



¡Ahora le Toca a Usted!

Aquí se presentan algunas estrategias para ayudar a lograr sus metas en cuanto a su peso y condición física.

Conducta

- ¡Sea positivo! Sea agradecido por todo lo bueno en su vida, y practique hablarse a sí mismo de forma positiva.
- No se castigue si no logra una meta, solo comience de nuevo.
- Utilice el Diario de Alimentos y Actividad Física para hacer un seguimiento de su peso, actividad física, ingesta de alimentos y estado de ánimo.
- Tome su peso diariamente, mide su cintura semanalmente, y siga su progreso en un calendario o gráfica.
- Comparta sus nuevas metas con otros.
- Solicite el apoyo de su familia/amigos en sus esfuerzos por ser más saludable.
- Celebre cada vez que pierda 5 libras. Tómese un momento en el supermercado para levantar una bolsa de 5 libras de azúcar. Sea consciente del peso que ha perdido.
- Levante sus brazos y anímese a sí mismo cuando alcance sus metas de actividad física.



Nutrición

- Coma alimentos más saludables en las comidas y las meriendas.
- Conviértase en un “lector de las etiquetas de los alimentos.”



- Evite las calorías extra:
 - Evite la mayonesa- utilice mostaza amarilla en lugar de esta.
 - Beba agua en lugar de jugo.
 - Renuncie a lo siguiente por ahora: mantequilla, rollos de canela, cebollas en flor fritas, hamburguesas dobles con tocineta, y postres con alto contenido calórico.
 - Si bebe refrescos, elija los de dieta en lugar de los regulares.
 - Evite el queso en su sándwich.
 - En un restaurante: hágale saber al mesero que omita el pan, beba un vaso grande de agua mientras espera la comida, coma vegetales o un acompañamiento de ensalada en lugar de papas fritas, coma la mitad de su plato y lleve el resto a su casa.
 - Utilice aderezos ligeros o sin grasa para la ensalada.
 - Si le gusta comer carne- coma pollo y pescado, piense en el filete y la hamburguesa como un gusto.
 - Quite una rebanada de pan de su sándwich.
 - Comparta su postre cuando este comiendo con cuatro o más miembros de la familia/amigos.
 - Manténgase alejado de la comida rápida la mayor parte del tiempo.
- Practique comer lentamente y disfrute cada bocado.
- Escriba lo que come cada día- conozca las calorías aproximadas de lo que come.
- Coma con frecuencia (elija alimentos saludables).



- Nunca se quede con hambre.
- No se prive de “gustitos” – solo planifique el futuro (disfrute una pequeña porción de un pastel de bodas).
- Vaya al supermercado con una lista de compras, pero nunca con hambre.
- Conozca el tamaño adecuado de la porción (cuente 15 maníes)
- Disfrute un “frozen yogurt” de 150 calorías.



Actividad física

- Comience a caminar.
- Comience lentamente y seleccione actividades que usted disfrute.
- Tome una caminata en lugar de una siesta después de comer una cena festiva.
- Camine con un compañero.
- Estacionese más lejos, tome las escaleras, y levántese en los comerciales etc.- ¡cada momento cuenta!
- Utilice su podómetro todos los días.
 - ¡Disfrute el hecho que está haciendo algo bueno por usted mismo!

