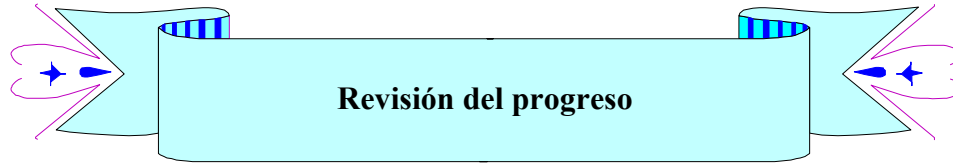


Sesión 16: Formas de mantenerse motivado.



Los cambios que hizo para hacer más actividad física:

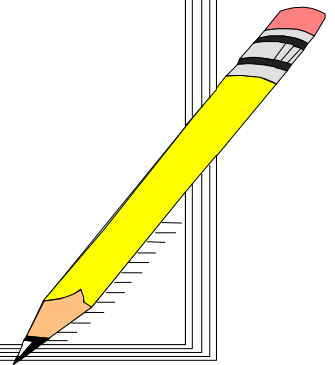


Los cambios que hizo para comer menos grasa (y menos calorías):



¿Logró su meta de peso? Si No

¿Logró su meta de actividad? Si No



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

Formas de mantenerse motivado:

1. Tenga presente los beneficios que logró y los que espera lograr.

¿Qué esperaba lograr cuando se unió por primera vez al DPP?
¿Logró estas metas?

¿Qué le gustaría lograr en los próximos seis meses del DPP?

2. Reconozca sus éxitos.

¿De qué cambios de su alimentación y actividad se siente más orgulloso/a?



3. Mantenga signos visibles de su progreso.

- Coloque gráficos de su peso y actividad en la puerta de su refrigeradora.
- Marque sus logros de actividad en un mapa hacia una determinada meta.
- Mídase (cintura, medida del cinturón) una vez por mes.

4. Mantenga un registro de su peso, alimentación y actividad.

- Anote su actividad diariamente.
- Anote lo que come diariamente. _____
- Anote su peso el: _____



5. Añada variedad a su rutina.

¿Cómo varió su actividad?

¿Con qué comidas, refrigerios o alimentos está más aburrido/a?

¿Puede pensar algunas formas de variar esta parte de su alimentación?

6. Defínase nuevas metas.

Desarrolle formas de recompensarse cuando logra cada meta.

Metas: Específicas, a corto plazo, lo suficiente de un desafío.

Recompensas: Algo que hará o se comprará **si y sólo si** alcanzar su meta.

¿Cuáles son algunas formas que no sean alimentos con las que puede recompensarse por alcanzar una meta?



7. Cree una competencia amigable.

Defina el tipo de competencia en la que usted siempre gana.


8. Use el grupo de personas de Equilibrio del Estilo de Vida y a otros para que lo/a ayuden a mantenerse motivado/a.

Llame a un miembro de su grupo de Equilibrio de Estilo de Vida, un participante o un amigo/a para obtener ánimo y apoyo.



Escoja una forma de mantenerse motivado que sería útil para usted ahora.

Haga un plan de acción positivo.



Los problemas
de los problemas.

Haré lo siguiente: _____

¿Cuándo? _____

Haré esto primero: _____

Las dificultades que pueden encontrar:	Las manejaré de la siguiente manera:
_____	_____
_____	_____
_____	_____

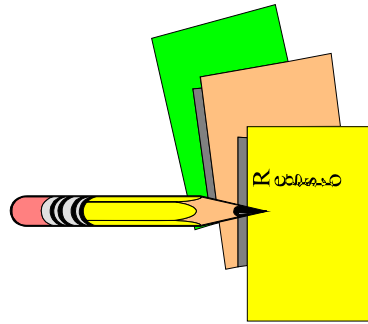
Haré esto para que mi éxito sea más probable:

¿Cómo podemos ayudarlo/a?



Para hacer la semana próxima:

- Mantendré un registro de mi peso, alimentación y actividad.**



- Trataré de poner en práctica mi plan de acción para mantenerme motivado/a.**



¿Funcionó? En caso negativo, ¿qué pasó?

El Programa de Prevención de la Diabetes

felicita a

por haber finalizado los primeros seis meses del

Programa de Equilibrio del Estilo de Vida.

Fecha

Instructor de Estilo de Vida del DPP

Investigador Principal del DPP

El Programa de Prevención de la Diabetes

felicita a

por haber finalizado los primeros seis meses del

Programa de Equilibrio del Estilo de Vida

y haber alcanzado su meta de perder peso.

Fecha

Instructor de Estilo de Vida del DPP

Investigador Principal del DPP

El Programa de Prevención de la Diabetes

felicita a

por haber finalizado los primeros seis meses del

Programa de Equilibrio del Estilo de Vida

y haber alcanzado su meta de actividad física.

Fecha

Instructor de Estilo de Vida del DPP

Investigador Principal del DPP

El Programa de Prevención de la Diabetes

felicita a

por haber finalizado los primeros seis meses del

Programa de Equilibrio del Estilo de Vida

y haber alcanzado sus metas de perder peso y hacer actividad física.

Fecha

Instructor de Estilo de Vida del DPP

Investigador Principal del DPP