

“No espere más y peso para sentirse bien”

Introducción

Felicidades por escoger participar en el programa **No espere más y pierda peso para sentirse bien** ofrecido por Blue Cross and Blue Shield of Illinois. Durante las próximas ocho semanas, aprenderá estrategias para cambiar su vida y ayudarlo a perder peso sin volver a recuperarlo después.

A diferencia de otras dietas de moda, el programa **No espere más y pierda peso para sentirse bien** le proporciona estrategias de modificación de comportamiento para una vida sana y éxito a largo plazo. Al participar en todas las fases de este programa, obtendrá abundancia en información relevante y comprobada que le ayudará a mantener un estilo de vida sano por el resto de su vida.

El programa **No espere más y pierda peso para sentirse bien** está dividido en las siguientes ocho sesiones semanales que cubren todos los temas vitales para una exitosa pérdida de peso y control del mismo:

Semana 1 – No espere más para empezar

Preparación para una exitosa pérdida de peso

Semana 2 – No espere más para comer bien

Elección de alimentos saludables y análisis de sus necesidades calóricas

Semana 3 – No espere más para moverse

Desarrollo de un plan de ejercicio adaptado a su vida

Semana 4 – No espere más para considerar

Descubrimiento de los alimentos inductores y estrategias para comer fuera de casa

Semana 5 – No espere más para meditar

Aprendizaje de cómo lidiar con situaciones estresantes sin recurrir a la comida

Semana 6 – No espere más para vivir sano

Control del peso y alimentación para una vida sana

Semana 7 – No espere más para demostrarlo

Motivación constante para el éxito a largo plazo

Semana 8 – No espere más para celebrar

Recompensa por los esfuerzos al completar el programa



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Para empezar



Repase todos los materiales de la semana

Eche un vistazo a las metas en la Guía Semanal y seleccione lo más importante para usted.

Consulte el Registro de Actividad Semanal en curso

Llene la fecha y su peso. Revise los objetivos del proyecto y marque cualquiera que ya haya cumplido. Haga una lista de las metas pendientes bajo las secciones de sus objetivos de proyecto personales.

Lea la información sobre las metas del proyecto para la semana en curso

Haga una lista de los planes de acción específicos que necesite para completar cada meta.

Registre sus sesiones diarias de ejercicio físico

Apunte todo ejercicio físico que haga y la duración, incluyendo actividades como estacionar su coche más lejos, usar las escaleras o caminar una ruta más larga para llegar a un destino. Recuerde anotar cómo se sintió durante sus sesión de ejercicio. Registre su meta específica de ejercicio físico que empezará en la Semana 3. Recibirá muestras de hojas de metas para ayudarlo. Si no ha practicado ninguna forma de ejercicio antes o padece ciertas condiciones médicas que puedan impedirle hacer ejercicio, consulte primero a su médico.

Apunte en su Diario Alimentario las comidas que ingiere

Durante la Semana 1 no se fijará una meta de alimentación, pero necesitará apuntar todo lo que come. Al principio de la Semana 2, fijará su meta alimentaria para la semana. Además, también registrará otro tipo de información como dónde comió, con quién, cuál era su estado de ánimo.

Familiarícese con Blue Access® for Members (Acceso para Miembros)

Durante el curso de este programa, algunos de los materiales informativos incluirán referencias a recursos útiles, herramientas y recetas de cocina saludables, que tendrá a su disposición en Blue Access for Members de www.bcbsil.com. Encontrará información adicional que lo animará y motivará durante su jornada de pérdida de peso. Para empezar, haga la prueba de Evaluación de los Riesgos de Salud, una herramienta sencilla y confidencial que le permite averiguar sobre su estado de salud.

www.bcbsil.com

No espere más y pierda
Peso para sentirse bien