

Menos grasa, más ejercicio



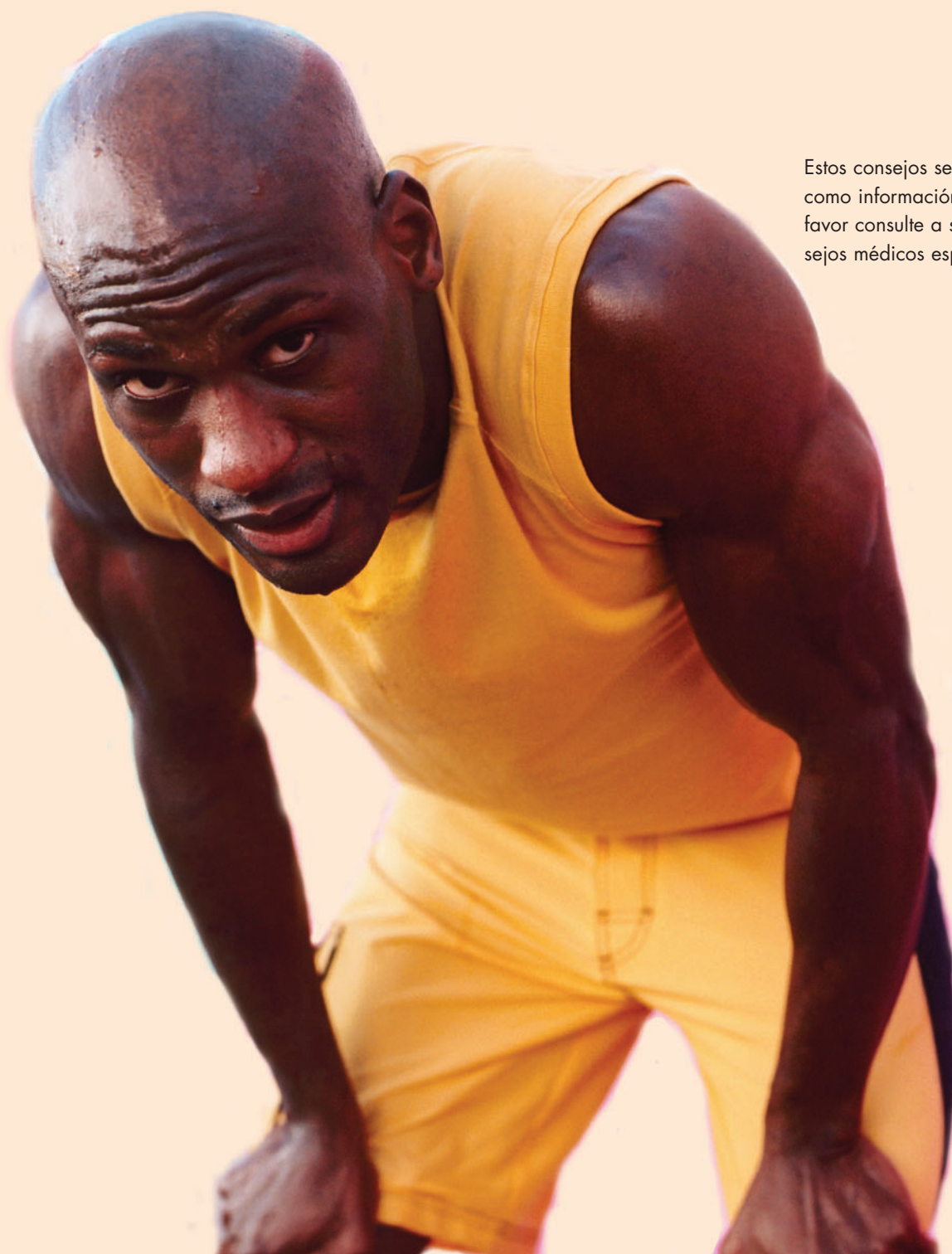
Secretos para evitar el aumento de peso

- Cuente los gramos de grasa y no las calorías
- Reduzca su consumo de grasa
 - Evite los alimentos fritos
 - Coma porciones pequeñas por la tarde
- Haga ejercicio regularmente, lo cual aumentará su metabolismo y quemará calorías

En lugar de privarse de la comida o de dedicarse a una intensa rutina de ejercicios, los expertos sugieren que unas pequeñas modificaciones a su dieta y su rutina pueden ser mejores para usted y tener mayores beneficios a largo plazo.

Visite "Blue Access[®] for Members" en www.bcbsil.com para más información sobre cómo controlar el aumento de peso.

Estos consejos se proporcionan sólo como información de tipo general. Por favor consulte a su médico para consejos médicos específicos.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

40042.0507L