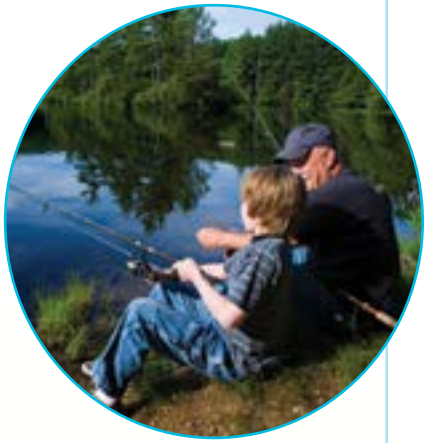
¡Los Pequeños Placeres De La Vida!



Comer puede ser una gran fuente de placer, pero esto puede complicar el manejo de su peso. Busque otras maneras de alegrar su vida.

¡Planifique su diversión!

Haga una lista de actividades y experiencias que disfruta.

- Busque oportunidades para divertirse.
- Revise calendarios de eventos en el periódico, en la radio o TV, o en línea. Vaya a los eventos que le interesan.
- Planifique actividades emocionantes, como bailar, pescar, jugar bolos, jugar al golf, caminar con amigos, tomarse una vacación, etc.

"Deténgase para oler las rosas"

Deténgase y aprecie las cosas cotidianas:

- Dormir
- Hacer un paseo
- Reírse
- Tomar una ducha o un baño
- Relajarse
- Oler ciertas fragancias
- Conducir
- Tener una conversación agradable
- Disfrutar del sol
- Hacer algo bien
- Pasear el perro