Mis [ ] me preguntan todo el [ ] cómo hago para [ ] 65 años y estar en tan buena [ ]
Yo les digo que [ ] envejecer así de [ ] hay que [ ] algunos hábitos de vida que no son [ ] y adoptar unos mejores. Por [ ], hay que [ ] mucha agua, al menos dos litros al día, hay que [ ] en las noches, idealmente por ocho horas. Hay que [ ] un balance en los [ ] que consumimos, pero no hay que ser muy estrictos con nuestro propio cuerpo. En la [ ] hay muchos libros donde se puede [ ] cómo mejorar los hábitos de [ ]

LIVEWORKSHEETS