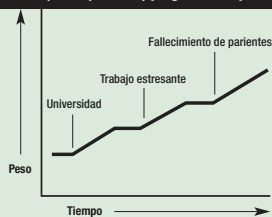


HÁGASE CARGO DE SU BIENESTAR.

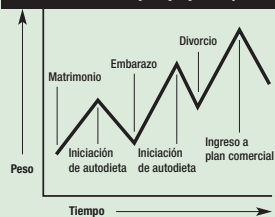
# EL 95 POR CIENTO DE LOS QUE SIGUEN UNA DIETA SE RECOMPENSAN POR HABER PERDIDO PESO, GANÁNDOLO DE NUEVO.

¿ALGUNOS DE ESTOS DATOS LE PARECEN FAMILIARES? REGISTRE AL DORSO SUS ALIMENTOS Y DISMINUCIONES DE PESO.

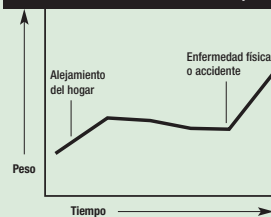
## Aumento (o recuperación) progresivo de peso



## Variaciones o altibajos "yo-yo" de peso



## Factores estimulantes de aumento de peso



United Health Foundation

REPRESENTE GRÁFICAMENTE SU PROPIO PATRÓN DE PESO. La mayoría de las personas pueden relacionar sus variaciones de peso con diferentes eventos habituales. Anote los eventos que lo han afectado y muestre los resultados a su consejero de salud.

