

# SESIÓN 26: Conserve su peso ideal para toda la vida!



## Enfoque de la sesión

Mantener un estilo de vida saludable a largo plazo puede ayudarle a mantener un peso más saludable.

### En esta sesión hablaremos de:

- Los logros y metas que ha cumplido desde que comenzó este programa
- ¿Cómo mantener un estilo de vida saludable?
- Sus objetivos para los próximos seis meses

¡También hará un nuevo plan de acción!

## La historia de Santiago

Santiago quería perder peso y por un año recibe la ayuda de la clínica donde recibe cuidados médicos.

Santiago sigue una dieta saludable y camina todos los días. Ha sido persistente y ha logrado mantenerse activo por lo menos 175 minutos a la semana haciendo ejercicio a un ritmo moderado o intenso.

Los esfuerzos de Santiago han sido exitosos y después de un año a logrado llegar a su peso objetivo y se siente mejor que nunca.

Pero una vez que termina su programa en la clínica, Santiago se da cuenta que poco a poco está regresando a sus viejos hábitos alimenticios poco saludables. Empieza a "saltarse" sus caminatas diarias. Como resultado, aumenta 5 libras.

Santiago sabe que le ayudaría tener más apoyo para cumplir con estos hábitos saludables y para esto invita a caminar a una de las personas que conoció en su programa de bienestar. También va al centro de recreación para adultos mayores y se inscribe en clases de cocina saludable.

Santiago sabe que necesita mantenerse motivado y se fija un nuevo objetivo de peso. Decide probar una nueva receta saludable cada semana.

Santiago habla con su compañero de paseo y deciden caminar por nuevas rutas para ver nuevos paisajes.

Hoy en día, Santiago come saludable y se mantiene activo. Su peso es saludable. Y se siente estupendamente.

¿Cómo puede recibir la ayuda que necesita y cómo puede mantenerse motivado(a)?

---

## Sus objetivos para los próximos seis meses

### Meta de actividad física

Puede mantener la misma meta: En los próximos seis meses haré por lo menos 175 minutos de actividad física moderada o intensa cada semana

**También podría fijarse una nueva meta que incremente aún más su actividad física, por ejemplo, hacer ejercicios por lo menos una hora al día lo cual previene la recuperación de peso.**

### Meta de peso

Yo peso \_\_\_\_\_ libras

#### EN LOS PROXIMOS SEIS MESES QUIERO:

**Perder peso**

Quiero pesar  
\_\_\_\_\_ libras

**Mantener mi peso**

Quiero quedarme en  
\_\_\_\_\_ libras

### ¿Necesita un recordatorio de cuáles son estas habilidades de comportamiento sano?

Revise sus folletos que están en el folder de participante.

## Habilidades para una vida saludable

Durante el año pasado ha aprendido muchas habilidades para lograr un estilo de vida saludable. Siga practicando estas habilidades en los meses y años por venir.

**Haga un seguimiento de su alimentación, actividad física y peso.** El seguimiento constante le ayuda a analizar si está cumpliendo con sus objetivos. Además, le ayuda a analizar en que áreas tiene éxito y que áreas podría mejorar.

### Regrese al camino del bienestar.

Durante el transcurso de su vida es normal que se desvíe de sus objetivos de alimentación saludable y actividad física óptima. Lo importante es retomar el rumbo y prevenir lapsos similares en el futuro.

**Conforme sea necesario actualice su plan de acción.** Siempre piense en lo que puede hacer para mantenerse lo más saludable posible.

**Obtenga apoyo de familiares y amigos.** Ellos pueden ayudarle a mantenerse en la ruta de la buena alimentación y en buenas condiciones físicas.

**Enfrente los desafíos de manera saludable.** Durante el curso de su vida tendrá que enfrentar muchos desafíos que pueden alejarlo de una vida saludable: falta de tiempo, estrés, factores que provocan comportamientos poco saludables y más. Prevenga estas dificultades cuando sea posible y afróntelas cuando sea necesario. ¡Sea creativo!

**Manténgase motivado(a). Establezca nuevas metas.** Celebre sus éxitos. y siga probando nuevos estilos de cocina y novedosas recetas saludable. Además busque nuevas maneras de mantenerse activo(a).