

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?

A. No. B. Eventualmente. C. Sí.

OPCIONES: TENER TIENES TENGO TENÉIS

¿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 COMER COMIDA

¿Consumes mucha frita?

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 COMES

¿ 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

¿ practicas actividad física?

A. Dos o más veces por semana.

B. Una vez a la semana.

C. No hago ejercicio con regularidad.