



deje espacio para moverse

Aprenda a manejar los deslices para evitar que su peso se descontrole.

Puede ser difícil controlar las calorías con toda la tentación que lo rodea. Vuelva a encaminarse al identificar las cosas que impiden que alcance su peso ideal.

Retome sus hábitos saludables sin olvidarse de cómo y por qué dejó de cumplir con su plan para adelgazar. ¿Cambió algo en su vida? ¿Está disfrutando el ejercicio que está haciendo? ¿Extraña ciertas comidas? Es su meta específica y realista? Sea honesto, pero no juzgue. Escriba sus respuestas y haga los ajustes necesarios para recuperar el impulso.

Ya que hablamos de impulso, casi cualquier cosa que haga que se mueva fortalece sus músculos y quema calorías. Así que póngase en movimiento y diviértase. ¿Será hora de volver a probar el hula-hula?

complemente sus conocimientos

Estar más informado sobre las técnicas para perder peso puede ayudarle a adelgazar.

Agrande su círculo. Para encontrar apoyo, comparta su meta de pérdida de peso con parientes y amigos.

Saque tiempo. Si no puede hacer 30 minutos de ejercicio a la vez, sepárelo en tres sesiones de 10 minutos por día.

Opte por agua. Agréguele sabor al agua con rodajas de fruta para reemplazar las gaseosas, bebidas deportivas y jugos llenos de calorías.

Visite kp.org/peso para más ideas sobre cómo aprovechar al máximo las calorías.

Planes de salud de Kaiser Permanente en Estados Unidos: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y Hawai • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Ohio • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia, y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232