



# ¿QUIERES COMBATIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD?

## REVISA ESTAS ESTRATEGIAS

### ADOPTA HÁBITOS SALUDABLES COMO:



Bebe de 6 a 8 vasos de agua simple, diariamente.



Escucha tu música favorita e inspírate.



Controla las porciones de comida; ¡mídete!



Si tienes antojos entre comidas, come botanas saludables.



Realiza rutinas de ejercicio, utilizando aplicaciones digitales.

**RECUERDA, PARA COMBATIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD SE REQUIERE DECISIÓN Y DISCIPLINA, ADOPTA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.**



### ¿QUÉ HACER PARA PERDER, MANTENER Y CONTINUAR CON EL PESO IDEAL?

Para combatir el sobrepeso y la obesidad, debemos activar el gasto energético, esto se obtiene a partir de los 30 minutos de ejercitarte, empieza poco a poco. Realiza o practica:



Caminata (usa tus medidas de protección).



Trote (usa tus medidas de protección).



Bicicleta (usa tus medidas de protección).



Ejercicio aeróbico.



Salto de cuerda.



Flexiones (lagartijas).



Abdominales.



Sentadillas.



Sube y baja escaleras.



Uso de banda elástica.



Entrenamiento con pesas en casa.

Haz tu propio reto, pésate, realiza ejercicio, sé constante y al mes, pésate de nuevo, verás que los resultados son visibles; poco a poco, se pierde peso y se gana salud.

**¡SER CONSTANTE Y DISCIPLINADO TE AYUDARÁ A VERTE Y SENTIRTE MEJOR!**

### CALCULA TU ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Si tienes más de 20 años y quieres conocer tu IMC, divide tu peso entre tu estatura al cuadrado (multiplica el número en cuestión, por sí mismo), ejemplo:

**Peso:** 80 kg

**Estatura:** 1.70 cm

**Cálculo:**  $80 / (1.70 \times 1.70) = 27.68$



### NOTA:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como a continuación se indica:

**Sobrepeso:** IMC igual o superior a 25

**Obesidad:** IMC igual o superior a 30