

Tips for Weight Control

Change doesn't happen overnight. Focus on step-by-step changes. Two pounds is the most you should lose in one week without overdoing it.



CalViva Health members: For more information, call the Health Education Information Line at 1-800-804-6074. We'll send you a free stretch band with workout instructions.

Watch what you eat

- **Grocery shopping.** Eat before you go to the store. You will be less likely to buy more than you need. Also, make a list and stick to it. Shop in the fresh foods section of the store.
- **Cooking methods.** How you cook is just as important as what you cook. Broiling, baking, roasting, and stewing are the best methods. Avoid frying.
- **Eat balanced meals.** Plan your meals to include a variety of foods, such as fruits, vegetables and whole grains. Limit the amount of fast foods and processed foods you eat.
- **Cut down on portions.** Reduce the amount of food you put on your plate. Use a smaller plate. Eat slowly, and stop eating when you are full.
- **Don't skip meals.** Eat breakfast every day. Your body needs fuel to help you through the day. Avoid high-calorie snacks like candy and ice cream.
- **Plan for difficult situations.** Eat a healthy snack before parties and other get-togethers. Avoid nibbling.

Rethink your drink

- **Limit alcohol.** It has plenty of calories and no nutrition.
- **Watch out for sugary drinks.** A 20 oz. soda is like eating 22 packs of sugar! Limit sodas, energy drinks and sports drinks. Fruit juice also has a lot of sugar. Eat whole fruit instead.
- **Drink more water.** Your body depends on water to work properly. Aim for at least 8 cups every day. Add a slice of fruit, cucumber or mint to give it flavor!

Exercise

- **10 minutes at a time.** Burn extra calories 10 minutes at a time. Aim for 30 minutes a day when you're ready. Be consistent and drink water.
- **Strength exercises really help.** Work out your major muscles, like your arms, legs and stomach. Canned foods can be used to do arm curls.

CalViva Health members:

To speak with a nurse about your health or to learn more about online wellness programs, call the Member Services Department at 1-888-893-1569 (TTY: 711) or visit www.CalVivaHealth.org.

Sugerencias para el Control del Peso

El cambio no se produce de la noche a la mañana. Concéntrese en cambios paso a paso. Dos libras es el máximo que debería bajar en una semana sin exigirse demasiado.



Para afiliados a CalViva Health: Para obtener más información, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074**. Le enviaremos una banda elástica gratis con las instrucciones para los ejercicios.

Tenga cuidado con lo que come

- **Hacer las compras.** Coma algo antes de ir a la tienda. Tendrá menos probabilidades de comprar más de lo que necesita. Además, haga una lista y sígala. Compre productos en la sección de alimentos frescos de la tienda.
- **Elegir los métodos de cocción.** La manera en que cocina es tan importante como los alimentos que cocina. Cocinar a la parrilla, hornear, asar y guisar son los mejores métodos. Evite freír los alimentos.
- **Ingerir comidas equilibradas.** Planifique sus comidas para incluir alimentos variados, como frutas, verduras y granos integrales. Limite la cantidad de comida rápida y alimentos procesados que come.
- **Reducir las porciones.** Disminuya la cantidad de alimentos que pone en su plato. Utilice un plato más pequeño. Coma lentamente y deje de comer cuando esté lleno.
- **No saltar comidas.** Tome el desayuno todos los días. El cuerpo necesita combustible para tener energía durante todo el día. Evite los refrigerios con muchas calorías como golosinas y helados.
- **Prepararse para las situaciones difíciles.** Coma un refrigerio saludable antes de las fiestas y otras reuniones. Evite picar entre las comidas.

Reconsidere su bebida

- **Limitar el alcohol.** El alcohol contiene muchas calorías y no es nutritivo.
- **Tener cuidado con las bebidas azucaradas.** ¡Un refresco de 20 onzas equivale a comer 22 sobrecitos de azúcar! Limite los refrescos, y las bebidas energizantes y deportivas. El jugo de frutas también tiene mucha azúcar. En su lugar, coma la fruta entera.
- **Beber más agua.** Su cuerpo necesita agua para funcionar adecuadamente. Propóngase beber al menos 8 vasos todos los días. ¡Agregue una rodaja de fruta, un trozo de pepino o unas hojas de menta para darle sabor!

Ejercicio

- **Diez minutos por vez.** Queme las calorías adicionales de a 10 minutos por vez. Propóngase llegar a 30 minutos por día cuando esté listo.
- **Los ejercicios de musculación realmente ayudan.** Ejercite los músculos principales, como los de los brazos, las piernas y el abdomen. Los alimentos enlatados pueden utilizarse para hacer flexiones de brazos.

Para afiliados a CalViva Health: Para hablar con el personal de enfermería sobre su salud u obtener más información sobre los programas de bienestar en línea, llame al Departamento de Servicios al Afiliado al **1-888-893-1569 (TTY: 711)** o visite **www.CalVivaHealth.org**.