

## ¿Cuál es el próximo paso?

En los próximos meses, su plan en el programa de Equilibrio del Estilo de Vida es hacer lo siguiente:

### Actividad Física



- Haga alguna actividad física *por lo menos* 150 minutos a la semana.  
Su meta: \_\_\_\_\_
- Cada día, mantenga un registro *escrito* de los minutos que Ud. dedica a alguna actividad física. Cada semana, sume todos sus minutos diarios. Escriba el total de la semana.  
Mantenga un registro *escrito* de los minutos diarios y semanales que Ud. dedica a alguna actividad física en:  
\_\_\_\_\_
- Traiga sus registros escritos a cada visita.  
Esta información es muy importante para el estudio y debemos obtenerla *por escrito*.

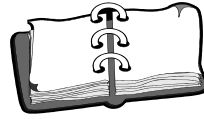
### Pérdida de Peso



- Manténgase en su meta de 7% de pérdida de peso o por debajo de ésta.  
Su meta: \_\_\_\_\_
- Obtenga su peso Ud. mismo(a) con esta frecuencia: \_\_\_\_\_  
Mantenga un registro escrito de  alimentos consumidos  gramos de grasa  
 calorías con esta frecuencia: \_\_\_\_\_  
Anote su peso y alimentos consumidos el día: \_\_\_\_\_
- Siga estas indicaciones para perder peso y para responder a cualquier nuevo aumento de peso:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Traiga sus registros escritos a cada visita.

**Para ayudarlo(a) a alcanzar estas metas, necesitamos mantenernos en contacto lo más frecuente posible.**

**Nosotros:**



**Nos veremos con esta frecuencia:** \_\_\_\_\_

Recuerde traer sus diarios escritos de peso, actividad física, gramos de grasa y/o calorías.

**Hablaremos por teléfono con esta frecuencia:** \_\_\_\_\_

- Tenga disponible sus diarios escritos de peso, actividad física, gramos de grasa y/o calorías cuando le llamemos por teléfono.
- Si algo interfiere con sus metas del Programa de Prevención de la Diabetes, juntos buscaremos soluciones al problema.



**Nos mantendremos en contacto por correo, correo electrónico (e-mail) o FAX.**

Ud. nos enviará:

Una tarjeta postal con esta frecuencia: \_\_\_\_\_

Un Calendario del Equilibrio del Estilo de Vida del mes anterior este día del mes:

\_\_\_\_\_

Otros registros escritos de su peso, actividad física, gramos de grasa y/o calorías:

\_\_\_\_\_



**Si fuera necesario, cambiaremos las fechas indicadas en este calendario.  
Si necesita *más ayuda*, nos comunicaremos con *mayor frecuencia*.**