

## Factores que influyen en la pérdida de peso

Comprueba con este test si te han quedado claros todos los conceptos del tema 2

1. **¿Qué factores influyen en la pérdida de peso?**
  - a. Sólo las calorías que comemos y las calorías que gastamos.
  - b. Son muchos los factores que influyen en la pérdida de peso: qué comemos, cómo somos de activos, nuestra masa muscular, si tomamos medicamentos, nuestro estado hormonal, el entorno sociocultural en el que nos movemos, las personas que nos rodean, el estrés, nuestros genes, etc.
  
2. **¿Es posible que no adelgacemos, aunque llevemos una alimentación o dieta perfecta?**
  - a. No, imposible. Si llevamos bien la dieta, perdemos peso seguro.
  - b. Sí, es posible, porque influyen muchas otras cosas. Puede ser que nuestra vida sea muy sedentaria, que tengamos mucho estrés o que no estemos durmiendo bien, por ejemplo.
  
3. **¿Podemos controlar todos los factores que influyen en la pérdida de peso?**
  - a. Sí, todo es controlable, y si juego bien mis cartas conseguiré mis objetivos y expectativas.
  - b. No. Podemos actuar directamente sobre algunos y modificarlos (como la alimentación, la actividad física...); Otros mejoran de forma indirecta como consecuencia de los primeros cambios (estado hormonal, flora intestinal, estrés...); Otros son difíciles de cambiar (como el entorno social, familiar, laboral...); Y, otros, son imposibles de modificar.
  
4. **¿Cuál es el único factor que influye en la pérdida de peso y que es completamente imposible de modificar?**
  - a. Nuestros genes
  - b. Nuestra historia previa (todo lo que hemos hecho hasta ahora y que nos ha llevado a la situación actual).
  
5. **Si dos personas del mismo sexo, edad, peso, estatura y composición corporal hacen exactamente el mismo tipo de dieta y ejercicio ¿Obtendrán siempre los mismos resultados?**
  - a. ¡Claro! Si a una le funciona, a la otra también.
  - b. No, porque esas dos personas viven en diferentes entornos familiares y sociales, tienen diferentes trabajos, tienen personalidades diferentes, genes diferentes y, sobre todo, historias previas diferentes.
  
6. **¿Cuál es la conclusión de que existan tantos factores que influyen en la pérdida de peso, y de que no podamos modificar y cambiar muchos de ellos?**
  - a. Que no hay nada que pueda hacer para perder peso. ¡Así que no merece la pena cambiar nada!
  - b. Que debo buscar la mejor versión de mi mism@. Es decir, enfocarme en todo lo que sí puedo cambiar (mi estilo de alimentación, mi actividad física, mi descanso, mi gestión emocional...); Que debo aprender a reconocer mis limitaciones, que es todo lo que, a día de hoy, no puedo modificar; Y que debo aceptar lo que no voy a poder cambiar (mi historia previa).