



Go beyond diet and exercise

Maintaining a healthy weight isn't just about what's on your plate. To find the best approach for you, your doctor can help you identify your needs, goals, and challenges – and build a personalized plan for success.

Build a healthy plan

Your weight management plan should fit your life. Take advantage of resources for every step of your journey, including diet and exercise, mental health and wellness, classes and coaching, self-care, social health, and more.

Make time to move

Cutting calories can help you lose weight, but keeping it off long-term is a different story. Exercise is a must – aim for at least 30 minutes of physical activity, 5 times a week, to keep lost pounds from coming back.¹

Rethink your drinks

Calories from soda, juice, and alcohol add up fast. Switching to water, unsweetened tea and coffee, and unsweetened seltzers can help you maintain a healthy weight.²

Visit kp.org/weightmanagement for more tips and information.

1. "American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids," American Heart Association, January 19, 2024.
2. "Rethink Your Drink," Centers for Disease Control and Prevention, December 27, 2023.

Kaiser Permanente health plans around the country: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., in Northern and Southern California and Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., in Maryland, Virginia, and Washington, D.C., 4000 Garden City Dr., Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington or Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057



Algo más que dieta y ejercicio

Mantener un peso saludable implica más que prestar atención a las comidas. Si quiere encontrar el mejor enfoque para usted, su médico puede ayudarle a identificar sus necesidades, objetivos y desafíos, y a elaborar un plan personalizado para lograr un buen resultado.

Cree un plan para cuidar su salud

El plan de control de peso debe adaptarse a su vida. Aproveche los recursos disponibles para cada etapa del proceso, como dieta y ejercicio, bienestar y salud mental, clases y asesoramiento, cuidado personal, salud social y mucho más.

Tómese tiempo para moverse

Reducir las calorías puede ayudarle a perder peso, pero mantenerse en el peso a largo plazo es algo distinto. El ejercicio es fundamental. Intente hacer, al menos, 30 minutos de actividad física 5 veces por semana para evitar que regresen las libras que perdió.¹

Reconsidere lo que bebe

Las calorías de las gaseosas, los jugos y las bebidas alcohólicas se acumulan rápidamente. Beber agua, té y café sin endulzar, y agua carbonatada sin endulzantes puede ayudarle a mantener un peso saludable.²

Visite kp.org/weightmanagement (haga clic en "Español") y obtenga más consejos e información.

1. "American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults and Kids", American Heart Association, 19 de enero de 2024.

2. "Rethink Your Drink", Centers for Disease Control and Prevention, 27 de diciembre de 2023.

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 4000 Garden City Dr., Hyattsville, MD 20785 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 2715 Naches Ave. SW, Renton, WA 98057