

## ¿No Hay Tiempo?

**Hacer tiempo para concentrarse en su peso y su salud puede ser desafiante. Aquí tiene algunas sugerencias:**

- Escriba todo lo que necesita o quiere hacer cada día. Decida y programe cuáles cosas definitivamente “debe hacer” como la actividad física y la alimentación saludable.
- Rellene cualquier tiempo que sobra con las cosas que podría hacer, pero que no son tan importantes como lo demás.
- ¡Siempre permítase tiempo extra! Las cosas suelen tomar más tiempo de lo esperado. Deje tiempo para las compras, preparar la comida y el calentamiento y enfriamiento durante el ejercicio.
- Concéntrese al hacer las tareas. Evite que las pequeñas interrupciones lo distraigan.
- Si está muy comprometido, comience a decir: “No.” Dele algunas de sus responsabilidades a otros siempre que sea posible. ¡No tiene que hacerlo todo usted mismo!

