



RUTA TAÍNA

PRESENTA

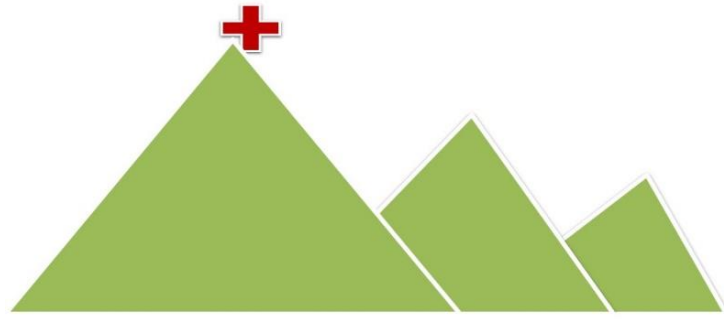
Sube la Cima™

Plataforma de Salud Tecnológica Inteligente



Sesión 13: Preparándose para un Auto-Control a Largo Plazo

Sesión 13, es el 12 de Julio de 2017 Presencial 4:00 PM
/ Por Cita Previa: **Online**



Dulzón, Su Esposa Y Sus Amigos

Suben la Cima™

**Sesión 13:
Preparándose para un
Auto-Control
a Largo Plazo**



Cronograma del Programa

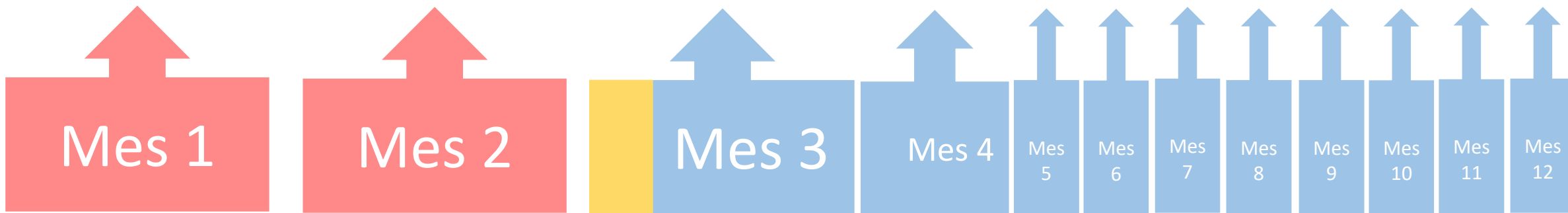
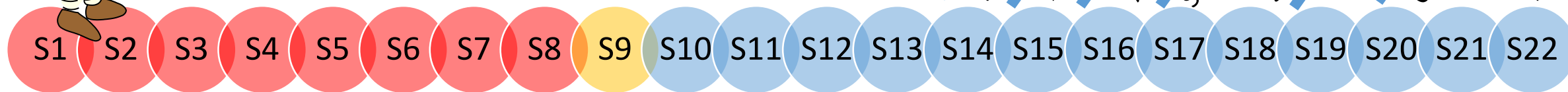
SALSA AERÓBICOS



Julio 19, Agosto 2, 23,
Septiembre 6, 27, Octubre 4, 18,
Noviembre 22 Cena Acción de Gracias



2 DE DICIEMBRE DE 2017



Junio 27

Junio 28

Julio 12

Julio 26

Agosto 16

Agosto 30

Septiembre 13

Septiembre 20

Octubre 11

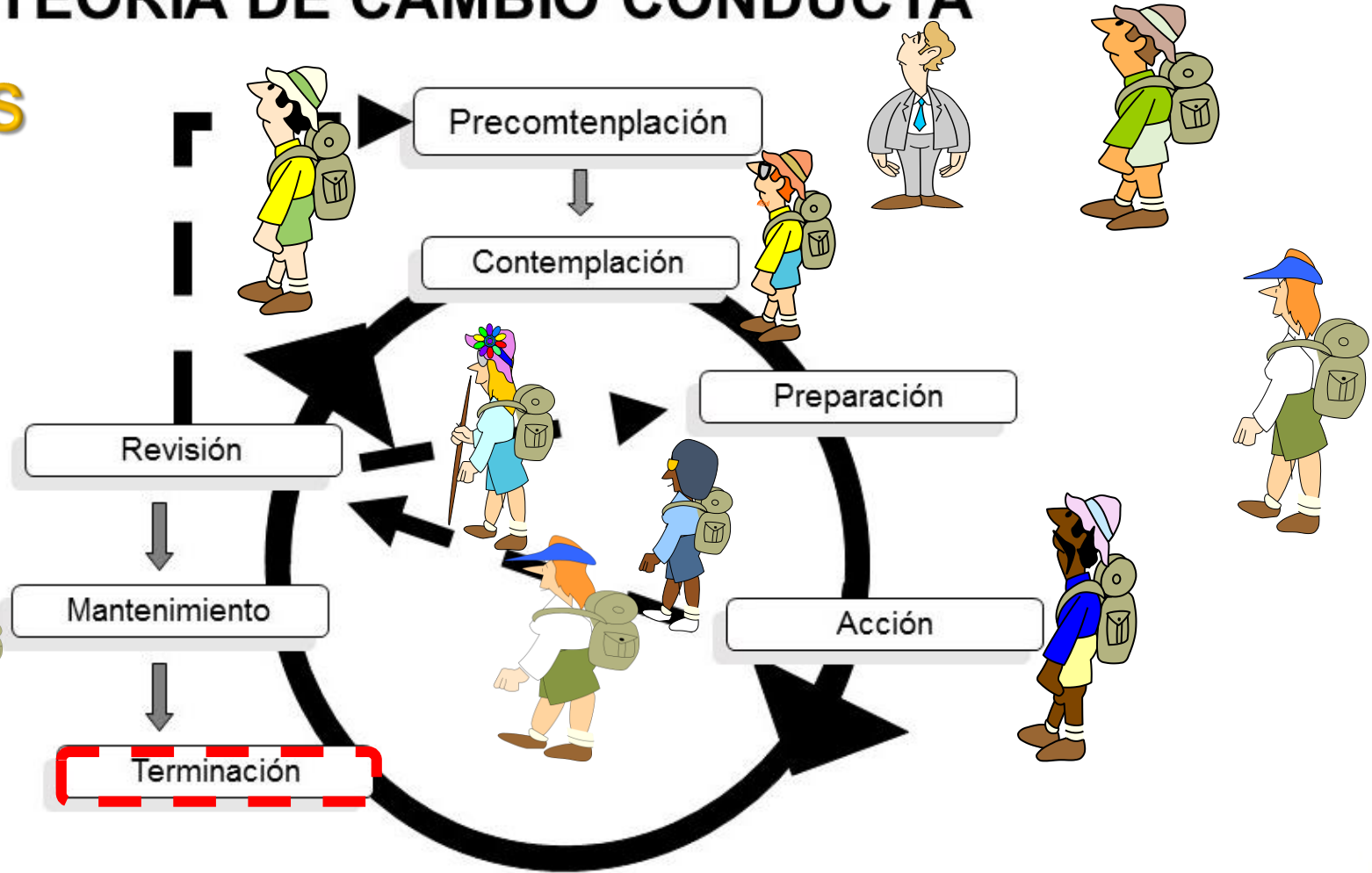
Octubre 25

Noviembre 8

Noviembre 22

MODELO DE PROCHASKA DI' CLEMENTE TEORIA DE CAMBIO CONDUCTA

10 SESIONES





Sesión 13: Preparándose para un Auto-Control a Largo Plazo

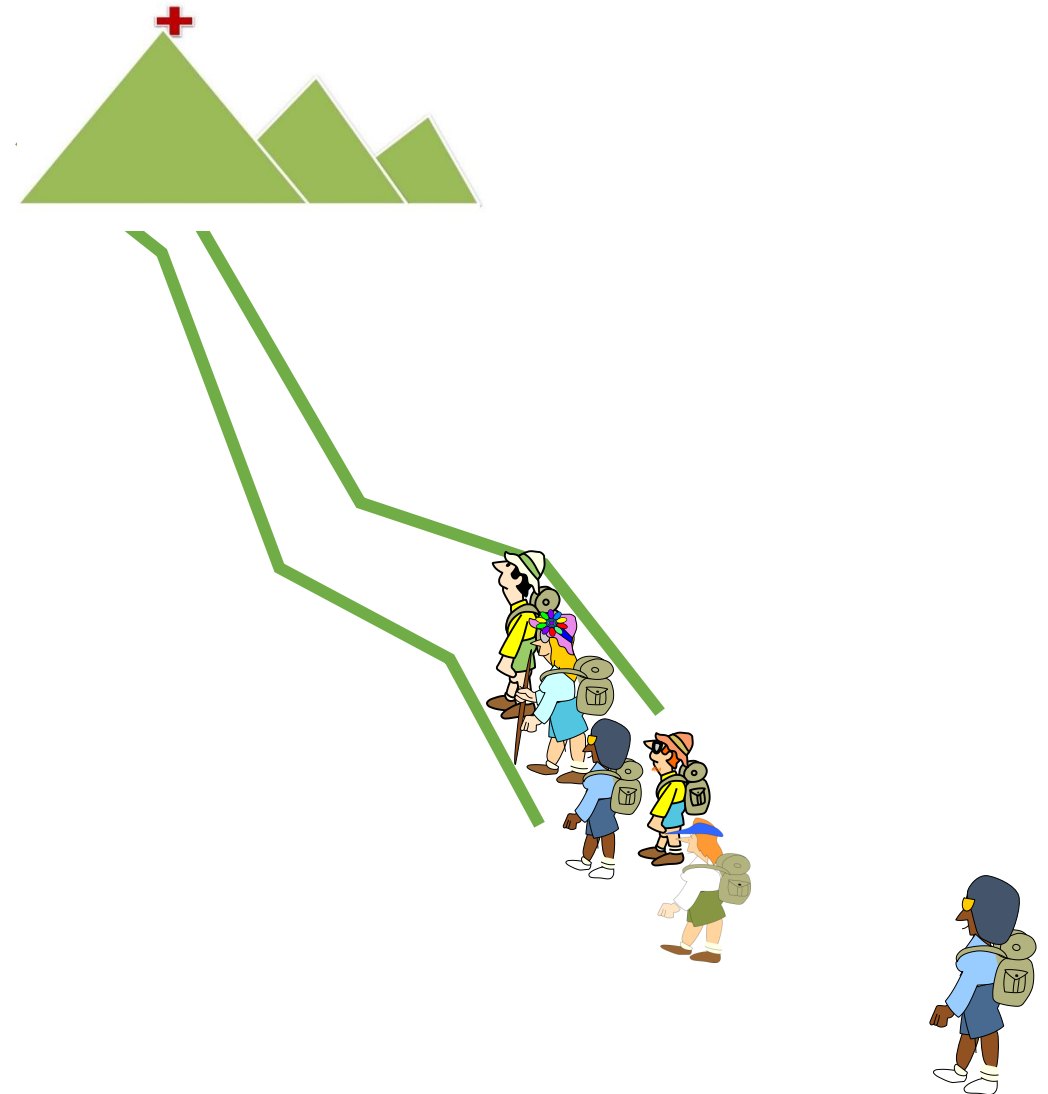
¿Que sigue?

¿Porque es importante Continuar Asistiendo para obtener Apoyo de GLB?

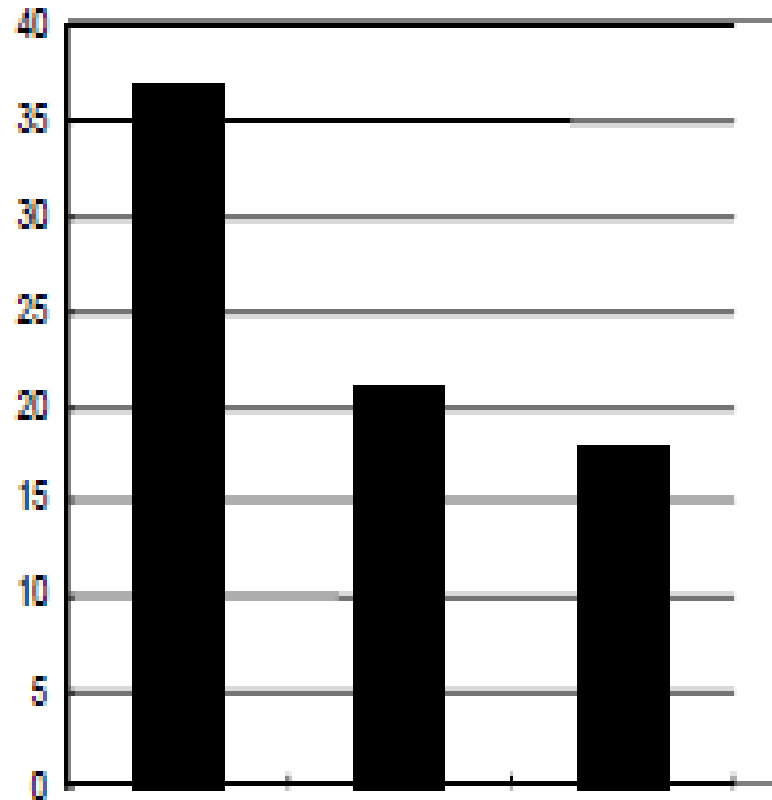
¿Importa la asistencia?

La Asistencia también fue muy importante en el Programa de Prevención de la Diabetes

ASISTIR ES ESTAR EN ACCIÓN

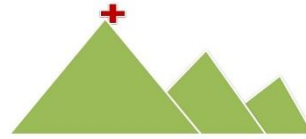


Porcentaje de Participantes logrando la meta de Pérdida de Peso al cabo de un Año



Más Algunas Ninguna
Número de Asistencia a Sesiones de Apoyo

Adaptado por: Venditti et al, American Diabetes Association Abstract, 2010



En el estudio de 10 años

Los que participaron en la mayoría de las veces alcanzaron la meta del cambio a largo plazo. Esto es en 10 años.

Acción





SALSA AERÓBICOS

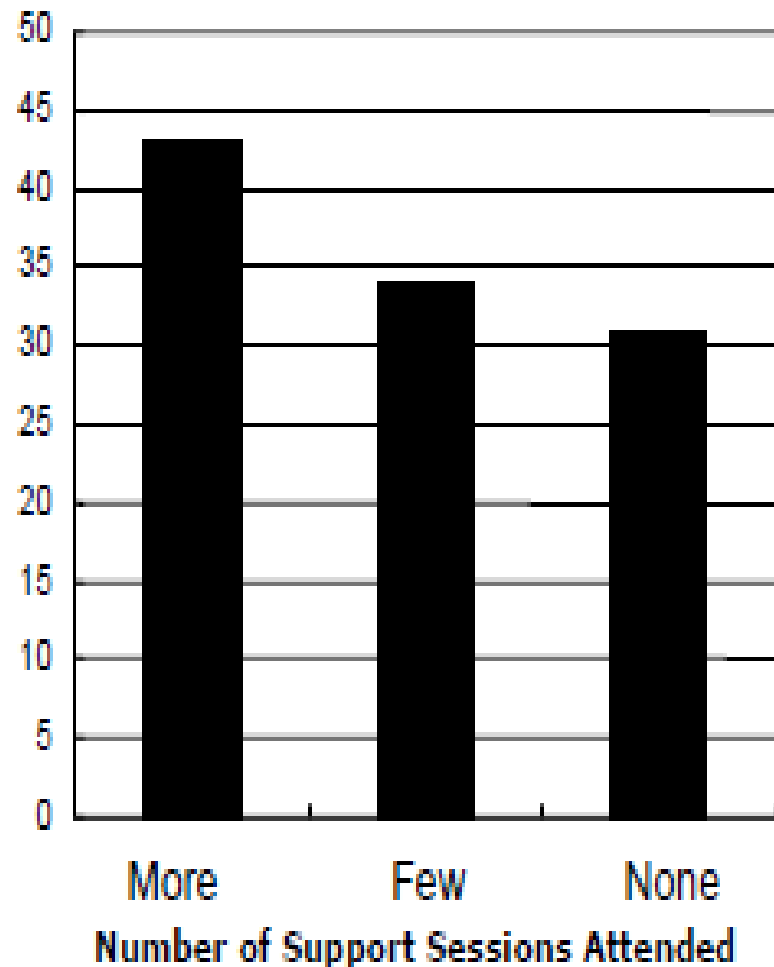
1. Introducción Salsa Aeróbicos
2. Componentes de un Ejercicio Aeróbico.
3. Componentes de un programa de estiramiento.
4. Componentes ejercicios de resistencia
5. Disfruta la Salsa y mide tu actividad física.
6. Ruta de la Salsa
7. Cena de Acción de Gracia



Opcional



Percent of Participants Reaching Activity Goal at 1 Year



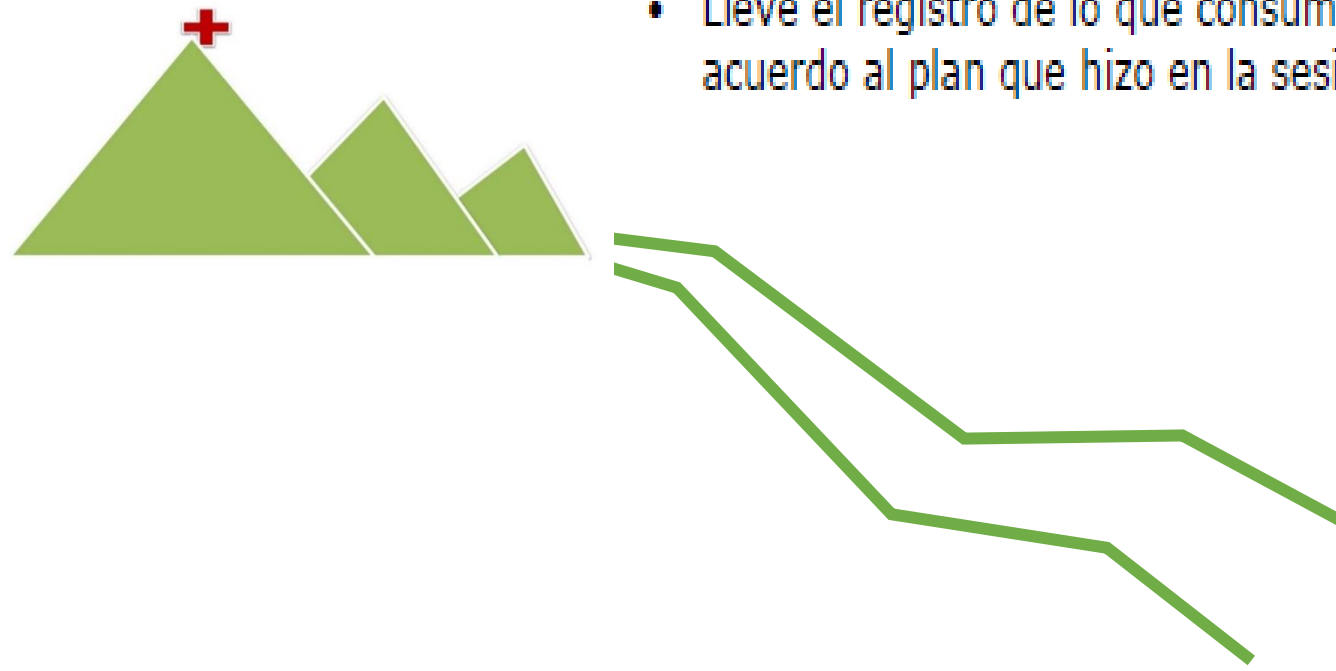
Adapted from: Venditti et al, American Diabetes Association Abstract, 2010

En Resumen

- Asistencia a las sesiones de GLB le ayudará a mejorar sus posibilidades de alcanzar (y exceder) su meta de pérdida de peso de 7% y 150 minutos de actividad física por semana.
- Cuanto más frecuentemente logre alcanzar sus metas de vida sana, más probabilidades hay de que seguirá logrando sus metas en el futuro.
- En otras palabras, "El éxito llama al éxito."

¿Cómo Voy Prepararme para Obtener Éxito a largo Plazo? Contaremos con usted para que:

- Continúe asistiendo a las sesiones (háganos saber cuando no pueda para planear una manera para que usted obtenga los materiales)
- Haga lo más que pueda para mantener o alcanzar sus metas de alimentación y actividad. Esto incluye practicar por su cuenta lo que ha aprendido en las sesiones de grupo.
- Lleve el registro de lo que consume, su actividad y peso de acuerdo al plan que hizo en la sesión #12.



Renueve su Compromiso

En base en lo que hemos discutido hoy, y mi deseo de lograr éxito a largo plazo, me comprometo a asistir a las sesiones de GLB en curso. Trabajaré con mi consejero(a) de estilo de vida y los compañeros de grupo en la forma descrita anteriormente.

Firma: _____ Fecha: _____

Consejero(a) de Estilo de Vida:

- Ponga mucha atención a las cosas en su vida que ayudan o perjudican la capacidad de perseverar en los cambio de conducta de estilo de vida sano
- Comparta algunos de sus desafíos en las sesiones de grupo para que todos puedan beneficiarse y trabaje en encontrar la forma de ser más exitoso(a)
- Continúe en el camino (aún cuando la pendiente se haga resbalosa)

Puede contar con nosotros para:

- Continuar proporcionándole información, herramientas y apoyo para ayudarle a tener éxito a largo plazo
- Creer que puede ser independiente y exitoso(a)
- Siempre estar disponibles para brindarle apoyo y aliento. ¡Sabemos que lo va a lograr!

Un avance de lo que sigue (La Próxima Sesión)

NUEVO COMPROMISO ¡HASTA EL FINAL!





Lo que debe hacer:

Lo básico:

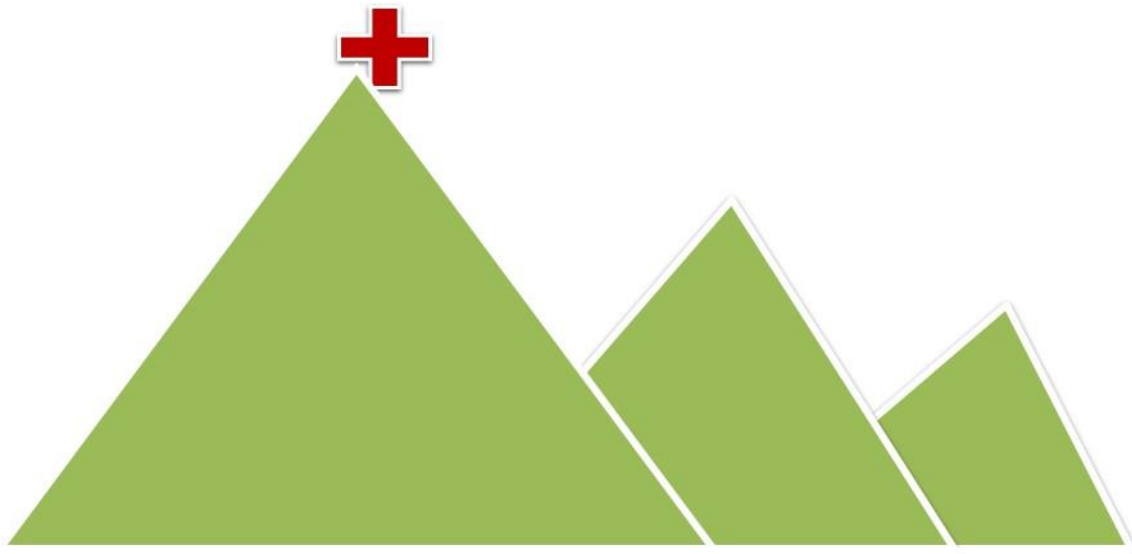
- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésese en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga un registro de lo que come, bebe y de su actividad física en el Libro de Registros (o su método preferido para registrar su auto control). Podría considerar que es una buena idea usar un podómetro y registrar sus pasos.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana. Su objetivo es lograr un promedio de por lo menos 50.000 pasos por semana.

Notas Adicionales:



2 NDA Parte

¡ COMPLETAR 10 SESIONES!



Vamos Pa' La Cima