

5 Tips si hende rond di bo ta sabota bo di perdemento di peso

Bahamento di peso ta dificil. Hopi biaha e ambiente rond dibo no ta adecua cu judabo baha peso. Mas ainda cu bo diet ta wordo sabota door di persona nan serca dibo den ambiente. Pensa riba college ta bin pone un pida bolo pa bo sin cu bo a pidie, of bo pareha cu ta hasi compras no saludable of bo mama ta pasa cu “Home made cookies” riba bo 3 dia di diet. Aki 5 tips pa preveni sabotahe nan aki.

Tip 1: Ta honesto y directo tocante di bo diet

Si bo kier preveni pa otro hende no sabota bo bahamento di peso. Ta honesto kico bo ta hasiendo di diet.

Tip 2: Pone enfasis cu bo peso ta importante pabo

Hopi hende ta compara nan peso cu bo. Peso no ta hunga un rol grandi, of nan ta pensa cu bo no tin nada pa baha. No splika nan cu bo ta riba diet so, splika nan con importante e bahamento di peso ta pabo.

Tip 3: Puntra otro specifico pa ayudo y soporte

Laga bo hende nan rond dibo nan sa cu bo lo mester nan soporte y ayudo, cu bo perdemento di peso. Riba manera aki, nan lo hanja un sentimento di responsabilidad.

Tip 4: Communica

Bo tin toch idea cu hende ta sabota bo diet? No tene miedo pa papie cu nan, bisa nan manera nan ta.

Tip 5: Evita actividad nan cu tin di haber cu cominda

Bai cu bo amiga nan bebe koffie den lugar di bai lunch un caminda. Bai cana den lugar di bai dal drinks. Bai traha den cura den lugar di bai cinema.



*Richelle
Beauty Vision*

Santa Cruz 111-B
Tel: 5851071 & 5851073

WWW.BEAUTY-VISION.NET

Skin Care & Weight loss Center