más fáciles.
- 1 La razón #1 para perder peso es... **¡Usted se sentirá mejor!** Establezca una meta para perder el 10% y “**atrévase**”

