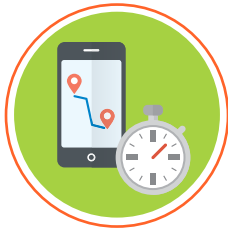


Siga su progreso: véase triunfar con unos pocos pasos fáciles



¡La mejor manera de seguir firme con sus metas y de seguir avanzando para lograrlas es medirlas! Las investigaciones muestran que las personas que hacen un seguimiento de los alimentos, la actividad y el peso alcanzan sus metas con más frecuencia que aquellas que no lo hacen.

Hay muchas aplicaciones gratuitas para llevar un registro en su teléfono o tableta. La antigua, pero buena combinación de papel y lápiz también funciona. Algunas personas prefieren tomar fotos de todo lo que comen y beben para mantenerse responsables.

Este es un registro de ejemplo:

Actividad

Fecha: lunes, 28 de enero

Caminar	10 minutos
Bicicleta fija	20 minutos
Subir escaleras	10 minutos
Total	40 minutos

Peso

Peso inicial	240
Semana 1*	239
Semana 2	236
Semana 3	234
Peso meta	228

Comida

Fecha: lunes, 28 de enero

Hora	Cantidad	Alimento o bebida	Calorías
8:00 a. m.	1 taza	Avena	160
	½ taza	Fresas	25
	7 onzas	Yogur griego	150
	1 taza	Té endulzado sin azúcar	0
11:00 a. m.	10	Almendras	70
12:30 p. m.	1 unidad	Pan pita	190
	2 unidades	Faláfel (horneado)	80
	¼ de taza	Hummus	160
	2 hojas	Lechuga romana	5
	5	Tomates <i>cherry</i>	15
	Bolsa individual	<i>Chips</i> horneados	120
	1 taza	Agua con limón	0
4:00 p. m.	2 tazas	Palomitas de maíz	60
6:30 p. m.	1 taza	Camarones <i>scampi</i>	230
	1 taza	Brócoli cocido con 1 cucharada de queso parmesano	100
	½ taza	Arroz integral	110
	1 taza	Leche descremada	90

Total

1565 calorías