



March 12th - May 21st

10poundthrowdown.com



## Semana 1: Es más que perder peso

### Cómo ganar una medalla esta semana:

Establezca un objetivo saludable para el *Desafío de Perder de 10 Libras* (10 Pound Throwdown). Recuerde, su objetivo no tiene que estar relacionado solamente con perder peso.

### Sabía usted...

- El desafío de perder 10 libras no es solo para bajar de peso, también queremos ayudarle a estar más saludable.
- El año pasado, la mayoría de los participantes (92%) se unieron a este programa para perder peso y más de la mitad de todos los participantes también participaron para aumentar su actividad física o comer más saludable.
- Cuando se trata de perder peso, dormir lo suficiente y manejar el estrés se consideran tan importantes como comer saludablemente y estar activo.



### Algunas ideas...

- Identifique 1-2 objetivos que usted quiera lograr esta vez en el desafío. Asegúrese de que los objetivos sean realistas, se puedan llevar a cabo en un tiempo que sea adecuado, y se puedan mantener después de que finalice su participación en este programa. Para obtener más información sobre cómo lograr sus objetivos visite nuestra página principal.
- ¡Prepárese para encontrar barreras! Cada uno de nosotros enfrentará desafíos y barreras en el camino hacia la buena salud. No deje que las barreras le depriman; en cambio, piense en formas en que pueda superarlas.
- Reúna a sus amigos y familiares para que se unan a usted en el desafío de perder 10 libras. No solo involucrar a otros hará que el desafío sea más divertido, sino que muchos de nuestros antiguos participantes han dicho que su equipo es lo que los motivó a realizar cambios saludables.

### Para obtener más información, visite:

La siguiente información está en inglés:

[Goal Setting Worksheet](#) -

[https://www.10poundthrowdown.com/pdf/Goal\\_Setting\\_Worksheet\\_0.pdf](https://www.10poundthrowdown.com/pdf/Goal_Setting_Worksheet_0.pdf)

[Be Active Your Way: A Fact Sheet for Adults](#) -

[https://www.10poundthrowdown.com/pdf/Be%20Active%20Your%20Way\\_adult.pdf](https://www.10poundthrowdown.com/pdf/Be%20Active%20Your%20Way_adult.pdf)

[Build a Healthy Meal](#) - [https://choosemyplate-](https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/DGTipsheet7BuildaHealthyMeal_0.pdf)

[prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/DGTipsheet7BuildaHealthyMeal\\_0.pdf](https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/tentips/DGTipsheet7BuildaHealthyMeal_0.pdf)

[National and Local Resources](https://www.10poundthrowdown.com/helpful-links.aspx)- <https://www.10poundthrowdown.com/helpful-links.aspx>

[Additional Tip Sheets](https://www.10poundthrowdown.com/tip-sheets.aspx)-<https://www.10poundthrowdown.com/tip-sheets.aspx>

## Judías Verdes con Cebolla Roja y Vinagreta de Mostaza

Número de porciones: 6

### Ingredientes:

- 1½ libras de judías verdes frescas, cortadas o congeladas
- 1 taza de cebolla roja en rodajas verticales
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra



### Instrucciones:

1. Cocine las judías verdes en agua hirviendo durante 6 minutos o hasta que estén crujientes cuando las pruebe con un tenedor y escúrralas. Combine las judías verdes y la cebolla en un tazón grande.
2. En una olla pequeña, mezcle el vinagre, la mostaza de Dijon, el aceite de oliva, la sal y la pimienta negra. Cocine a fuego medio calentar hasta que la mezcla se caliente, batiendo constantemente.
3. Rocíe la vinagreta sobre la mezcla de frijoles; mezcle todos los ingredientes.

**Fuente:** Universidad de Nebraska-Lincoln Extension

Visite [www.wellspan.org/marketbasket](http://www.wellspan.org/marketbasket) para obtener recetas y consejos para porciones simples y saludables.