

# ¿Falta tiempo?

El tiempo para la actividad física y comer saludablemente necesita ser una prioridad si desea controlar el peso. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias:



- Escriba todo lo que necesita o desea hacer a diario. Decida cuáles son las cosas que absolutamente “tiene que hacer” y prográmelas (esto debe incluir actividad física y comer saludablemente).
- Llene el tiempo restante con las cosas que podría querer hacer pero que no son tan importantes como las otras.
- ¡Siempre deje tiempo extra! Las cosas suelen llevar más tiempo del previsto. Incluya tiempo para comprar comestibles, preparar comidas y precalentar y parar gradualmente cuando hace ejercicio.
- Concéntrese cuando haga las tareas. Evite que las pequeñas interrupciones sean un obstáculo.
- Si tiene demasiados compromisos, comience a decir que “**NO**”. Delegue algunas responsabilidades a otros cuando sea posible. ¡No tiene que hacer absolutamente todo usted mismo!

