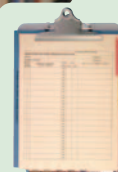


HÁGASE CARGO DE SU BIENESTAR.

HAY 30,000 LIBROS DE DIETAS DISPONIBLES,

PERO NINGUNO PUEDE SENTARSE A HABLAR CON USTED.



OBTENER AYUDA PERSONALIZADA DE SU MÉDICO PUEDE AUMENTAR LAS PROBABILIDADES DE QUE TENGA ÉXITO.

Para empezar, le brindamos una lista de preguntas detalladas para que las conteste y muestre las respuestas a su médico. Por ejemplo:

¿Cuáles son sus metas con respecto a bajar de peso?



¿Cuánto pesaba cuando tenía de 20 a 30 años? ¿De 30 a 40?
¿De 40 a 50? ¿De 50 a 60?



¿Qué edad tenía cuando empezó a intentar bajar de peso?



¿Qué tan seguro se siente de que puede empezar a bajar de peso en este momento?



Para ver el cuestionario completo, visite UHFtips.org.

En la United Health Foundation, creemos que mientras más enterado esté, más saludable estará. Por eso, nos asociamos con los Centers For Disease Control and Prevention (CDC) para brindarle estos importantes consejos de salud. Le recomendamos que participe más activamente en el cuidado de su salud, se informe debidamente y se asegure siempre de que la información provenga de una fuente confiable basada en evidencia científica. Para obtener más información sobre éste y otros temas importantes, visite UHFtips.org.



United Health Foundation



CDC/BRFSS: "Los pacientes a los que se les aconsejó bajar de peso tuvieron casi el triple de probabilidades de intentar adelgazar que los pacientes que no recibieron ese consejo." CDC se ha asociado con UHF para propósitos de la campaña UHF Tips; sin embargo, la colocación de este mensaje informativo no implica su aval a esta revista o sus anunciantes.