

Un futuro brillante para la salud y el bienestar de las mujeres **MI FUTURO SERÁ BRILLANTE: LOGRANDO UN PESO SALUDABLE**

Una dieta balanceada y actividad física regular le ayuda a mantener o lograr un peso saludable.

Mi meta (ejemplo: perder 25 libras en seis meses comiendo más saludable y caminando cuatro veces a la semana).

SUGERENCIAS QUE ME AYUDARÁN A ALCANZAR MI META

- Coma porciones más pequeñas, especialmente en restaurantes porque las porciones grandes nos llevan a comer en exceso y ganar peso. Comparta el plato principal con una amiga o lleve comida a la casa para otra comida.
- Antes del plato principal, pida una ensalada o un caldo para que se sienta llena.
- Haga 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa, haciendo las cosas que le gustan- como por ejemplo caminar- que le ayudan a mantener su peso y prevenir una subida de peso gradual.
- Si no tiene tiempo para una comida, consuma meriendas saludables, tales como yogurt descremado o bajo en grasa, frutas o cereal con leche descremada o baja en grasa. Si se salta las comidas termina comiendo en exceso más tarde.
- Cuando quiera perder peso, trate de hacerlo de una manera sana perdiendo una libra por semana.

Para información adicional, visite www.hrsa.gov/womenshealth.

¿CÓMO EMPEZAR?

"En el último año engordé 25 libras. Sabía que el exceso de peso no era saludable y estaba triste porque no podía ponerme mi ropa favorita. De manera que empecé a caminar con una amiga tres veces por semana. También he estado bailando con mis niños en la casa – gran ejercicio para todos nosotros. Ya he perdido 20 libras - me siento con más energía y puedo usar otra vez mucha de mi ropa".

María, Miami, Florida

A continuación hay algunas maneras de jugar activamente con sus niños o nietos. Piense en otras y ensáyelas.

- Bailar
- Saltar la cuerda
- Jugar "tag"
- Otra _____

Después del juego, compartan una merienda o bebida saludable, como una manzana o un vaso de leche baja en grasa.

