

PLEASE, 😊

DO NOT WEIGH ME



I am working with a dietitian at Doherty Nutrition who is assisting me with my personal weight goals.

If checking my weight is medically necessary, please let me know so that I can do a blind weight.

- Focusing on numbers, such as weight, can be stressful for many people (especially those with eating disorders or disordered eating).
- Most health conditions can be assessed without obtaining weight, and you can implement behaviors that are associated with positive health outcomes regardless of your weight status.
- Weighing at visits and providing unsolicited weight loss advice perpetuates weight stigma, which is associated with negative health outcomes.
- At Doherty Nutrition, we practice through the lenses of Health At Every Size, Intuitive Eating, Weight Inclusive Care, and Evidenced-Based Care.

POR FAVOR,

NO ME PESES



Estoy trabajando con una dietista en Doherty Nutrition que me ayuda con mis objetivos personales de peso.

Si controlar mi peso es médicamente necesario, por favor hágamelo saber, para que me pese a ciegas (sin yo ver mi peso).

- Enforcarse en números, como el peso, puede generar estrés (especialmente en aquellos con trastornos alimenticios u otras condiciones relacionadas con la comida).
- Se pueden implementar comportamientos de salud positivos sin importar el peso y la mayoría de las condiciones de salud se pueden evaluar sin obtener el peso.
- Pesar y proporcionar consejos no solicitados para perder peso, perpetúa el estigma del peso, que se asocia con resultados negativos para la salud.
- En Doherty Nutrition, nuestros métodos se basan en Salud en Todos los Tamaños, Alimentación Intuitiva, Atención médica independiente del peso y basada en evidencia.