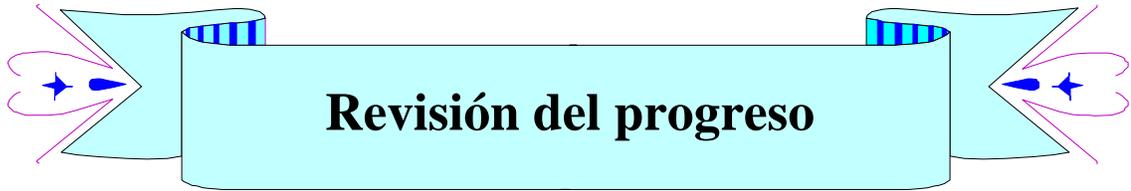


Sesión 12: La Resbalosa Pendiente del Cambio del Estilo de Vida.



Los cambios que hizo para hacer más actividad física:

Los cambios que hizo para comer menos grasas (y menos calorías):



¿Logró su meta de peso? Sí No

¿Logró su meta de actividad? Sí No

Si no lo logró, ¿qué hará para mejorar su progreso?

La Resbalosa Pendiente del Cambio del Estilo de Vida.



Las "caídas" son:

- Aquellas veces en que usted no sigue sus planes de alimentación sana o de actividad física.
- Una parte **normal** del cambio del estilo de vida.
- De esperarse.

Las caídas no afectan su progreso.

Lo que sí afecta su progreso es la forma en que reacciona a las caídas.



¿Qué cosas lo/a hacen caer y apartarse de su alimentación sana?



¿Qué cosas lo/a hacen caer y apartarse de su actividad física?



Lo que hace que usted caiga se aprende. Es un **hábito**.
La forma en que reacciona a las caídas también es un hábito.

Usted puede aprender una nueva forma de reaccionar a las caídas y levantarse otra vez.

Qué se debe hacer después de una caída:

Primero, recuerde dos cosas:

→ **Las caídas son normales y de esperarse.**

Un 99,99% de todas las personas que tratan de perder peso y hacer más actividad física tienen caídas.

→ **Una vez que coma muchísimo o que no haga actividad física, sin importar cuán extrema sea la caída, no arruinará todo.**

La caída no es el problema. El problema aparece si usted no se levanta otra vez y sigue avanzando hacia sus metas.

Por lo tanto, después de una caída:

1. **Conteste a los pensamientos negativos con pensamientos positivos.**

Los pensamientos negativos pueden ser su peor enemigo. Contéstelos. "No soy un fracaso porque caí. Puedo levantarme otra vez."

2. **Pregúntese qué pasó.**

Aprenda de la caída. ¿Puede evitarla en el futuro? ¿Manejarla mejor?

3. **Vuelva a recuperar el control la próxima vez que pueda.**

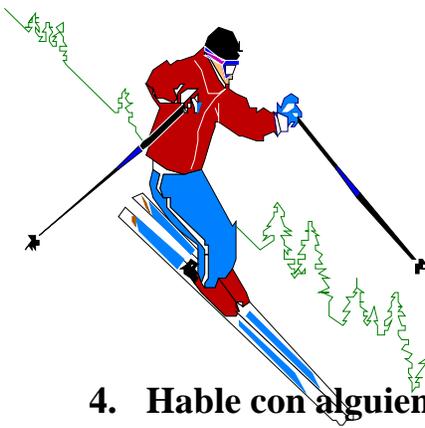
No se diga: "Bueno, lo dejé por hoy." Haga de su próxima comida una sana. Recomience el plan de actividad inmediatamente.

4. **Hable con alguien que le dé apoyo.**

Llame a su instructor de estilo de vida o a un amigo. Analice su nueva estrategia para manejar las caídas. Comprométase a hacer un esfuerzo renovado.

5. **Concéntrese en todos los cambios positivos que hizo.**

Está haciendo cambios de vida. Las caídas son sólo una parte del proceso.





Caídas en la alimentación sana:

Describe una cosa que lo/a hizo caer en su alimentación sana:

¿Puede evitarla en el futuro? En caso afirmativo, ¿cómo?

En caso negativo, haga un plan para levantarse la próxima vez que caiga:

**Los problemas
pueden solucionarse.**

Haré lo siguiente: _____

¿Cuándo? _____

Haré esto primero: _____

Las dificultades que pueden
aparecer:

Las manejaré de la
siguiente manera:

Haré esto para que mi éxito sea más probable:

¿Cómo podemos ayudarlo/a?



Caídas en la alimentación sana:

Describa una cosa que lo/a hizo caer en su alimentación sana:

¿Puede evitarla en el futuro? En caso afirmativo, ¿cómo?

En caso negativo, haga un plan para levantarse la próxima vez que caiga:



Haré lo siguiente: _____

¿Cuándo? _____

Haré esto primero: _____

Las dificultades que pueden
aparecer:

Las manejaré de la
siguiente manera:

Haré esto para que mi éxito sea más probable:

¿Cómo podemos ayudarlo/a?

Para hacer la semana próxima:

Mantendré un registro de mi peso, alimentación y actividad física.

Trataré de poner en práctica mis dos planes de acción para manejar las caídas.



Contestaré estas preguntas:

➔ ¿Funcionaron mis planes de acción? _____

—

➔ En caso negativo, ¿qué estuvo mal? _____

—

➔ ¿En qué podría cambiar la próxima vez? _____

—

—