



## Permanecer motivado mientras se está en un plan de pérdida de peso



### Descripción general

Usted se está esforzando para perder peso, e incluso cuando ya ha tenido cierto éxito, no siempre resulta fácil. Puede ser que su pérdida de peso se haya estancado. Puede ser que su dieta esté comenzando a aburrirle. A lo mejor tiene antojos a los que ya no puede ignorar. Usted necesita ayuda para mantenerse motivado. Hablemos acerca de algunos trucos que pueden hacer que usted se mantenga por el buen camino.

### Pésese

Primero, pésese cada semana. Es posible que en algunas semanas baje un poco y en otras nada en absoluto. Y puede ser que en algunas semanas recupere algo de peso. Eso está bien, simplemente siga pesándose con regularidad. No sabrá qué es lo que da resultado si no se sube a la balanza.

### Haga un seguimiento de su progreso

Luego, asegúrese de llevar un registro de su pérdida de peso. Este puede ser un motivador poderoso. Por lo tanto, haga un gráfico o use una aplicación para llevar registro de su avance.

### Enfóquese en la salud

Recuerde que perder peso conduce a una vida más saludable para usted. Por lo tanto, enfóquese en eso. Haga que sea parte de su vida diaria. Los libros y las revistas que promueven un estilo de vida saludable pueden servir de inspiración, por lo tanto, intente leerlos en su tiempo libre. Y no vea programas de cocina u otras cosas que puedan desencadenar sus antojos de comida.

### Metas

Y finalmente, celebre sus éxitos. Puede fijarse metas pequeñas, como bajar 5 libras por vez. Puede fijarse una meta grande, como volver a usar prendas de ropa que ahora ya no le quedan. Esfuércese para lograr esas metas y recompénsese cuando las alcance. Pero no se recompense con comida.

