

No espere **más** para **empezar**

Semana 1

Hoja de información

Para iniciar bien con su programa de pérdida de peso, es importante que esté bien preparado. La preparación al éxito incluye quitar cualquier tentación alimenticia de su cocina, asegurarse de que tenga un buen sistema de apoyo disponible y, sobretodo, estar convencido de que va a lograr completar el programa. Se han establecido las siguientes metas del proyecto para la **Semana 1** y le ayudarán a prepararse para las próximas siete semanas. Si ya ha logrado algunas de estas metas, sólo márkuelas. Lea estas metas y determine luego en cuáles es más importantes para usted trabajar. Asegúrese de apuntarlo en su área personal de metas del proyecto de su Registro de Actividad Semanal.

Prepare su cocina para el éxito

¿Hay tentaciones alimenticias en su refrigerador o en las estanterías de su cocina? En caso afirmativo, es buen momento para deshacerse de ellas porque pueden dificultar su autocontrol. Por ejemplo, si los alimentos salados son su perdición y tiene papas fritas en su despensa, podría sucumbir a la tentación de comerlas en un momento de debilidad. Asimismo, es importante pedir ayuda y apoyo de la familia para quitar toda la “comida chatarra” de la casa. Si los hijos o cónyuge tienen alimentos tentadores a su alrededor, pídale que los guarden fuera de su vista.

Establezca un sistema de apoy

Hable con su familia y amigos sobre sus metas y solicite su ayuda. ¿Tiene a algún amigo o familiar que sería un buen compañero para caminar? Considere formar un equipo con otros compañeros de trabajo y determinen una hora para caminar durante la comida. Hable con su familia para que no lo tienten con alimentos fuera de los permitidos, y comparta consejos divertidos o recetas culinarias con sus compañeros de trabajo.

Reúna ropa/artículos de deporte

Decida qué clase de ejercicio físico planea practicar en las próximas semanas. Piense en su estilo de vida y lo que le resulte divertido. Si caminar es una prioridad, asegúrese de tener un buen par de zapatos adecuados para ello. El uso de un pedómetro para calcular la cantidad de pasos efectuados puede resultar muy motivador. O bien, si tiene pensado ir a clases de yoga, asegúrese de tener una indumentaria cómoda. Sea cual sea el plan de ejercicio físico que escoja, tenga siempre la vestimenta y equipo necesarios listos con antelación, esto le ayudará a motivarse.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Información *continuada*



Empiece un diario alimentario

Los estudios demuestran que los individuos que escriben un diario alimentario son quienes tienen más éxito en lograr sus metas de pérdida de peso. Hágase la promesa de que registrará todo lo que coma para estar consciente de cualquiera de sus hábitos alimenticios inconscientes. Un diario alimentario le permitirá saber qué tanto come y las razones por las cuales come ciertas cosas. Una vez que esté consciente de ello, será más fácil remplazar los malos hábitos por otros saludables.

Visualice su éxito

Una actitud positiva es muy importante para cualquier nuevo esfuerzo. Si se propone lograrlo, son grandes las posibilidades de que lo consiga. Cada día cuando se despierte, intente mirarse al espejo y decir que va a tener un excelente día tomando las decisiones adecuadas. Si fracasa en lograr su meta, aprenda de sus errores y empiece nuevamente. Intente visualizar varias veces al día cómo será su vida cuando logre su meta. ¿Cómo se verá usted? ¿Cómo se sentirá? ¿Tendrá más energía? ¿Qué pensarán sus amigos y familiares? Todos estos son motivadores importantes para mantenerse en el buen camino.

Administre su tiempo

Nuestras agendas ocupadas pueden dificultar el encontrar tiempo para hacer ejercicio, prepararse una comida para llevar al trabajo o cocinar una cena saludable. Consulte detenidamente su agenda y vea cuándo puede dedicar un tiempo a usted. ¿Puede levantarse 30 minutos antes para asegurar esa caminata? A lo mejor pueda preparar más alimento en la cena y apartarlo para su comida del día siguiente. En vez de tratar de memorizar su lista de “pendientes”, apúntelos para organizarse mejor. Cuando tenga unos minutos, mire su lista y tache lo que esté hecho.

Firme su contrato personal

Al firmar este contrato se compromete con su salud. Asegúrese de incluir una meta personal bien definida para este programa, tal como “quiero perder 15 libras y tener más energía”. Tan importante es definir su meta como escribir por qué quiere lograr esto. Quizás quiera reducir o eliminar la toma de su medicamento, o desee lucir mejor su ropa. A pesar de que la mayoría de la gente quiere perder peso para verse bien durante una ocasión especial próxima, tal como una boda o reunión, el deseo de sentirse mejor y mejorar su salud mantendrá su pérdida de peso a más largo plazo. Ponga su contrato en algún lugar de su oficina o casa para recordarle su meta. Siguiendo un programa bien pensado y reuniendo apoyo, usted puede quitarse esas libras de encima y mantenerlas lejos.

www.bcbsil.com

No espere más y pierda
Peso para sentirse bien