




PROMESAS MILAGROSAS



**¡Pierda de peso
mientras duerme!**

**¡Pierda 30 libras
en solo 30 días!**



**¡Coma todo lo
que quiera y pierda
peso!**

Usted ha visto las promesas . . .

Aquí están los hechos científicos:

VERDAD: Productos y programas que prometen una pérdida de peso fácil y rápida no son legítimos. Para perder de peso, usted debe disminuir las calorías e incrementar su actividad física.

VERDAD: Entre más rápido pierda, será aún más probable que vuelva a subir de peso. Los expertos recomiendan una meta de una libra por semana para la pérdida de peso.

VERDAD: Para mantener su peso después que haya perdido algunas libras, los expertos de salud sugieren que coma alimentos nutritivos, que corte las calorías y que haga más ejercicio. Mantenga su escepticismo sobre los productos que prometen mantener el peso perdido permanentemente.