

Tabla 10.3 **Factores que afectan la decisión de ganar o perder peso *ahora***

Cosas que me facilitan realizar los cambios deseados	Cosas que me impiden hacer los cambios deseados
<i>Ejemplo: Cuento con el apoyo de mi familia y amigos.</i>	<i>Ejemplo: Las fiestas de fin de año se acercan y con ellas las tentaciones de comidas y bebidas.</i>