Rompiendo Malas Costumbres

Susana, 2 semanas pasadas. . .

El NDPP es el Programa Nacional de la Prevención de la Diabetes.

Esto fue lo que aprendí:

Cuando respondemos a un estímulo de la misma manera una y otra vez, se nos convierte en un hábito, o una maña. Cambiar hábitos que no son saludables requiere tomar y mantener el control.

Intenten estos 4 pasos para comenzar a cambiar hábitos no saludables por hábitos saludables:

1) Hágase esta pregunta: ¿Qué señal dispara mi acción o maña? Por ejemplo, ¿Se le antoja comer galletas o papitas apenas se sienta a ver la tele? Entonces, la tele es el estímulo o la señal que dispara su maña.

2) En vez de ir directo del estímulo a la maña, PARE y PIENSE. Después, reemplace la maña con una acción saludable. Cuando quiera una galleta, levántese y haga otra cosa. Póngase a bordar, tejer, o alce pesas mientras se sienta a ver la tele. O, coma algo saludable como una zanahoria o un trozo de apoi.

3) Haga un plan. ¿De verdad quiere hacer cambios? Escriba lo que va a hacer la próxima vez que se le antoje su maña o hábito.

4) Comprométase. Comparta sus intenciones con otra persona. ersona. Los estudios han demostrado que si usted comparte sus planes de cambio con otra persona, tendrá más éxito en cumplir sus metas.

¿Sabía usted que si toma las clases del NDPP, va a conocer a muchas personas como usted que están intentando reemplazar malas mañas con hábitos saludables? Una de las ventajas que ofrecen estas clases es el apoyo social. **¡Sí funciona! ¡Inténtelo! ¡Llame hoy! ¡Las clases son gratuitas!**

Para aprender más sobre la prediabetes e inscribirse en las **clases GRATUITAS del NDPP**, llame **sin costo** al **1-888-773-4771**.

©2015, ACMA Social Marketing. Este proyecto está financiado por un acuerdo cooperativo con la AHIP-CDC, #1U158DP004157.

El programa NDPP ha demostrado que ayuda a las personas a reducir el riesgo de padecer de diabetes tipo 2.