

## Hábitos a favor y en contra



## Test: ¿llevo una vida saludable?

Tomate dos minutos para evaluar si estás haciendo las cosas bien para cuidar el cuerpo y la salud. Revisa algunos hábitos cotidianos. Responde con honestidad y descubre cuán sano es tu estilo de vida.

You have to choose and write the option that matches the best in the blank:

**OPCIONES: TE DUELE                    PUEDES                    TE SIENTES**

¿Tú bien con tu cuerpo? A. Sí. B. Relativamente. C. No.

**OPCIONES: VIVO**      **VIVIMOS**      **VIVES**      **VIVE**

¿Tú \_\_\_\_\_ en ambientes donde las personas fuman mucho?

**OPCIONES: TENER**      **TENES**      **TENGO**      **TENÉS**

¿Tú **un plan o dieta de alimentación balanceada-equilibrada?**

A. Sí, de hecho lo hago. B. Sí, pero no siempre lo logro. C. No.

**OPCIONES: FRUTA**

A. Nunca o, como máximo, una vez a la semana. B. Entre dos y tres veces por semana. C. Más de tres veces a la semana.

Opciones: como      COMER      COMIDA      COMER

el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena?

A. Sí. B. Algunas veces paso muchas horas sin comer nada. C. Siempre como cuando tengo hambre, a cualquier hora (*at any time*).

**Opciones: con qué frecuencia, cómo, quién, dónde**

prácticas actividad física?

A. Dos o más veces por semana.

### B Una vez a la semana

C. No hago ejercicio con regularidad.