

Manejar El Aburrimiento

El aburrimiento puede resultar en comer excesivamente. Aquí tiene algunos consejos para manejar el aburrimiento:

¡Manténgase activo!

- Encuentre una nueva ruta para caminar.
- Pasee al perro.
- Juegue con sus hijos/nietos.
- Juegue al baloncesto.
- Plantee un jardín.
- ¡Ponga un video de ejercicio y
- Corte el césped; Luego corte el césped de su vecino.



Aprenda algo nuevo

- Busque un pasatiempo. Haga algo que siempre quiso hacer.
- Tome o enseñe una clase en su comunidad.
- Sea voluntario.
- Aprenda un nuevo idioma.

Ocupe su mente

- Lea un buen libro.
- Haga un crucigrama.
- Escriba un correo electrónico o carta, o llame a un amigo.