

10 para elegir RAZONES **tops**

1. TOPS significa Take Off Pounds Sensibly (Pierda peso sensatamente).

Impulsamos el bienestar gracias a un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada, ejercicio y apoyo a largo plazo.

2. TOPS ofrece apoyo durante todas las etapas del proceso.

Empezar el camino hacia el bienestar perdiendo peso es duro y mantenerse en ese camino todavía más. Tanto si los miembros han conseguido su objetivo como si necesitan ayuda para mantenerse en el peso, miles de grupos TOPS a través del mundo le ofrecen apoyo cuando y donde usted lo necesite.

3. TOPS entiende que perder peso es algo más que un simple número.

Perder peso no sólo implica contar calorías o ver lo que la balanza marca. TOPS ofrece apoyo a largo plazo e información actualizada sobre bienestar a través de su sede electrónica, la revista para miembros, *TOPS News*, y su guía para miembros *The Choice is Mine*.

4. Las reuniones de los grupos TOPS animan a los miembros.

Además de pesarse semanalmente, las reuniones de los grupos incluyen programas que tratan varios temas relacionados con el bienestar como nutrición, actividades, control del estrés y otras preocupaciones, con el propósito de apoyar a los miembros y su compromiso a hacer cambios positivos en su estilo de vida.

5. TOPS celebra los logros.

Animamos a los miembros de TOPS a cada paso en su esfuerzo por alcanzar el peso que se han fijado. Hay celebraciones especiales que marcan el logro de esa meta, así como el poder mantenerla.

6. Los KOPS (Keep Off Pounds Sensibly; Mantenga su peso sensatamente) son TOPS con resistencia.

Los miembros de TOPS que hayan alcanzado su objetivo pasan a ser KOPS. Los miembros KOPS a menudo son la inspiración y los mentores de los miembros TOPS que se concentran en alcanzar su meta.

7. TOPS apoya la investigación sobre la obesidad.

TOPS ha financiado estudios clínicos e investigación sobre la obesidad, las reacciones del metabolismo y los problemas asociados con más de 6 millones de dólares.

8. TOPS no fija las metas en la pérdida de peso.

Los miembros se reúnen con su médico para fijar como meta un peso que sea realista y adecuado. TOPS no les impone a sus miembros directrices basadas en los estándares de tablas de peso ideal.

9. TOPS es una organización sin ánimo de lucro.

TOPS se compromete a facilitar apoyo a largo plazo a aquellas personas que quieren mantenerse en su peso. La cuota anual de los miembros también es razonable, además de las cuotas semanales simbólicas.

10. TOPS llegó primero.

TOPS se fundó en 1948 y su filosofía es que la mejor manera de perder peso, lograr el bienestar y mantener un estilo de vida saludable se consigue al incorporar una dieta equilibrada, practicando ejercicio regularmente y teniendo apoyo de manera continua.



**TAKE OFF POUNDS SENSIBLY
(PIERDA PESO SENSATAMENTE)**

Para más información llame al número de teléfono:

1-800-932-8677

o visite nuestra sede electrónica:

www.tops.org