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

LIVEWORKSHEETS