

## CREANDO SU PLAN DE PÉRDIDA DE PESO

### TRANSCRIPCIÓN

Para perder peso, trabaje con su profesional de la salud para diseñar un plan que sea adecuado para usted. Su plan debe incluir la quema de calorías con la actividad física y el menor consumo de calorías con la elección de alimentos saludables.

Usted puede aumentar la actividad física a través del ejercicio o incrementando su actividad durante el día. Comience lentamente cuando inicie un programa de ejercicios. Finalmente, usted querrá hacer 150 minutos o 2 horas y media de actividad moderada cada semana.

Su plan para bajar de peso también incluye la reducción de la cantidad de calorías que usted consume, haciendo una selección de alimentos saludables. Menos calorías significan menos calorías para quemar. Las mejores opciones son alimentos bajos en calorías pero ricos en nutrientes, para darle a su cuerpo todo lo que necesita para mantenerse sano.

Vigile su progreso, manteniendo un diario de alimentos y de ejercicio o puede usar una aplicación móvil. El seguimiento de su actividad y de los alimentos que consume puede ayudarle a mantener el rumbo y a convertirse en parte de su rutina diaria. El registro de cuánto usted camina y de todo lo que come, realmente puede ayudarle a que lo piense antes de comer esa galleta adicional o a que omita hacer ejercicio.

*"Es muy fácil si yo no realizo seguimiento y comer más de lo que debería... o bien, usted sabe, que ingerir ese caramelo en el trabajo no será un problema. Pero tres si son problema y si lo rastreo puedo tenerlo en cuenta."*

Lleve cualquiera de estos registros con usted a sus citas médicas. Trabaje con su proveedor de cuidado de la salud para crear un plan. Siguiendo su plan le ayudará a tomar el camino correcto para perder peso.