



La Importancia de un Peso Saludable

Guía de la sesión y notas de repaso

Ayudas para lograr el peso óptimo

5 min... Bienvenida e Introducción

Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 minutos) o versión larga (30 minutos)

Resumen: Ayudas para lograr el peso óptimo

- Cindy Stephan, en su viaje al bienestar pasó de "querer" a "ganar". En sus palabras: "Necesitaba un cambio psicofísico y dependía de mí". E hizo esto:
 1. "Evalué mis realidades y posibilidades como eran".
 2. "Me convencí que podía cambiar".
 3. "Decidí tener fe en Dios para reforzar mi decisión".
 4. "Acepté todo apoyo posible para mantenerme en mi decisión".
 5. "Aprendí a ser responsable de esa decisión diariamente".
 6. "Elegí actuar bajo esa decisión diariamente comiendo frutas, vegetales, granos integrales y frijoles saludables con alto contenido de fibra y dejé de comprar alimentos bajo impulsos por placebos personales. Decidí hacer ejercicio a diario e incrementar gradualmente intensidad y frecuencia, desafiándome en volverme más fuerte y en mejor forma".
 7. "Aprendí a ver en la disciplina de hoy la recompensa de mañana".
- Cindy perdió 80 libras y gracias a su influencia su marido bajó 30 libras. "Toda buena elección hoy tiene un beneficio mañana. ¡Ahora es lo que esperamos! "
- Opciones inteligentes: planifique con anticipación. Beba más agua. Coma más vegetales y frutas. Evite alimentos azucarados. Coma en horarios regulares. ¡No compre su alimento cuando tiene hambre! Ejercítese diariamente. Camine con Dios es la satisfacción del alma: una presencia que calma. "El que sacia de bien tu boca. De modo que rejuvenezcas como el águila". Salmos 103: 5.

10 min... Intercambio de ideas sobre Ayudas para lograr un peso óptimo 1: ¿Cuáles son sus pensamientos?

- ¿Qué herramientas prácticas utilizó Cindy que la fortalecieron en cumplir y mantener las metas de peso saludable a largo plazo?
- ¿Por qué los esquemas de pérdida de peso "rápidos" rara vez funcionan a largo plazo?

5 min... Intercambio de ideas sobre Ayudas para lograr un peso óptimo 2:
¿Cuál es tu historia?

- Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min... Viaje a la libertad: plantee algunos de los siguientes puntos de reflexión antes del siguiente período de discusión para alentar una discusión grupal positiva.

- **Reflexionar:** Dios te ha diseñado para la renovación espiritual, la restauración mental y la recuperación física.
- **Recalcular:** la batalla no es para el bombeo, es para el cerebro. No se trata tanto del control del peso, sino del control del apetito, y eso es algo del cerebro. El cerebro adicto lucha duro, pero ahora es el momento de luchar inteligente.
- **Reenfocar:** Vivir saludablemente es sobre la abundancia, no la privación.
- **Recordar:** Jesús nos invita a confiar plenamente en Él. Con su ayuda, sus pensamientos, emociones y estado de ánimo pueden volverse más sanos y equilibrados.

10 min... Tiempo de discusión sobre Ayudas para lograr un peso óptimo 3:
¿Qué ha aprendido?

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

Enlaces de estilo de vida: Son conexiones de estilo de vida para desarrollar fortaleza física, mental, emocional y espiritual

Reiniciar y reevaluar: las decisiones diarias crean un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.

Cree un estilo de vida: disfrute las opciones de alimentos saludables, haga ejercicio, duerma lo suficiente y beba mucha agua.

Cree un entorno: crea un entorno interno positivo en tu forma de pensar. Inicie su *Diario Personal por una Mejor Salud*.

Cree conexiones: busque una promesa de la Biblia para memorizar y repítala varias veces al día. Busque a alguien para ayudarlo o alentarle diariamente.

10 min... Tiempo de Intercambio de ideas sobre Ayudas para lograr un peso óptimo 4: ¿Qué va a hacer?

- ¿Qué razones lo mueven a encontrar paz en su vida?
- ¿En cuál de los consejos de **Ayudas para lograr el peso óptimo** están sus pensamientos ahora?
- ¿Cuál será su primer paso?

5 min... Decisión grupal, afirmación y oración para concluir la sesión

Oración y afirmación: El poder divino y la práctica diaria cambian el cerebro.

Oración: "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

Promesa: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

Afirmación: "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
- Culmine la sesión con una oración.

Folleto: *Balanced Living Tract* (Spanish): **Ayudas para lograr un peso óptimo**

© 2017 LifestyleMatters. El presente material solo se puede utilizar en conformidad con el acuerdo de la licencia. www.lifestylematters.com LifestyleMatters®, 1-866-624-5433