

WEIGHT CONTROL

Keep a **Good Weight** to **Stay Healthy**

There are a lot of reasons to lose extra pounds. The best one is your health.

WHY SHOULD I WATCH MY WEIGHT?

Being overweight can cause diabetes, cancer, heart disease, stroke and high blood pressure.

If you weigh too much, losing even a few pounds will improve your health.

HOW CAN I TELL IF I NEED TO LOSE WEIGHT?

Ask your doctor: Is some health problem making me gain weight? Do I need to lose weight? How much do I need to lose?

Do not take weight loss products without talking to a doctor.

HOW CAN I LOSE WEIGHT?

Eat fewer calories than you use. To do this, change your diet and exercise more. Take it slow and steady. Lose one-half to two pounds a week.

HOW SHOULD I CHANGE MY DIET?

Read labels to see how many calories you are eating. Cut down on fat, salt and sugar. Eat more fruits, vegetables and whole grains. Choose lean meats, poultry, fish, eggs, beans and nuts. Use low fat or no fat milk products.

HOW MUCH EXERCISE DO I NEED?

You may have to exercise to lose weight. Adults need two and a half

hours of moderate exercise or one hour and 15 minutes of heavy exercise each week. It can be done for shorter lengths of time that add up to the same amount of time. Do exercises to make your muscles stronger on two days out of the week. Kids should exercise for an hour each day.

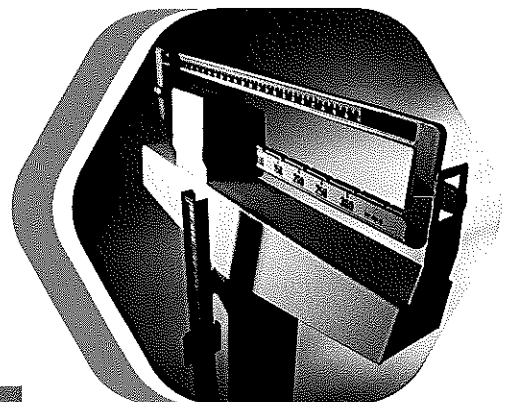
Gyms are great, but if it's not for you:

- ▶ Walk, don't drive when you can
- ▶ Ride a bike
- ▶ Take the stairs

HOW DO I KEEP WEIGHT OFF?

Do not avoid certain foods. Do not eat only certain foods. Trick diets are hard to stick with. Learn habits you can keep all your life instead. Even if your weight is good, learning healthy habits now will help keep you healthy.

Changing habits isn't easy, but stick with it. You can do it!





Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

CONTROL DEL PESO

Por **su salud**,
mantenga **buen peso**



Hay muchas razones para perder libras de más; pero la mejor de todas es por su salud.

¿Por qué debo vigilar mi peso?

El sobrepeso puede causar diabetes, cáncer, enfermedades cardiacas, derrames cerebrales y presión alta.

Si pesa demasiado, con sólo perder unas cuantas libras, mejora su salud.

¿Cómo sé si tengo que bajar de peso?

Preguntele a su médico: ¿Tengo algún problema médico que me esté haciendo ganar peso? ¿Necesito perder peso? ¿Cuánto debo bajar?

No tome productos para bajar de peso sin hablar antes con un médico.

¿Cómo puedo bajar de peso?

Coma menos calorías de las que usa. Para hacer eso, cambie su dieta y haga más ejercicio. Hágalo despacio pero con constancia. Baje entre media libra y dos libras por semana.

¿Cómo cambiar mi dieta?

Lea las etiquetas para ver cuántas calorías está consumiendo. Disminuya la grasa, la sal y el azúcar. Coma más frutas, verduras y granos integrales. Escoja carnes flacas, aves, pescado, huevos, frijoles y nueces. Use productos lácteos bajos en grasa o desgrasados.

¿Qué tanto ejercicio debo hacer?

Puede que tenga que hacer ejercicio para bajar de peso. Los adultos necesitan dos horas y media de ejercicio moderado o una hora y 15 minutos de ejercicio fuerte, por

semana. Puede hacerse en períodos más cortos que sumen ese total de tiempo. Haga ejercicio dos días a la semana, para fortalecer sus músculos. Los niños deben hacer ejercicio una hora diaria.

Los gimnasios son muy buenos, pero si eso no es para usted:

- ▶ Camine, y evite utilizar el coche siempre que pueda.
- ▶ Monte en bicicleta.
- ▶ Suba por las gradas.

¿Cómo puedo mantener bajo el peso?

No evite ciertas comidas, ni coma solamente ciertas clases de comidas. Las dietas caprichosas son difíciles de seguir. Adquiera hábitos que pueda mantener el resto de su vida. Aun si tiene buen peso, adquirir hábitos saludables, le ayudarán ahora a mantenerse saludable.

Cambiar los malos hábitos no es fácil, pero persevere. ¡Usted puede hacerlo!

