

Las Viejas Costumbres No Se Pierden Fácilmente

Usted puede cambiar sus malas costumbres - puede tener un nuevo comienzo ahora. Reemplace las viejas costumbres con costumbres nuevas y saludables. Aquí tiene algunas sugerencias:



- **Sea consciente de sus acciones.** Cuando usted se da cuenta de lo que está haciendo, lo puede cambiar.
- **Haga un plan y lleve un registro.** Decida lo que quiere cambiar, haga un plan y escríbalo. Si eso no le funciona, modifíquelo. Consulte el Folleto S02, *Establezca Sus Metas Para Bajar De Peso* para más ayuda.
- **Evite situaciones que provoquen las malas costumbres,** como comer mientras mira la televisión.
- **Ponga recordatorios sobre las costumbres saludables donde los pueda ver** – en la nevera, sobre la mesa, en su auto, en el espejo, donde sea.
- **Con la práctica se hará permanente.** Con la práctica usted creará costumbres nuevas y más saludables.

