

Hacerse cargo del aburrimiento

A menudo, el aburrimiento puede llevar a comer en exceso. Aquí se mencionan algunas sugerencias para ayudarlo con el aburrimiento.



Haga actividad.

- Salga a caminar.
- Pase música divertida y baile.
- Pase una cinta de ejercicios y ¡muévase!
- Saque al perro a caminar.
- Corte el césped.

Mantenga ocupada la mente.

- Lea un buen libro.
- Haga un crucigrama.
- Llame a un amigo para charlar.

Aprenda algo nuevo.

- Comience un pasatiempo.
- Haga algo que siempre quiso hacer.
- Tome una clase comunitaria.

