



Mira el video

Fijar metas para perder peso



Descripción general

Si está planeando bajar de peso, ¡felicitaciones! Antes de comenzar, hablemos acerca de las metas para adelgazar. Muchas personas establecen metas que si no están bien pensadas. Esto conduce al fracaso. Pero si evita estos errores comunes, usted puede establecer metas que si se pueden alcanzar.

Sea específico

Primero, sea específico. No establezca metas vagas tales como: "Voy a comer más sano". Por el contrario, su meta debe ser algo como: "Voy a comer no más de 1,200 calorías por día". Esa es una meta específica que usted puede medir. Haga lo mismo al fijar metas de ejercicio. Planifique actividades específicas y las veces que las hará. Y haga un seguimiento de su progreso.

Establezca metas alcanzables

Luego, asegúrese de que realmente pueda alcanzar sus metas. No establezca una meta de caminar 45 minutos cada mañana, si sabe que no puede despertarse y hacerlo. No establezca una meta de ir al gimnasio tres noches a la semana, si tiene muchas actividades por las noches. Esto lo llevará pronto al fracaso.

Sea realista

Sea realista. La mayoría de las personas no puede perder más del cinco o diez por ciento de su peso corporal. Por lo tanto, tenga esto en mente al comenzar. Tratar de perder una gran cantidad de peso puede llevar a la frustración y a la decepción.

Permitáse los contratiempos

Y finalmente, sepa que tendrá algunos tropiezos en el camino. Está bien, todos tenemos recaídas de cuando en cuando. Si da un resbalón y come de más, levántese al día siguiente y vuelva enseguida a la dieta. Con determinación y esfuerzo, usted puede perder peso. Hable con su médico para obtener más información.