

Deshacerse del exceso de peso puede reducir su riesgo de padecer alguna enfermedad crónica

¿Listo para el despegue hacia el éxito?

Si sus objetivos de pérdida de peso no dan resultado, puede correr el riesgo de padecer alguna enfermedad crónica. La cifra de estadounidenses adultos que son obesos se ha duplicado desde 1980, y las muertes relacionadas con la obesidad se sitúan entre 280,000 y 325,000 anuales.*

Afortunadamente, con sólo perder unas libras extras puede reducir los riesgos de enfermedades crónicas y mortales, incluyendo:

- Hipertensión
- Diabetes
- Enfermedades coronarias
- Colesterol alto
- Osteoartritis
- Trastornos respiratorios y del sueño

Póngase en marcha hoy mismo con algunos cambios de estilo de vida más sano y verá cómo consigue que sus esfuerzos por perder peso irán por buen camino.



**BlueCross BlueShield
of Texas**



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

41436.1206TX