

Dave van Twuijver
Writing Assignment 3

¡Pierde peso ahora!

Estar gordo es muy malo para ti y puede causar muchas enfermedades diferentes. Estar gordo puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, presión alta y puede disminuir su bienestar general y su sistema inmunológico. Adelgazar también es muy fácil y no tiene que tomar mucho tiempo. Evite la comida mal poco saludable y coma menos para adelgazar fácilmente. Otras opciones son: caminar de tres a cinco días por semana, ejercicio una o dos veces por semana. Para que adelgazar sea más fácil y divertido, ve con amigos. Cuando pierdes peso puedes prevenir mejor las enfermedades y disminuir la ansiedad.

Finalmente, es importante mantener una buena salud una vez que pierda peso. Sigue ve al gimnasio y sal a caminar para mantenerte en forma. Serás mucho más feliz una vez que pierdas peso.

Intenta divertirte y contáctanos si tienes alguna pregunta sobre cómo perder peso o si no sabes qué hacer.