

### Por qué quiero perder peso...

Antes de comenzar su viaje de pérdida de peso, es importante reflexionar sobre por qué quieres bajar de peso. Asegúrese de que estos son motivadores personales y no la intención de complacer a otros.

Revisar esta lista con frecuencia le ayudará a mantenerse en camino y centrado en su compromiso personal para tomar el control de su salud!

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Describir los beneficios físicos que usted espera conseguir con la pérdida de peso:

---

---

Describir los beneficios funcionales que usted espera conseguir con la pérdida de peso:

---

---

Describir las prestaciones médicas que usted espera conseguir con la pérdida de peso:

---

---

Describir los beneficios psicológicos que usted espera conseguir con la pérdida de peso:

---

---

### Cómo planeo bajar de peso...

Establecimiento de metas es el "cómo" de la pérdida de peso. Motivadores son el "por qué". Al establecer objetivos, utilizar la técnica de SMART:

INTELIGENTE	Técnica	Ejemplo
Específicos	Quién, qué, dónde, Cuándo, cómo...	"Quiero perder 10 libras en dos meses".
Mensurables	¿Cómo será el seguimiento?	10 libras en 8 semanas = 1,25 libras / semana
Alcanzable	Recursos disponibles, previa experiencia	"He podido hacerlo antes, y ahora tengo nuevas herramientas de mi médico!"
Pertinentes	Por qué esta meta es importante	Revisar tus motivadores anteriores
Oportuna	Plazos y establecer puntos de referencia	"Enfoque de intervalos de dos meses trabaja para mí".