

Historia de María.

María está llegando a su 40° cumpleaños. Tomó un viejo álbum de fotos y pensó: “¿Cuándo perdí la silueta de esta forma?”. Se puso a pensar en que cumplir 40 significaba que debía reflexionar y actuar más seriamente en su vida. Recientemente, el proveedor de atención médica de María le dijo que tenía “prediabetes” y que si no quería llegar a tener una diabetes completamente desarrollada, debía adelgazar algunas libras, comer mejor y agregar más actividad física a su estilo de vida. María no quería empezar con las inyecciones de insulina como su madre. Además, deseaba verse bien en la reunión familiar que tenía seis meses más tarde. Seis meses es tiempo suficiente para ponerse en forma. Decidió hacer una lista con todos los beneficios y barreras de ponerse en forma:

Beneficios de María	Barreras de María
Quiero verme bien en la reunión familiar.	He hecho otras dietas antes y siempre vuelvo a subir de peso.
No quiero tener diabetes.	ME ENCANTA comer dulces.
Quiero vivir una vida larga y saludable.	No me gusta hacer ejercicios físicos.
La ropa me quedará mejor.	
No quiero aplicarme inyecciones de insulina.	

María observó la lista y pensó que podía dar un pequeño paso saludable que no fuera demasiado difícil. No quería empezar a hacer ejercicios físicos ni renunciar a su barra de chocolate diaria. Entonces decidió reducir su ingesta de refrescos (de 4 latas de cola diarias a solamente 2). Agregó “agua mineral saborizada” a su lista de compras.



Considero que María está motivada para comer más saludablemente:

Totalmente en desacuerdo
 En desacuerdo
 Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 De acuerdo
 Totalmente de acuerdo
 Inseguro