

“Sobrepeso, Obesidad y Diabetes”.

Actividad 6.- ¿Hasta dónde quiero llegar?

Estimados compañeros, si bien es cierto que nuestro objetivo es lograr un estilo de vida saludable, también debemos plantearnos un objetivo personal, ¿Cuál es el suyo?:

1. Bajar de peso.
2. Lograr una mejor figura.
3. Controlarme si padezco una enfermedad crónica.
4. Mejorar mi rendimiento físico.

Cualquiera que haya sido su respuesta sabemos que para lograrlo debemos ser constantes, mentalizar y enfocar nuestro objetivo, y no desistir hasta lograrlo, para ello necesitamos **MOTIVACIÓN**, para entender este término será nuestra siguiente actividad, por favor lean su guía de la página 35 a la 37.

Cómo dato informativo y de interés les incluyo la liga para poder determinar el riesgo cardiovascular, y así saber que probabilidad tenemos de sufrir un paro cardíaco en los próximos 10 años. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/apps-sano/riesgo-cardiovascular-colesterol>

