

# Sesión 1: Introducción al programa y al equilibrio calórico



## Obesidad

El significado de la palabra obesidad es que su índice de masa corporal es de 30 o más. El IMC (índice de masa corporal) es una medida que relaciona su peso con su estatura.

- Más del 40% de los adultos estadounidenses sufren de obesidad.

Si usted es considerada una persona obesa, tiene mayor probabilidad de sufrir:

- Diabetes
- Enfermedades cardíacas o derrames cerebrales
- Muchos tipos de cáncer

La buena noticia es que perder peso y mantenerse activo(a) puede reducir considerablemente el riesgo de padecer estas afecciones.

## Metas "HOPE"

HOPE es un programa diseñado para personas obesas y que tiene una duración de un año.

La meta anual es:

- Perder alrededor del 10% de su peso inicial
- Tener al menos 175 minutos de actividad física cada semana

Perder peso puede:

- Prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer
- Aliviar los problemas de sueño, la artritis, y la depresión
- Bajar su presión arterial y nivel de colesterol
- Mejorar su nivel de energía y estado físico

Cuando usted aumenta su actividad física puede::

- Prevenir o retrasar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y cáncer
- Darle más energía
- Ayudarle a dormir mejor
- Mejorar su memoria, equilibrio, y flexibilidad
- Mejorar su estado de ánimo
- Bajar su presión arterial y colesterol
- Reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y derrame cerebral
- Reducir su nivel de estrés
- Fortalecer músculos y huesos

## Metas

### Meta de actividad física

Durante el próximo año, hare actividad física hasta llegar a por lo menos 175 minutos semanales a un ritmo o intensidad moderada o mejor..

### Meta de peso

Yo peso _____ libras
<b>EL PRÓXIMO AÑO::</b>
Perderé alrededor del 10% de mi peso.
Perderé al menos _____ libras
Llegaré a pesar _____ libras