CUESTIONARIO HÁBITOS SALUDABLES

(Justifica tus respuestas)

NOMBRE:



ALIMENTACIÓN

- ¿Realizo las cinco comidas recomendadas?
- ¿Tomo suficientes frutas y verduras al día?
- ¿Me hidrato lo suficiente?
- ¿Tomas muchos alimentos procesados?



SUEÑO

- ¿Cuántas horas duermes al día?
- ¿A qué hora me voy a la cama?
- ¿Qué hago antes de acostarme?



DEPORTE

- ¿Practico algún deporte?
- ¿Cuántos días a la semana?
- ¿Es un deporte colectivo o individual
- ¿Cuál es mi deporte favotito?

LIVEWORKSHEETS