

# No deje que la obesidad lo domine a usted



## Usted puede perder peso con el plan adecuado y con una actitud positiva

- **Elija alimentos saludables**  
Tales como frutas, granos, vegetales y fuentes de proteína sin grasas.
- **Aumente su actividad física**  
Utilice las escaleras, estacionese lejos en el estacionamiento, use una bicicleta de ejercicios al ver televisión o al hablar por teléfono, o bien camine durante su hora de almuerzo.
- **Póngase metas no muy altas**  
No establezca expectativas muy altas. Realice pequeños pasos hacia su meta y manténgase fiel a su plan.
- **Lleve un récord de su progreso**  
Su médico puede sugerirle un diario de actividades y alimentos para reforzar buenos hábitos e identificar comportamientos que deben ser cambiados.
- **No se rinda**  
Puede tener tropiezos en el camino, ¡pero no se dé por vencido! Recuerde motivarse a usted mismo con recompensas saludables.



El bajar una libras de peso puede reducirle el riesgo a:

- Presión sanguínea alta
- Padecimientos cardiovasculares y embolias
- Diabetes
- Cáncer
- Apnea al dormir
- Osteoartritis



**BlueCross BlueShield of Texas**



**TRS-ActiveCare**  
TEACHER RETIREMENT SYSTEM OF TEXAS

Estos consejos se proporcionan sólo como información de tipo general. Por favor consulte a su médico para consejos médicos específicos.

40214.1208TX