

Escoge las actividades que le dan energía y fuerza a tu corazón.



Ver televisión más de dos horas.

Caminar o correr.

No desayunar.

Sentarse todo el día.

Dormir 8 horas.



Jugar juegos electrónicos más de dos horas.

Comer vegetales.



Ayudar en las tareas del hogar.

Realizar deportes.

Acostarse en el sofá por varias horas.

Hacer ejercicios.

No hacer ejercicios.

