

SESIÓN 16: Manténgase motivado(a) para controlar su peso



Enfoque de la sesión

Mantenerse motivado(a) durante los próximos seis meses puede ayudarle a continuar o mantener su pérdida de peso.

En esta sesión hablaremos de:

- Enumerar sus logros desde su comienzo en el programa
- Próximos pasos
- Objetivos para los próximos seis meses

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de María

María ha decidido comer bien y mantenerse activa. Persiste en su meta y como resultado llega a su objetivo de peso corporal y de ejercicios.

Por extraño que parezca, una vez que alcanza su objetivo, María no se siente tan motivada y empieza a retomar sus antiguos hábitos poco saludables.

María decide “poner manos a la obra”. Piensa que ahora que ha progresado tanto y ha llegado tan lejos debe poner un nuevo objetivo de peso. Y regresa a su estilo de vida saludable, incluso consigue que su marido la acompañe.

Hoy, María vuelve a sentirse motivada. Ella planea tener una vida larga y saludable.

Sus objetivos para los próximos seis meses

Objetivo de actividad física

Si todavía necesita mejorar su estado físico, su objetivo puede ser:

En los próximos seis meses, voy a hacer 175 minutos de actividad física moderada o intensa cada semana.

Sin embargo, si ha alcanzado este objetivo y desea agregar actividad física adicional, puede establecer un nuevo objetivo; por ejemplo, puede aumentar su cantidad o intensidad de actividad física o probar una nueva actividad.

Meta de peso

Peso _____ libras

EN LOS PRÓXIMOS SEIS MESES, MI NUEVA META SERÁ:

Perder peso

Llegaré a pesar _____ libras

Mantener mi peso

Me mantendré en _____ libras

Celebre sus éxitos:

Celebrar sus éxitos puede ayudarle a mantenerse motivado(a). Aquí hay algunas formas saludables de celebrar sus logros. Escriba sus propias ideas en la columna que dice "Otras maneras de celebrar mis logros". Marque cada idea que pruebe.

MANERAS DE CELEBRAR MIS LOGROS	OTRAS MANERAS DE CELEBRAR MIS LOGROS
<input type="checkbox"/> Haga un blog sobre tu éxito	
<input type="checkbox"/> ¡Prémiese por alcanzar su meta! Pero que el premio no sea comida	
<input type="checkbox"/> Haga una gráfica que muestre su progreso a lo largo del tiempo. (peso, pasos diarios, actividad física, talla de ropa)	
<input type="checkbox"/> Publique fotos suyas de "antes y después"	
<input type="checkbox"/> Comparta su éxito en las redes sociales	
<input type="checkbox"/> Agradezca a los amigos, familiares y compañeros de trabajo que le ayudaron a conseguir su meta	
<input type="checkbox"/> Pruébese ropa de "antes" de lograr su objetivo	
<input type="checkbox"/> Empiece a escribir un diario de sus éxitos	
<input type="checkbox"/> Ayude a alguien más a tener una vida saludable	

Cómo afrontar los desafíos

Puede ser difícil mantenerse motivado(a). A continuación, se muestran algunas dificultades que puede encontrar en su camino y maneras de solucionar esos retos. Escriba sus propias ideas en la columna "Otras Soluciones" Marque cada idea que pruebe.

DIFICULTAD	SOLUCIÓN	OTRAS SOLUCIONES
Estoy aburrido(a)	<input type="checkbox"/> Establezca nuevas metas <input type="checkbox"/> Participe en una competencia amistosa <input type="checkbox"/> Baje una aplicación de bienestar físico <input type="checkbox"/> Prueba nuevas recetas, ejercicios y actividades físicas <input type="checkbox"/> Haga ejercicio mientras habla por teléfono <input type="checkbox"/> Haga ejercicio mientras ve la televisión <input type="checkbox"/> Haga ejercicio con un(a) amigo(a) o miembro de la familia	
No tengo citas periódicas con un asesor de salud, un médico de atención primaria, o un grupo social	<input type="checkbox"/> Encuentre otro tipo de ayuda <input type="checkbox"/> Asista a todas las citas o sesiones grupales que tenga disponible <input type="checkbox"/> Encuentre un(a) compañero(a) con quien hacer ejercicio	
Interrumpí mi camino al bienestar físico	<input type="checkbox"/> Manténgase positivo <input type="checkbox"/> Siga los cinco pasos de resolución de problemas: <ul style="list-style-type: none"> • Describa su problema • Escriba posibles soluciones a este problema • Elija las mejores opciones de solución • Hacer un plan de acción • Ponga en práctica su plan de acción 	
He dejado de perder peso, estoy estancada(o)	<input type="checkbox"/> Haga ejercicios para desarrollar músculo <input type="checkbox"/> Intente aumentar su actividad física 5 minutos cada día <input type="checkbox"/> Intente reducir ligeramente las calorías que ingiere (100 calorías/día) <input type="checkbox"/> Vuelva a hacer un registro detallado de lo que come y bebe <input type="checkbox"/> Vuelva a hacer un seguimiento de su actividad física	