



**MÓDULO
DIECISÉIS**

Mantenga su progreso



¿Como mantener el impulso?

¡Felicidades, has pasado por el Programa MOVE!. Es un logro que su salud se beneficiará ahora y en el futuro. A medida que va terminando el programa, hablemos de algunas cosas que le ayudarán a mantener el peso perdido o seguir bajando. Los tres principios básicos para mantener su pérdida de peso es vigilar su dieta, estar activo y seguir encaminado.

“Yo he mantenido mi compromiso de mantenerme saludable no hacienda meriendas entre comidas y monitoreando las calorías que consumo.”

– Francis, perdió 120 libras

También es importante tener en cuenta su imagen corporal a medida que continúa manejando su peso. Tener una imagen corporal saludable puede ayudarle a mantenerse motivado y a tomar decisiones de estilo de vida saludable. Recuerde cuánto ha trabajado para llegar a donde está ahora – ¡esto le ayudará a mantener su motivación e impulso!

Puede ser útil recordar que el sobrepeso y la obesidad son condiciones de salud crónicas. Participar en MOVE! es un gran comienzo para mejorar su salud y calidad de vida, pero el control de peso requiere un compromiso de por vida, cambios en el estilo de vida y un seguimiento a largo plazo con su equipo de cuidado médico.

En este módulo usted podrá:

1. Aprender a mantener el peso perdido.
2. Revisar la importancia de la imagen corporal.
3. Aprender ocho consejos para mantenerse motivado.
4. Siéntase orgulloso de los cambios saludables que ha hecho!

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

Manteniendo su pérdida de peso

Hay tres estrategias para mantener su progreso y no volver a subir de peso: 1) Cuidar su dieta, 2) Estar activo, y 3) Mantener el rumbo. ¡Revise las siguientes estrategias para aprender qué puede ayudarle a perder peso y mantenerlo!



1

Cuide su dieta

- **Siga un patrón de alimentación saludable y realista.** En estudios de personas que han perdido peso y lo han mantenido por lo menos durante un año, la mayoría siguió una dieta más baja en calorías en comparación con su dieta anterior a la pérdida de peso.
- **Mantenga unos patrones de alimentación consistentes.** Siga un patrón de alimentación saludable sin importar los cambios en su rutina. Planifique con anticipación los fines de semana, las vacaciones y las ocasiones especiales. Al hacer un plan, es más probable que tenga alimentos saludables a la mano para cuando su rutina cambie.
- **Desayune todos los días.** Desayunar es un rasgo común entre las personas que han perdido peso y lo han mantenido. Desayunar de forma saludable puede ayudar a evitar el “exceso de hambre” y a no comer en exceso en el día.



Alex el astuto *Reevalúe su meta calórica diaria*

“ A medida que pierda peso, el número de calorías que su cuerpo necesita para funcionar disminuirá. Para mantener un déficit de 500 calorías diarias y seguir perdiendo peso, es posible que tenga que ajustar su meta calórica diaria. Además, a medida que consuma menos calorías, su cuerpo responderá quemando menos calorías cada día en un esfuerzo por conservar energía para el futuro. Su cuerpo también será más eficiente haciendo la misma cantidad de trabajo, pero usando menos calorías que antes. En este caso, es posible que tenga que seguir disminuyendo su ingesta calórica para obtener el efecto que estaba obteniendo al principio. Hable con su equipo de MOVE! cuando esté listo para reevaluar su meta calórica diaria.”

2

Esté Activo

- **Hacer actividad física diaria.** Las personas que han perdido peso y lo han mantenido normalmente realizan 60-90 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana. Estas pueden ser en 2-3 sesiones de 30 minutos.

3

Manténgase encaminado

- **Monitoree su dieta y actividad.** Llevar un diario de alimentos y actividad física puede ayudarle a seguir su progreso e identificar tendencias. Por ejemplo, puede notar que su peso aumenta durante los períodos en que tiene muchos viajes de negocio o cuando trabaja horas extras. Reconocer esta tendencia puede ser una señal para hacer un cambio.
- **Rastree su peso.** Es una buena idea llevar un registro de su peso para que pueda planificar de acuerdo al peso y ajustar su dieta y plan de ejercicios según sea necesario. Si ha ganado unas cuantas libras/kilos retome su camino rápidamente. Para mantener el peso, se recomienda que se pese todos los días.
- **Busque el apoyo de la familia, los amigos y otras personas.** Las personas que han perdido peso con éxito y lo han mantenido, a menudo dependen del apoyo de otros para ayudarles a mantener el rumbo y superar cualquier "tropiezo". A veces, tener un amigo o compañero que también está perdiendo peso o manteniendo una pérdida de peso puede ayudar a mantener la motivación.

¿Cuál de estas estrategias será la más fácil para usted de mantener y por qué?

¿Cuál de estas estrategias será la más difícil de mantener y porqué?

¿Qué cosas podría hacer para prepararse para un mantenimiento de peso exitoso?



Consejos de Teresa *Maintenance Plan for Weight Change*

“ 1-2 libras aumentadas: Preste atención al tamaño de las porciones y controle las porciones.

3-4 libras aumentadas: Precaución- Aplique resolución de problema para determinar los cambios en comportamiento que contribuyan al aumento de peso (por ejemplo, comer fuera a menudo, aumento porciones, aumento en las meriendas o postres, disminución de las actividad física).

5 libras aumentadas: Pare – Retome su camino; regrese a los niveles de ingesta de calorías para la pérdida de peso y aumente la actividad física.”

“ He mantenido mi peso por más de 15 meses. Asistimos a las clases mensuales de ex alumnos de MOVE! para mantenernos motivados y no volver a subir de peso. ¡Incluso me invitan a hablar con sus nuevos grupos como orador motivacional!”

– Floyd, perdió 54 libras



Imagen corporal

La imagen que tiene de tu cuerpo te afecta física y emocionalmente. La imagen de tu cuerpo está influenciada por los eventos y otras personas de tu entorno durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta.

Aceptar su cuerpo es importante. No importa cuántos cambios positivos en el estilo de vida haga en este programa, no estará contento con sus logros si no le gusta su cuerpo. Esto lo llevará a una decepción y a una frustración.



La imagen corporal se refiere a diferentes tipos de experiencias y percepciones corporales. Estas diferentes partes de la imagen corporal se afectan una a la otra.

- ¿Como se ve usted en un espejo?
- ¿Cómo usted ve las partes de su cuerpo? (estómago, caderas)
- Una imagen mental de tu cuerpo
- ¿Cómo es la experiencia con tu cuerpo? (como por ejemplo cuanto espacio ocupas en la silla)
- ¿Cómo percibe las sensaciones (como el calor, frío, el hambre la ira)
- Pensamientos, declaraciones y sentimientos sobre su cuerpo

Ir más allá de la apariencia

Constantemente vemos anuncios sobre la belleza y el tipo de cuerpo "ideal". Estas imágenes hacen que muchas mujeres y hombres se sientan negativos sobre su propia apariencia. Reconocer que esas presiones existen es el primer paso para desarrollar una imagen corporal saludable.

La imagen del cuerpo es más que un asunto de piel. También se trata de lo que hay en el interior. Recuerda que los cambios que estás haciendo. No siempre se reflejan en su apariencia. Por ejemplo, su nuevo estilo de vida está mejorando su salud. Es posible que ya haya bajado su presión, el colesterol y el azúcar en la sangre. Todo esto conduce a un "yo" más saludable.



Mantenerse motivado

Utilice estos ocho consejos para mantenerse motivado durante los próximos 6 meses y más allá

1 Recuerde los beneficios que alcanzado y lo que espera lograr.

¿Qué esperaba lograr cuando se unió a este programa?

¿Qué le gustaría seguir trabajando?

2 Reconozca su éxito.

¿Qué cambios en la alimentación y la actividad le enorgullecen más?

3 Mantenga signos visibles de su progreso

- Mídase (talla de correa, etc.) una vez al mes
- Tenga a la mano todas las herramientas que ha aprendido.
- Coloque su peso y el progreso de sus actividades en la Puerta de su refrigerador
- Marque sus hitos en un mapa que delinea su meta particular.

4 Keep track of your weight, eating and activity.

- Monitoree su ingesta de alimento y actividad física. Durante épocas de mucho trabajo trate de mantener el registro al menos 3 días en semana- dos días en semana y un día de fin de semana.
- Registre su peso al menos una vez por semana-diariamente es mejor.

5 **Desarrolle su rutina de alimentación y actividad.**

Anote las comidas y las rutinas de alimentación que sean buenas para usted continuar.

6 **Establezca nuevas metas. Desarrolle maneras de recompensarse cuando alcance una meta.**

Establézcase metas a corto plazo.

Anote algunas recompensas para cuando alcance sus metas que no sean alimentos.

7 **Crear una competencia amistosa**

Organice algún tipo de competencia con amigos o familiares para ayudarle a alcanzar sus metas. ¡Vea quién puede alcanzar su meta de calorías la mayoría de los días o quién puede registrar la mayor cantidad de pasos cada semana!

8 **Apóyese en su equipo de MOVE! y en otros veteranos para mantenerse motivado.**

Repase sus herramientas de manejo de peso

Aquí tiene un repaso rápido de algunas herramientas o consejos que hemos utilizado los últimos meses.

- Explorando tu motivación (Módulo 1)
- Estableciendo metas SMART (Módulo 1)
- Automonitoreo o seguimiento a la alimentación y actividad física (Módulo 2)
- Recompensando su éxito (Módulo 2)
- Manejando el balance de energía/calorías (Módulo 3)
- Creando un plato saludable (Módulo 4)
- Usando el principio de FITT y las guías de actividad física (Módulo 5)
- Repensar los pensamientos imprácticos (Módulo 6)
- Planificación y compra de alimentos
- Manejando los retos de pérdida de peso/ resolver problema (Módulo 8)
- Construir un plan de actividad (Módulo 9)
- Organizar las señales de hambre y actividad (Módulo 10)
- Disminuir la grasa (Módulo 11)
- Aprendiendo de los deslices (Módulo 12)
- Planificar para situaciones de alto riesgo (Módulo 13)
- Reducir el estrés y relajación (Módulo 14)
- Apoyo social (Módulo 14)
- Estar activo y manejar el dolor (Módulo 15)
- Aceptando su cuerpo (Módulo 16)

Establecer metas

Metas para los próximos 6 meses

Establezca algunas metas en las que pueda trabajar en los próximos 6 meses para mantener su progreso.

Meta de la actividad

En los próximos 6 meses, tendré por lo menos _____ minutos de actividad cada semana a una intensidad moderada o más.

Actualmente peso _____ libras.

En los próximos 6 meses, lo hare:

Perderé peso

Alcanzaré _____ libras.

Mantener mi peso

Me quedaré en _____ libras.

Resumen del módulo

Mantenga el progreso

Recuerde los pasos para el éxito a largo plazo y revise estos módulos cuando necesite un repaso.

- Pésese al menos una vez a la semana (lo mejor es que sea diario) y lleve un registro de su peso.
- Controle diariamente su ingesta de alimentos y su actividad.
- No consuma más de 1200-1800 calorías por día
- Realice entre 60 y 90 minutos de actividad física por día todos o casi todos los días de la semana.
- Obtenga el apoyo de su familia y amigos cuando lo necesite.
- Reafirme sus metas con regularidad y a menudo.

Imagen corporal

La imagen corporal es la forma en que percibe y experimenta su cuerpo. Hay muchas partes de la imagen corporal, incluyendo la forma en que se ve en el espejo, la imagen mental que tiene de su cuerpo y las declaraciones que hace sobre tu cuerpo.

Tener una imagen corporal positiva es una parte importante para tener éxito en este programa y en el futuro. Repensar los pensamientos imprácticos y sentirse cómodo con su cuerpo puede ayudarle a mejorar su imagen corporal.

Celebre el progreso que ha hecho

Has pasado por 16 módulos del Programa MOVE!. Esté orgulloso de los cambios que han hecho:

1. Mejore la calidad de su ingesta nutricional
2. Aumente su actividad física diaria.
3. Controle su peso.
4. Mejore su salud y la calidad de vida en general.

Tareas del módulo:

1. Establezca una meta de pérdida o mantenimiento de peso para los próximos seis meses.
2. Desarrolle metas a corto plazo para ayudarle a cumplir con su objetivo de peso
3. Identifique cómo continuará dándole seguimiento a su alimentación y actividad durante los próximos seis meses.
4. Utilice un calendario para registrar y hacer un seguimiento de su peso al menos una vez por semana.
5. Cree un plan para solucionar cualquier aumento de peso.