

Maneras de alcanzar y mantener un peso saludable

Casi siempre conocemos el *motivo* por el que queremos bajar de peso o mantener cierto peso. *Cómo hacerlo* es lo que nos causa problemas.

A continuación, le presentamos algunos consejos para ayudarlo a alcanzar el éxito, avalados por expertos en pérdida de peso.

Encuentre una motivación

Por lo general, los factores internos pueden asegurar un éxito más duradero. Estos factores incluyen conceptos como estar más saludable o sentirse mejor.

La motivación externa, como encontrar ropa nueva que le quede bien, puede funcionar también. Pero, a menudo, el éxito dura poco.

Obtenga ayuda

Encontrar un compañero puede ser útil. Este puede incentivarlo cuando necesite un estímulo. Algunas investigaciones también sugieren que el contacto frecuente con un profesional (como un médico o consejero en pérdida de peso) puede ayudar a no subir de peso.

Fijar metas

Piense en objetivos que se puedan alcanzar y cuantificar. “Bajar de peso” suena difícil e impreciso. “Bajar dos libras al mes por año” parece posible.



¹Harvard Health Publications (Publicaciones de salud de Harvard). *7 habits to help you lose weight and keep it off* (Siete hábitos para perder peso y mantenerlo). HEALTHbeat e-newsletter. 19 de abril de 2011. Disponible en www.health.harvard.edu/healthbeat/7-habits-to-help-you-lose-weight-and-keep-it-off. Fecha de consulta: 18 de mayo de 2015.

Fuente: Contenido de Aetna, Inc.

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (denominada “Aetna”).

Este material solo tiene fines informativos; no constituye asesoramiento médico y no tiene el propósito de sustituir la atención médica adecuada brindada por un médico. Aunque creemos que esta información es correcta en la fecha de elaboración, está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, visite www.tractiveareaetna.com.

Planifique la actividad física

Usted puede perder peso realizando ejercicio con regularidad. La clave es ejercitarse el tiempo suficiente y con la intensidad necesaria para que cada semana el cuerpo quemé más calorías de las que ingirió.

Planificar el ejercicio con anticipación puede ayudar. Esto le permite destinar tiempo de su rutina diaria a la actividad física, y cumplir con el entrenamiento.

Antes de comenzar un programa de ejercicios, hable con su médico.

Ingiera comidas menos abundantes

Y coma con más frecuencia. Esto ayuda a evitar que se sienta muy hambriento, lo que puede provocar que coma con desenfreno.

Por lo tanto, tenga a mano alimentos saludables. Guarde paquetes de avena o de frutas secas en una gaveta de su escritorio. Prepare bolsas de vegetales cortados o una barrita de queso para comer como refrigerios al paso. Y evite las máquinas expendedoras.

Controle su progreso

Llevar un registro diario de comidas y ejercicios también puede ayudar. Anotar todo lo que come cada día y la actividad física que realiza puede mantenerlo motivado. También le ayuda a ver en qué debe mejorar.¹

Existen muchas aplicaciones para celulares que usted puede usar para llevar un control. O papel y lápiz también funcionan.