

Are you "overweight"? Are you always failing at your latest diet and bouncing back to your original weight and more? Do you blame yourself for lack of "will-power"? Are you told you have an emotional problem with food? That you're "self-destructive"?

You are not alone--and 79 million Americans are not self-destructive.



**Fact 1:** 99% of all people who go on reducing diets of any type gain the weight back within five years or less.

**Fact 2:** 90% of all people who lose weight gain back *more* than they lost within five years.

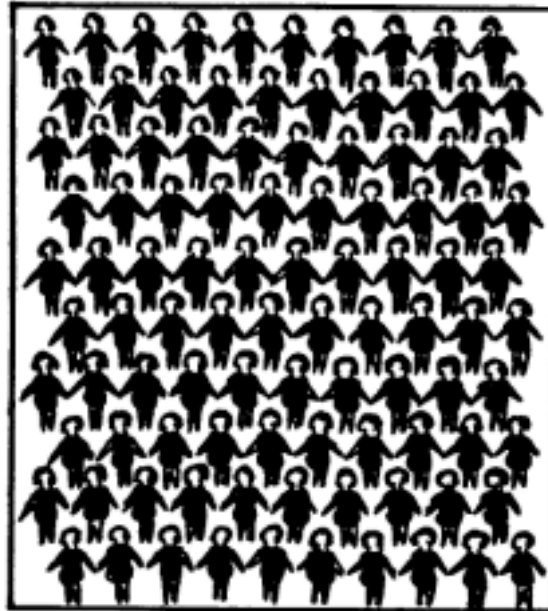
**Fact 3:** Most fat people do not eat more than most thin people. This finding is the result of over twenty years of research by nutritionists, and is well-documented. In other words, you do not make yourself fat. Thin people don't eat less than you. (Why should you go hungry?)

**Fact 4:** Even "safe" diets wreck your health. The "yo-yo" syndrome of gaining and losing weight over and over causes heart, muscle, nerve, and/or kidney damage. Fat people become "health risks" because we weaken our bodies trying to lose weight.

**Fact 5:** Stress is a major factor in health problems such as high blood pressure, diabetes, etc. The more we are pressured to hate ourselves, the more we are stressed.

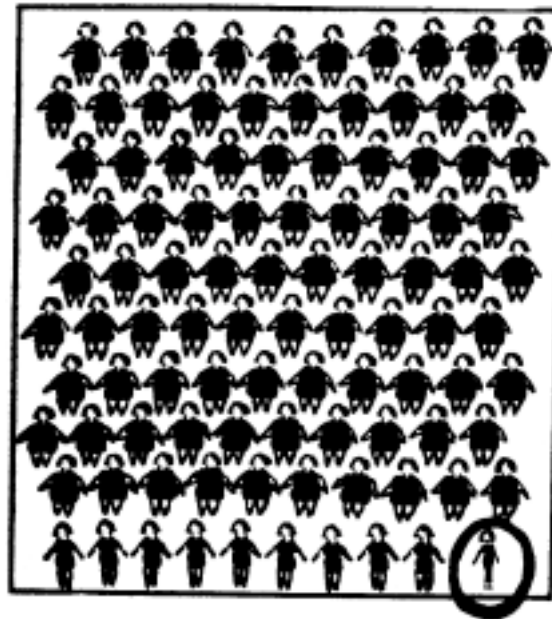
**Fact 6:** Fat people who live where it's considered OK to be fat are as healthy as the slim people around them.

**Fact 7:** Reducing is a \$10 billion industry annually. Someone is making a lot of money off the public's fear of fat. Your (temporary) loss is their gain, and they want to keep it that way.



### Before Dieting

Antes de hacer dieta



### After Dieting

Despues de haber hecho dieta

¿Es Usted "Gorda"? ¿Falla siempre en sus dietas y vuelve a engordar, aumentando más de peso cada vez? ¿Se critica a sí misma por no tener "fuerza de voluntad"? ¿Le han dicho que usted tiene un problema emocional con la comida? ¿Que usted es auto-destructiva?

¡Pues no está sola! ¡79 millones de americanas no son autodestructivas!



**Hecho No. 1:** 99% de todas las personas que se ponen a dieta para adelgazar, en cualquier tipo de dieta, vuelven a aumentar dentro de cinco años o menos, las libras que pierden.

**Hecho No. 2:** 90% de todas las personas que pierden peso aumentan *más* de lo que perdieron, en un período de cinco años después de dejar la dieta.

**Hecho No. 3:** La mayoría á de las personas gordas NO COMEN más que las personas delgadas. Este hecho es el resultado de más de veinte años de estudios hechos por nutricionistas, y está bien documentado.

En otras palabras, usted *no* es quien se hace gorda. La gente delgada *no* come menos que usted. (¿Porque ha usted de pasar hambre?)

**Hecho No. 4:** Hasta las dietas "seguras" le hacen daño a su salud. El perder y aumentar peso una y otra vez causa daños a su corazón, músculos, nervios y riñones. La razón por la cual las personas gordas son un "riesgo" en asuntos de salud es porque debilitan sus cuerpos tratando de perder peso.

**Hecho No. 5:** La tensión es el mayor factor en los problemas de salud tales como la presión alta, diabetes, etc. Entre más nos presionen para que nos odiamos, más tensión sufrimos.

**Hecho No. 6:** La gente gorda que vive en lugares donde está bien visto ser gorda, son tan saludables como las personas delgadas que viven alrededor de ellas.

**Hecho No. 7:** La industria de "dietas para rebajar de peso" gana \$10 billones al año. Alguien está haciendo muchísimo dinero por el temor que el público tiene de ser gordo. Su pérdida (temporal) de peso le da a esa industria muchas ganancias, y por supuesto, ellos quieren mantener las cosas así.