



## Hoja de información

Son muchos los retos emocionales y sociales a la hora de lograr y mantener un peso saludable. Una de las mejores formas para reducir el comer emocional es identificar cuáles son los alimentos que le dan tentación. Una vez que sea consciente de ello, puede elaborar un plan para eliminarlos. Durante la Semana 4, aprenderá estrategias para ayudarlo a vencer las barreras emocionales para perder peso. Las siguientes metas le ayudarán:

### **Haga una lista de afirmaciones como recordatorio de sus mejores cualidades**

¿Es usted un amigo fantástico y sincero? ¿Sabe escuchar a los demás? O quizás haga voluntariado para una buena causa.

### **Encuentre a un compañero, cónyuge o amigo con quien compartir sus actividades y éxitos**

Un equipo de apoyo hará que su programa sea más divertido y reforzará su compromiso. Pueden planear caminatas y entrenamientos juntos, intercambiar recetas e ideas de menú o tomar turnos en la preparación de las comidas.

### **Planee sus horarios de comida y prevea una actividad para después**

Usted es más vulnerable a comer tentempiés en exceso en la tarde y noche. Planee sus horarios de comida y actividades que lo mantengan entretenido para que no piense en comer.

### **Otorguese una recompensa cuando alcance sus hitos personales**

Las recompensas son un apoyo a sus metas y es bueno que reconozca sus esfuerzos. Considere comprar nueva ropa o zapatos para caminar, ir a un concierto, dormir hasta tarde, llamar a un amigo que vive lejos, consentirse con un masaje o manicura, o darse tiempo para el jardín o tiempo personal. No conviene recompensarse con una comida al restaurante.



**BlueCross BlueShield  
of Texas**

## Información *continuada*

### **Enfóquese en los aspectos positivos del siguiente programa de pérdida de peso en vez de ver los aspectos y pensamientos negativos vinculados al sobrepeso**

El sentirse mejor, tener más energía y mejorar su salud son increíbles recompensas.

### **Identifique los alimentos que lo tientan y diseñe un plan de acción para eliminarlos**

Algunos ejemplos de alimentos que dan tentación incluyen las palomitas en el cine incluso cuando ya comió antes, ir a la máquina distribuidora cuando ve a alguien comer un dulce, o comer algo cuando está viendo la tele. Para permanecer en buen camino durante de su plan de pérdida de peso, pruebe alternativas saludables, como el chicle sin azúcar cuando siente tentación por comer, y comer solamente cuando esté sentado a una mesa.

## Para empezar

- **Lea todos los materiales de la Semana 4**

También tome unos pocos minutos para visitar Blue Access® para miembros en [www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com). Encontrará consejos sobre una alimentación sana, opciones de tentempiés saludables e ideas creativas para llevarse comida de casa a la oficina.

- **Imprima su Registro de Actividad Semanal para la Semana 4**

Ingrese sus metas logradas de forma regular, así como las metas del proyecto en las que necesite trabajar y los planes de acción para conseguirlo. Salir a caminar para reducir el estrés o tomar un baño caliente con espuma cuando se siente exhausto son algunos ejemplos de planes de acción que pueden ayudar a prevenir el comer por causas emocionales.

- **Continúe usando su Diario Alimentario**

Puede seguir enfocándose en una meta ya alcanzada para mejorarla o bien elegir una nueva meta en su lista.

- **Siga controlando su ejercicio físico**

¿Necesita ajustar su programa incrementando la duración o agregando quizás otra actividad para variar?

[www.bcbstx.com](http://www.bcbstx.com)

No espere más y pierda  
**Peso para sentirse bien**