



Siga su programa para tener un peso sano

Con tantas tentaciones por todas partes, puede ser difícil mantener controladas las calorías. Si no resiste la tentación, vuelva al camino correcto identificando las cosas que podrían evitar que alcance su meta de peso.

Vuelva a los hábitos sanos sabiendo cómo y por qué no siguió su plan para perder peso. ¿Ha cambiado algo en su vida? ¿Disfruta de los ejercicios que hace? ¿Extraña ciertos tipos de comida? ¿Es su meta específica y realista? Sea honesto, pero sin juzgar. Anote sus respuestas y haga los ajustes necesarios para recuperar su motivación.

Y, hablando de motivación, casi todo lo que haga que usted se mueva le fortalece los músculos y quema calorías. Así que redoble la frecuencia y hágalo divertido. ¿A lo mejor puede mover la cadera con la hula-hula?

Visite kp.org/bettersuccess para ver más ideas para hacer que las calorías cuenten.

Prepare una receta para un verano sano

Aun los cambios sencillos pueden tener un gran impacto en su cintura:

Tome agua. Beba agua en lugar de soda. Las calorías adicionales de todo ese azúcar hacen subir de peso.

Échese la siesta y conquiste. Si no duerme lo suficiente, es muy probable que tenga sobrepeso u obesidad y que acabe teniendo diabetes.

Gane todos los días. Haga más esfuerzo en las tareas domésticas para convertirlas en ejercicios para quemar calorías.

Los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país prestan y/o hacen arreglos para los servicios que cubre su plan de salud: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • 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. Los servicios para los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.