

## STEPS TO WEIGHT LOSS

Think about your eating habits and activity each day to lose weight. You may need to choose different foods and eat smaller portions. You may need to increase the time you are active each day.



### How do I change my eating habits?

- Decide with your healthcare team how many calories and carbohydrates (carbs) you need each day
  - I need \_\_\_\_\_ calories each day
  - I need \_\_\_\_\_ carbs per meal
- Check calories and carbs in the foods you eat
  - Read nutrition labels on food
  - Look up calories and carbs when you eat out. Many restaurants and fast food chains have nutrition information on their websites.
- Think before you drink
  - Drink more water and fewer high calorie drinks
  - Sodas, sports drinks, specialty coffees, fruit juices and alcohol are high in calories and carbs
  - Water has zero calories and zero carbs
- Eat high fiber foods like fresh vegetables, fruit, and whole grain bread. High fiber food makes you feel full for longer
- Record your calories and carbs each day using free tracking websites or apps like My Fitness Pal or Calorie King



### How can I increase my activity?

- Set a goal to be active for at least 30 minutes 5 days a week
- Start with 10 minutes 3 times a day if that works better for you
- Choose activities you enjoy like walking or riding a bike
- Find ways to be more active all day. Examples are taking the stairs instead of the elevator, walking for half of your lunch break, marching in place during TV commercials, and parking farther away in parking lots.
- Track your activity time using a tracking website or app



### How do I know if my weight loss plan is working?

- Weigh yourself on a scale regularly to track progress
- Watch for positive health changes like having more energy
- Talk to your healthcare team including a registered dietitian if you feel you are not making progress

## PASOS PARA PERDER PESO

Piense sobre sus hábitos de alimentación y actividad diaria para perder peso. Puede ser que necesite escoger diferentes comidas y comer porciones más pequeñas. Puede ser que necesite aumentar el tiempo que es activo cada día.



### ¿Cómo puedo cambiar mis hábitos de alimentación?

- Decida con su equipo de atención médica cuántas calorías y carbohidratos necesita cada día
  - Necesito \_\_\_\_\_ calorías al día
  - Necesito \_\_\_\_\_ carbohidratos por comida
- Vea las calorías y carbohidratos en las comidas que come
  - Lea las etiquetas de nutrición de la comida
  - Busque las calorías y carbohidratos cuando come afuera. Muchos restaurantes y cadenas de comida rápida tienen información nutricional en sus sitios web.
- Piense antes de tomar
  - Beba más agua y menos bebidas altas en calorías
  - Los refrescos, bebidas deportivas, cafés artesanales o elaborados, jugos de frutas y alcohol son altos en calorías y carbohidratos
  - El agua tiene cero calorías y carbohidratos
- Coma comidas altas en fibra como vegetales frescos, frutas, y pan de grano entero. Comidas altas en fibra lo hacen sentir lleno por más tiempo.
- Anote sus calorías y carbohidratos cada día usando sitios web o aplicaciones gratis como My Fitness Pal o Calorie King



### ¿Cómo puedo aumentar mi actividad?

- Haga una meta de ser activo por al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana
- Comience con 10 minutos, 3 veces al día si funciona mejor para usted
- Escoja actividades que disfrutará como caminar y andar en bicicleta
- Encuentre maneras de ser más activo todo el día. Ejemplos incluyen tomar las escaleras en vez del ascensor, caminar por mitad de su hora de almuerzo, marchar en un lugar durante los comerciales de televisión, y estacionarse más lejos en los estacionamientos.
- Anote su tiempo de actividad usando un sitio de web o aplicación



### ¿Cómo se si mi plan de pérdida de peso está funcionando?

- Pésese con una báscula regularmente para seguir el progreso
- Esté atento de cambios positivos como tener más energía
- Hable con su equipo de atención médica incluyendo un dietista registrado si siente que no está progresando