



TAKE OFF POUNDS SENSIBLY

## Algunos datos acerca de TOPS®

**TOPS (Take Off Pounds Sensibly; Pierda peso sensatamente):** TOPS es el nombre corto de TOPS Club, Inc., la primera organización no comercial y sin ánimo de lucro de grupos de apoyo para bajar de peso. TOPS ofrece las herramientas y los programas para llevar una vida saludable y para controlar su peso, en un ambiente excepcional de compañerismo y reconocimiento.

**Misión:** La misión de TOPS es apoyar a nuestros miembros en sus esfuerzos para adelgazar y mantener un peso saludable.

**Membresía:** Son casi 170 mil miembros, entre mujeres, hombres y niños, los que conforman cerca de 10 mil grupos de apoyo en todo el mundo. Los costos incluyen cuotas anuales de 26 dólares en los Estados Unidos, o 30 dólares en Canadá, más un pago simbólico por gastos operacionales de grupo... un promedio de menos de 5 dólares por mes.

**¿Cómo funciona?:** Por medio de reuniones semanales, las cuales incluyen sesiones de pesaje en privado, programas preparados profesionalmente para cada grupo con información acerca de nutrición, ejercicio físico y estilos de vida saludables con el fin de proporcionar un refuerzo positivo y una motivación más para cumplir con los planes de alimentación y ejercicio.

**KOPS (Keep Off Pounds Sensibly; Mantenga su peso sensatamente):** La meta para lograr su peso ideal es establecida con la consulta de un profesional de la salud asignado para cada miembro. Cuando un miembro de TOPS alcanza su peso ideal, pasa a convertirse en un miembro KOPS. Los miembros KOPS se mantienen en su peso y siguen asistiendo a las reuniones para mantener su compromiso de lograr su meta frente a los miembros de su grupo. Esto se hace con el fin de motivarlos sin que dejen su compromiso de lograr un éxito duradero y apoyo mientras conservan la línea. Cerca de 30 mil de nuestros miembros han alcanzado su meta de mantenerse en su peso, y muchos han recibido el premio Century Award en reconocimiento por haber adelgazado más de 100 libras.

**Publicaciones:** *The Choice Is Mine* (La decisión es mía) es la guía práctica de TOPS con más de 200 páginas para seguir un estilo de vida saludable que incluye artículos de nutrición, ejercicios para mantenerse en forma, planificación de menús, recetas e información para llevar una vida sana. Nuestros miembros reciben la revista *TOPS News (Noticias TOPS)*, una publicación con historias llenas de inspiración además de noticias, nueve veces al año. Tenemos folletos educativos para profesionales de la salud y para aquellas personas que desean cambiar su estilo de vida.

**Especialistas:** TOPS cuenta con especialistas en los campos de la investigación médica, la nutrición, la buena forma física y la psicología. TOPS ha patrocinado investigaciones acerca del metabolismo y la obesidad en la Medical College of Wisconsin (Facultad de Medicina de Wisconsin) desde 1996, con aportes provenientes de sus recursos y membresías superiores a 6.6 millones de dólares hasta la fecha.

**Cifras increíbles:** ¡Los miembros de TOPS lograron adelgazar más de 430.77 toneladas en 2008! En Estados Unidos eliminaron 694,294 libras y nuestros miembros canadienses eliminaron 167,095 libras. Esto sumado a las 147 libras eliminadas por nuestros miembros de otros países nos da un gran total de ¡861,536 libras!

**Operaciones:** TOPS fue fundado por la señora Esther Manz, una ama de casa de la ciudad de Milwaukee. Nuestra organización es administrada por una junta directiva de nueve personas y cuenta con un personal de 381 capitanes de área, 109 coordinadores y 10 directores regionales que brindan apoyo a los muy preparados líderes de grupo. Los embajadores TOPS son expertos en asuntos de bajar de peso quienes en sus propias vidas han logrado mantenerse en forma con su peso ideal. Ellos representan a TOPS en congresos, seminarios y eventos especiales en todos los Estados Unidos y Canadá.

**Sede internacional:** 4575 S. Fifth St., Milwaukee, WI 53207-0360. Teléfono: (414) 482-4620.

Visítenos por favor en nuestra sede electrónica: [www.tops.org](http://www.tops.org) (Si desea ubicar a su grupo de apoyo más cercano, haga clic en el enlace titulado "Find a Chapter").