

¡Querer es poder!

Use estas listas de control para comprometerse a hacer algunas cosas sencillas durante las próximas semanas a fin de mejorar su peso.



Dieta:

- Voy a comer un desayuno saludable todas las mañanas.
- No voy a repetir o servirme más en la cena.
- Me pesaré una vez a la semana.
- Me uniré a un grupo de apoyo para perder peso o descargaré una aplicación para perder peso.
- Voy a escribir lo que como durante 2 o 3 días para determinar qué puedo reducir.
- Cambiaré los refrescos por agua gasificada con sabor.
- Voy a preguntarme si de verdad tengo hambre antes de empezar a comer.
- Voy a dar una caminata corta en lugar de comer cuando sufra estrés.
- Voy a ser amable conmigo mismo cuando me dé cuenta de que estoy comiendo porque me siento mal.
- Voy a hacer una lista de cosas para hacer (que no impliquen comer) cuando sufra estrés.
- _____
- _____
- _____

Ejercicio:

- Voy a dar una caminata de 15 minutos 3 días de esta semana.
- Voy a tomar una nueva clase en el gimnasio, el centro comunitario o en línea.
- Pondré mi música favorita y bailaré tres canciones.
- Voy a jugar al aire libre con mi hijo durante 20 minutos todos los días.
- Caminaré en lugar de tomar el autobús o conducir.
- Voy a fijarme la meta de terminar una caminata o carrera de 5 kilómetros.
- Compraré o descargaré un contador de pasos y me fijaré un objetivo de pasos para llevar un control de lo que camino la mayoría de los días de la semana.
- _____
- _____
- _____



No se estrese si no cumple sus objetivos unos días (o incluso unas semanas). Nadie es perfecto, y se necesita tiempo para formar nuevos hábitos.



Sueño:

- Programaré una hora fija para ir a dormir y cumpliré con ese horario.
- No miraré ninguna pantalla desde 1 hora antes de ir a la cama.
- Comenzaré una rutina relajante 1 hora antes de ir a la cama.
- Evitaré la cafeína después del mediodía.
- No comeré justo antes de ir a dormir.
- Voy a asegurarme de que la habitación esté oscura o voy a usar una máscara para los ojos.
- _____
- _____
- _____

Motivación:

Es importante para mí perder peso porque quiero:

- Reducir mi riesgo de tener problemas de salud como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, presión arterial alta, cáncer, accidente cerebrovascular y problemas respiratorios.
- Tener menos dolores y molestias.
- Mejorar la imagen de mi cuerpo.
- Mejorar mi estado de ánimo.
- Tener más energía para jugar con mis hijos o nietos.
- Poder llevar a mi perro a dar caminatas largas.
- Conseguir que me quede mejor a la ropa.
- Tomar menos medicamentos.
- _____
- _____
- _____

Para obtener más información, visite:

MedlinePlus: medlineplus.gov/obesity.html

Calculadora de IMC: www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm