

## Los almerienses se marcan como retos del 2018 hacer más deporte, hablar inglés o ser mejor personas

viernes, 12 de enero de 2018 a las 19:05

Y como cada año el mes de enero es el de los buenos propósitos, dejar de fumar, estudiar algún idioma o adelgazar, están entre las propuestas más solicitadas por los almerienses.

Un año que empieza, lo suele hacer cargado de nuevas ilusiones y de nuevos retos. El 2018 acaba de abrir sus puertas y muchas son las intenciones que se marcan los almerienses de cara a los 12 meses que están por venir, entre ellos hay que destacar asignaturas pendientes, como aprender inglés, mejorar nuestro humor o tomarnos las cosas con menos importancia. Y como no, uno de los principales propósitos pasa por bajar aquellos kilos que hemos cogido en las navidades, o a lo largo de todo el año. Para ello además de la práctica del deporte, hay que llevar una dieta sana y equilibrada. Aún estamos a tiempo para conseguir todo lo que nos proponamos, así que manos a la obra y a cumplir nuestros sueños.