



Qué hacer cuando dejas de seguir la dieta

Llegaran momentos en los cuales no va a querer seguir con su plan de comer saludable y de mantener su actividad física. Esto se conoce como deslíz.

- **Deslices son normales y esperados.** Más del 90% de las personas que van encarrilados a la meta para perder peso, y de establecer una vida activa tienden a deslizarse.
- **Nada de comer mucho y no estar activo físicamente “solo por un día”, no importa que tan extrema sea la situación.** El deslíz en si no es el problema. El problema ocurre si no se encamina nuevamente en la rutina para alcanzar su meta.

Así que si llega a deslizarse:

1. Convierta los pensamientos negativos en pensamientos positivos.

Los pensamientos negativos pueden ser su peor enemigo. Dígase a si mismo *"No soy un fracasado solamente porque me deslice. Puedo volver a encarrilarme."*

2. Pregúntese a si mismo que fue lo que paso.

Aprenda de su deslíz. ¿Lo puedo evitar en el futuro? ¿Hay alguna forma en la que pudiera manejar mejor la situación?

3. Nuevamente tome el control.

No diga, " Bueno, ya metí la pata por el resto del día." Asegúrese de preparar su siguiente comida del día en una manera saludable. Inmediatamente, vuelva a encarrilarse en su plan.

4. Hable con alguien que le de apoyo.

Hable con un miembro de su familia o con un amigo; hable sobre estrategias para prevenir deslices en el futuro y comprométase a renovar sus esfuerzos.

5. Enfóquese en todos los cambios positivos que ha hecho.

Usted está haciendo cambios con la intención de que perduren por el resto de su vida. Los deslices son solo una parte del proceso.

Manteniéndose motivado

Piense en lo que ha logrado y en lo que piensa lograr	¿He alcanzado mi meta?
Piense en sus logros	¿De qué cambios, en sus hábitos alimenticios y en su actividad física, está usted orgulloso?
Mantenga un reporte de todos sus logros	Marque su pérdida de peso y actividad física en un mapa orientado hacia su meta
Añada actividades nuevas a su rutina	Piense en formas de variar su actividad física y su plan alimenticio
Establezca nuevas metas. Prémiese así mismo cuando cumpla alguna de sus metas	Establezca metas que sean realistas; específicas y de corto plazo. Haga o cómprese algo para recompensarse si llega a lograr alguna de sus metas