Considere sus opciones

Este ejercicio puede ayudarlo con las decisiones sobre introducir cambios para controlar el peso. En la columna de la izquierda, **escriba todas las cosas BUENAS** como resultado de hacer un cambio específico, y asigne a cada una un valor de 1 a 10, donde 1 es lo menos valioso para usted y 10 es lo más valioso para usted. Sea absolutamente honesto. En la columna de la derecha, **escriba todas las cosas MALAS, desagradables o difíciles** como resultado de bajar de peso y asigne a cada una un valor de 1 a 10, donde 1 no es muy difícil y 10 es sumamente difícil de hacer. Una vez más, sea absolutamente honesto. Luego, sume los valores en cada columna y vea cuál es mayor. Esto puede ayudarlo a decidirse...

Cosas buenas sobre hacer el cambio	Puntaje	Cosas malas/difíciles sobre hacer el cambio	Puntaje
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	
Total		**Total**	