

## **¿Qué podemos aprender de los que tienen éxito en sus dietas?**



- **Tenga fe en usted.**
- **Acepte la responsabilidad por sus propias acciones**
- **Haga lo que funciona mejor para usted**
- **Haga ejercicios regularmente**
- **Utilice los formularios para monitorear su comportamiento:**
  - **Diarios de comida y ejercicios**
  - **Pesese a menudo**
- **Escoja comidas de mucha nutrición/ rebaje la cantidad de grasa que come**
- **Controle las porciones**
- **Reemplace algunas comidas**
- **Controle su estrés – *busque el apoyo de los demás***

*Adaptado de: Fletcher, AM. Eating Thin For Life. Shelburne, Vt: Chapters Publishing Ltd.; 1994*

