



Adelgace todo el año



Enero 2008

Comienza un nuevo año y como muchos de nosotros, seguramente perder peso sea una de las tantas cosas en su lista de tareas.

Usted puede lograr hacerlo en el primer o segundo mes del año incorporando cambios en su estilo de vida.

La fórmula verdadera y probada de comer menos calorías y quemar más de ellas a través de la actividad física es la manera exitosa de perder peso. Recuerde que el índice racional para perder peso es una libra o dos por semana.

Haga que éste sea el mejor año de su vida al adoptar estas conductas clave de las personas que ya perdieron peso exitosamente:

- Disponga de tiempo para hacer actividad física todos los días
- Reduzca el consumo de calorías y grasas
- Ingiera las comidas habituales, incluido el desayuno
- Controle su peso constantemente
- No permita que pequeños deslices provoquen grandes aumentos de peso

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos; Registro Nacional de Control del Peso

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

La mayoría de las personas que controlan sus conductas presenta más posibilidades de perder peso y mantenerse.

Utilice los registros de seguimiento sobre la pérdida de peso, los planes de entrenamiento y los menús personalizados disponibles en Personal Health Manager de Blue Access® for Members. ¡A través de estos recursos y herramientas útiles en línea, usted puede controlar su peso todo el año!