

No deje que la obesidad lo domine a usted



Usted puede perder peso con el plan adecuado y con una actitud positiva

- **Elija alimentos saludables**
Tales como frutas, granos, vegetales y fuentes de proteína sin grasas.
- **Aumente su actividad física**
Utilice las escaleras, estacionese lejos en el estacionamiento, use una bicicleta de ejercicios al ver televisión o al hablar por teléfono, o bien camine durante su hora de almuerzo.
- **Póngase metas no muy altas**
No establezca expectativas muy altas. Realice pequeños pasos hacia su meta y manténgase fiel a su plan.
- **Lleve un récord de su progreso**
Su médico puede sugerirle un diario de actividades y alimentos para reforzar buenos hábitos e identificar comportamientos que deben ser cambiados.
- **No se rinda**
Puede tener tropiezos en el camino, ¡pero no se dé por vencido! Recuerde motivarse a usted mismo con recompensas saludables.



El bajar una libras de peso puede reducirle el riesgo a:

- Presión sanguínea alta
- Padecimientos cardiovasculares y embolias
- Diabetes
- Cáncer
- Apnea al dormir
- Osteoartritis

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



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

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

40214.0507L