

# ¿Está atascado en el ciclo de pérdida de peso?

**Lo ha intentado una y otra vez. Nunca parece que vaya a ser más fácil. Los resultados nunca parecen durar.**

Las personas pueden quedar atrapadas en un ciclo que comienza cuando deciden pasar a la acción, pero que a menudo termina cuando se desaniman a medida que les resulta más difícil perder peso.



## Con ayuda, ¡el ciclo de pérdida de peso se puede romper!

Las personas con exceso de peso suelen hacer 7 intentos serios para perder peso. Perder peso es un reto, pero mantener esos resultados puede ser igual de difícil: crear un plan de control del peso con su profesional de atención médica puede ayudar. **Obtenga más información en [TruthAboutWeight.com](https://www.truthaboutweight.com).**