

## Lista de Pro y Contra



Trabajar para controlar el peso es cosa seria. Significa que hay que cambiar muchas partes de su vida. Es normal tener buenas razones para hacer cambios ahora, y buenas razones para no hacer cambios ahora.

Piense en todo que necesita hacer para controlar el peso. ¿Le gusta hacer esas actividades? ¿O no? ¿Tiene tiempo para hacer esas actividades?

### Instrucciones

Haga una lista de **las razones buenas para hacer cambios** para controlar el peso. Luego, haga una lista de las razones buenas para no hacer cambios ahora para controlar el peso. Mire las dos listas para decidir si es un buen tiempo para usted empezar a controlar el peso.

**Buenas razones para tratar de controlar el peso ahora:**

**Cosas que me preocupan cuando pienso en controlar el peso ahora:**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____