



## EL CICLO ETERNO DE LA PÉRDIDA DE PESO

**Responde las siguientes preguntas:**

1. ¿Cómo te enteraste que tenías que perder peso?

2. ¿En qué momento te diste cuenta?

3. ¿Te acuerdas de tu primera dieta?

4. ¿Qué edad tenías cuando hiciste tu primera dieta?

5. ¿Cuántas veces al año estás a dieta?

6. ¿Cómo es tu vida cuando estás a dieta y cuando no?