

Actividades de autoayuda para perder peso y mejorar la autoestima.

Revisar la actitud

Pensar positivamente

Comprometerse a realizar cambios en el estilo de vida no solo para hacer dieta, si no para mejorar.

1. Relajarse

- Dormir bien y suficiente
- Hacer la siesta
- Tomar un baño
- Hacerse un masaje o cualquier otro tratamiento de relax.
- Practicar la meditación

2. Disfrutar de actividades de ocio, además de la actividad física (aficiones, etc.)

- Escuchar música
- Practicar aficiones como la pesca, hacer punto, dibujar...
- Planificar una escapada de fin de semana
- Leer
- Ver películas, series de televisión...

3. Pasar tiempo con otra gente: amigos, familia, apoyo del grupo

- Llamar a un amigo/a para conversar
- disfrutar del tiempo con la familia
- Ir al cine con amigos
- Evitar toda aquella persona que nos incomode o nos dificulta la tarea de hacer cambios en nuestro estilo de vida.

4. Escoger nuestros propios objetivos inteligentes (SMART) y progresar gradualmente

- Establecer metas razonables que se puedan realizar
- Reconocer los éxitos logrados
- Reconocer nuestros límites: no se puede resolver todo a la vez.
- Alcanzar pequeños avances progresivamente en lugar de un gran paso de golpe.
-

5. Gozar de actividad física regular

- Ir al gimnasio
- Ir en bicicleta
- Salir a pasear con amigos, perro, solos...
- Jugar con los nietos, hijos...
- Practicar la jardinería
- Realizar tareas del hogar

6. Disfrutar de comidas buenas y equilibradas

- En la tienda escoger a conciencia los alimentos
- Tener presente la comida sana
- Recordar el modelo de plato
- Beber agua, café o té en lugar de zumos de fruta, refrescos o alcohol.
- Recordar incluir golosinas, preferentemente después de las comidas, como postres.