After my husband got sick last year, the doctor told him to lose 20 pounds. Since then, I've been trying to help him lose the weight by exercising with him. There isn't much we can do together, though. We sometimes jog in the morning, but when he works late, he doesn't want to wake up early. Our community center has an aerobics class in the evening, but he won't go. He says it's just for women, so neither of us does that. He wanted to try weightlifting, but the doctor said it was too dangerous. So, now I'm thinking about getting him golf lessons – for both of us, actually. The walking might even be a little romantic, too!

*Depois que meu marido ficou doente no ano passado, o médico disse a ele para perder 20 libras. Desde então, venho tentando ajudá-lo a perder peso fazendo exercícios com ele. Não há muito que possamos fazer juntos, no entanto. Às vezes corremos de manhã, mas quando ele trabalha até tarde, não quer acordar cedo. Nosso centro comunitário tem aula de aeróbica à noite, mas ele não vai. Ele diz que é só para mulheres, então nenhum de nós faz isso. Ele queria tentar musculação, mas o médico disse que era muito perigoso. Então, agora estou pensando em aulas de golfe para ele – para nós dois, na verdade. A caminhada pode até ser um pouco romântica também!*