

## **Si Ud. Piensa que No Puede Perder Peso.**

Cuando tenemos dificultades para perder peso, es normal que pensemos, ¿Habr  algo en mi, fuera de mi control, que no me deja perder peso?” Considere las siguientes situaciones:

- C **Edad** Muchas personas ganan peso con los años. Pero no es debido a la edad en sí. Dos factores están implicados. Primeramente, su metabolismo disminuye un poco con la edad. Segundo, las personas son menos activas con los años. Así que en general, las personas con los años queman menos calorías. Sin embargo, no importa cual sea su edad, Ud. puede compensar estas situaciones comiendo menos y aumentando su actividad física.
- C **Menopausia, hormonas, o inflamación menstrual** La ganancia de peso durante la menopausia est  relacionada con la edad (discutido anteriormente), no a la menopausia en sí. Esto es probablemente debido a que muchas mujeres son menos activas con los años. Las mujeres que toman hormonas no ganan más peso que las que no las toman. La retención de agua cambia con el ciclo menstrual. En conclusión, ninguna de estas cosas les impiden perder peso – si Ud. come menos y aumenta su actividad física.
- C **Historia Familiar de Obesidad** Personas cuyos padres sufren de sobrepeso tienen más posibilidades de ser adultos con sobrepeso. Sobrepeso en la niñez también está asociado con mayores posibilidad de sobrepeso en la vida adulta. Sin embargo, muchas personas con historia familiar de obesidad tienen éxito perdiendo peso.  C mo lo hacen? Comiendo menos y aumentando su actividad física.
- C **Metabolismo** Algunas personas tienen el metabolismo más lento. Estas personas queman menos calorías cuando est n en reposo que otras personas. Pero no importa cuán lento sea su metabolismo, Ud. puede perder peso. Los secretos (Ud. adivin ) son comer menos y aumentar su actividad física.
- C **Medicamentos** Algunos medicamentos afectan su metabolismo. Algunos causan retención de agua. Sin embargo, ningún medicamento puede impedir su pérdida de peso si Ud. come menos y aumenta su actividad física.
- C **Entrenamiento con Pesas** Es posible que cuando las personas empiezan a entrenar con pesas ganen una libra o dos al principio. Pero después, los músculos que van desarro-ll ndose empiezan a reemplazar la grasa corporal. Y mientras mayor sea la masa muscular, más rápido será su metabolismo. Así que cuando sus músculos se desarrollan, también le ayudarn a perder peso a largo plazo.
- C **Factores psicológicos** Algunas personas dicen, “Yo no soy el tipo de persona que pierde peso con éxito,” o “tengo demasiada tensión en mi vida para hacer lo que se debe hacer para perder peso”. La verdad es que este tipo de pensamientos s  interfieren con su pérdida de peso. Pero esto no es algo que Ud. no pueda cambiar. Si Ud. lucha por cambiar estos pensamientos, Ud. será capaz de comer menos y aumentar su actividad física.

**La realidad está confirmada:**

**Para perder peso, coma menos y aumente su actividad física.**

**Crea en sí mismo(a) y en su habilidad para lograrlo.**