

# POR QUÉ LAS DIETAS NO FUNCIONAN

## TRANSCRIPCIÓN

La mayoría de nosotros hemos hecho una dieta para perder peso, pero cuando se detiene la dieta, el peso regresa. ¿Por qué nosotros no podemos asumir dietas, bajar de peso y mantenernos en forma?

Una de las razones es que esperamos cambiar de inmediato. Como encender el televisor. Usar el microondas. Ordenar por Internet. Brincar al auto e irse. Y esa es la forma en que a veces consideramos la pérdida de peso.

Nosotros asumimos dietas para bajar de peso rápidamente. Hacemos cambios drásticos, y después de tres semanas o tres meses hemos perdido algo de peso. Pero el cambio empieza a ser muy difícil de manejar. Empezamos a retomar nuestros viejos hábitos, comportamientos que nosotros hemos desarrollado durante toda la vida.

Otra razón para que las dietas no funcionen es el hecho de que un plan no sirve para todos. Esto lo prepara a usted para el éxito a corto plazo y el fracaso a largo plazo.

Además, hay muchos factores que determinan el tamaño de nuestros cuerpos. Algunos no los podemos controlar, como nuestra edad, sexo o la historia familiar.

Los investigadores han estudiado personas que han perdido peso y se mantienen sin recuperarlo. Esto es lo que nosotros hemos aprendido: un objetivo de pérdida de peso saludable es de aproximadamente una libra por semana.

Las dietas rápidas para perder peso nos tientan porque queremos el éxito en una sola noche. Pero si queremos permanecer en ese tamaño para el resto de nuestras vidas, los pasos pequeños y graduales son lo que funcionan.

Hable con su proveedor de la salud acerca de los pasos que usted necesita tomar para perder peso de una manera saludable y permanente.