



### **Afrontamiento Saludable**

No he estado haciendo ejercicio en absoluto y recupere 5 libras. Solo quiero rendirme.



### **Afrontamiento Saludable**

Hay mucho que recordar de este grupo. Estoy constantemente rastreando mi comida, tratando de averiguar cuándo puedo hacer ejercicio y pesándome. Era más fácil cuando no estaba pensando en ello todo el tiempo.



### **Afrontamiento Saludable**

Cuando me deprimó, como. Me comí una bolsa entera de ruedas de chicharrón, y luego salí a buscar helado. Ojalá tuviera mejores maneras de sobrellevar cuando me siento deprimido.



### **Afrontamiento Saludable**

Estoy cansado de tener que seguir escribiendo lo que como y haciendo todos estos pasos solo para descubrir que no parece hacer ninguna diferencia.



### **Afrontamiento Saludable**

Tengo estrés por mi trabajo y mi familia, por lo que centrarme en mí mismo es casi imposible.



### **Afrontamiento Saludable**

Cuando toda esa deliciosa comida está frente a mí, “no tengo fuerza de voluntad”. ¿Cómo podría no excederme?



### **Afrontamiento Saludable**

En mi familia, no hablamos de nuestros sentimientos.



### **Afrontamiento Saludable**

Mi familia trata de ayudar, pero termina causándome más estrés cuando hacen comentarios sobre los alimentos que estoy eligiendo.



### Estar Activo

Después de trabajar todo el día de pie, no quiero hacer ejercicio. Prefiero pasar tiempo con mis hijos en su lugar.



### Estar Activo

No tengo dinero para comprar equipo de entrenamiento, ropa de entrenamiento o una membresía al gimnasio.



### Estar Activo

Simplemente no me gusta hacer ejercicio. Nunca fui muy bueno en los deportes, y no sé bailar, nadar o usar pesas.



### Estar Activo

No tengo a nadie que cuide a mis hijos mientras hago ejercicio.



### Estar Activo

No puedo motivarme para hacer actividad física. ¿Cómo puedo mantener una rutina?



### Estar Activo

No me gusta ir al gimnasio y odiaba la clase de gimnasia cuando estaba en la escuela.



### Estar Activo

Es demasiado “caliente, frío, peligroso...\_\_\_\_\_ (rellene el espacio en blanco)” donde vivo, así que no puedo hacer ejercicio.



### Estar Activo

No me siento cómodo haciendo ejercicio frente a otras personas.



### **Alimentación Saludable**

Es difícil para mí  
comer sano cuando  
estoy en el trabajo,  
cuidando de mi familia  
y haciendo mandados.



### **Alimentación Saludable**

Es más barato para mí  
comprar alimentos que  
duran más tiempo y  
alimentan a toda la familia.  
No puedo pagar por estos  
alimentos caros y  
saludables.



### **Alimentación Saludable**

Tenemos muchas  
celebraciones familiares  
donde disfrutamos de  
comidas especiales . Me  
siento fuera o irrespetuoso  
si no los como.



### **Alimentación Saludable**

Es más fácil para mi comer  
saludable todo el día pero  
luego, por la noche,  
simplemente pierdo mi  
autocontrol y asalto la  
despensa.



### **Alimentación Saludable**

¡Tendré que renunciar a  
demasiadas cosas que me  
gustan y los tamaños de  
porciones pequeñas me  
mantendrán hambriento!



### **Alimentación Saludable**

Si quiero comer sano,  
tengo que cocinar una  
comida separada para mí  
porque al resto de mi  
familia no le gusta la  
comida saludable.



### **Alimentación Saludable**

No me gustan las verduras  
y las frutas.



### **Alimentación Saludable**

Las vacaciones son el  
próximo mes, así que no  
podré comer sano.