

Redúzcala ahora con un
estilo de vida más saludable

¿Su talla va en aumento?

Si usted es uno de los 129 millones de adultos estadounidenses que sufren de sobrepeso,* debería considerar un programa de pérdida de peso. Perder peso puede ayudarle a sentirse mejor en varios aspectos:

- Disminuyendo su estrés y estimulando su ánimo
- Aumentando su fuerza
- Ayudando a controlar su presión sanguínea, colesterol y azúcar en la sangre
- Desarrollando huesos, músculos y articulaciones sanos
- Mejorando el funcionamiento de su corazón y pulmones
- Mejorando su autoestima

Para perder peso exitosamente, encuentre un programa adecuado para usted, mantenga una actitud positiva y solicite el apoyo de su familia y amigos.

Verá disminuir su talla en muy poco tiempo.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

*Fuente: 2003 U.S. Department of Health
and Human Services

41431.1206L