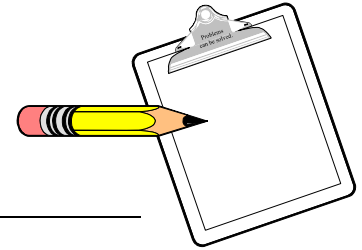


Temas de Interés

De la lista que ofrecemos a continuación, seleccione los temas que sean más importantes para mantener su Equilibrio del Estilo de Vida en los próximos meses.. En nuestras entrevistas personales o telefónicas, nos concentraremos en uno de los temas que Ud. haya seleccionado. También:

- Examinaremos su peso, hábitos de comer y actividad física.
- Prepararemos un plan de acción para solucionar cualquier problema que haya tenido con su pérdida de peso o actividad física.



Hábitos de Comer Saludables

- Prepare un Mejor Desayuno
- Prepare una Mejor Comida Ligera
- Prepare una Mejor Comida Principal
- Prepare Mejores Meriendas
- Enfocando la Grasa: Quesos
- Enfocando la Grasa: Lácteos
- Enfocando la Grasa: Carnes
- Enfocando la Grasa: Fiambres o Carnes Frías para Sandwich
- Enfocando la Grasa: Bocadillos
- Enfocando la Fibra

Actividad Física

- ¡Unase al Maratón del Programa de Prevención de la Diabetes!
- Como entrenarse para una carrera
- Como entrenar sus Músculos
- Que debe y que no debe hacer durante sus sesiones de estiramiento
- Manteniéndose activo(a) durante las vacaciones
- Manteniéndose activo(a) durante los días festivos
- Hágalo en forma divertida
- Hágalo a su propio ritmo

Combinándolo todo

- Reconozca sus éxitos
- El Bien y el Mal
- Temores infundados
- Tensión y la Comida
- ¿Cómo perder peso con éxito?
- Un Día Difícil, Un Día Mejor
- ¿Qué hacer si la balanza no se mueve?

Otros Temas

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____