

Kit de herramientas de bienestar físico

Los hábitos de salud física positivos pueden ayudar a disminuir el estrés, disminuir el riesgo de enfermedad y aumentar su energía. Estos son algunos consejos para mejorar su salud física:



MANTENER UN PESO SALUDABLE

Mantener su cuerpo en un peso saludable puede ayudarlo a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer que pueden ser consecuencia de llevar sobrepeso u obesidad. Controle su peso y su salud.

PARA ALCANZAR SUS OBJETIVOS DE PÉRDIDA DE PESO:

- **Calcule cuántas calorías necesita para sus objetivos de peso.** Visite [El planificador de peso corporal de los NIH.](#) en
- **Registre su ingesta diaria de alimentos y actividad física** usando una aplicación en su teléfono o un diario.
- **Pésese todos los días**, o al menos una vez a la semana.
- **Establezca metas específicas.** Sea realista acerca de su tiempo y habilidades.
- **Elija comidas saludables y actividades físicas que disfrute.** Es más probable que se quede con las que le gustan.
- **Planifique actividades físicas** con amigos o familiares.
- **Identifique las tentaciones.** Planifique maneras de mantenerse encaminado.
- **Aprenda de los deslices.** Averigüe qué desencadenó el desliz, y reinicie su plan de alimentación y actividad física.
- **Sea paciente.** Cambiar los hábitos de estilo de vida lleva tiempo.