

Estilo de vida

- 1) Hacer ejercicio
- 2) cuidar los dientes
- 3) No fumar no tomar
- 4) consumir dieta saludable.
- 5) dormir bien las 8 horas
- 6) controlar la hipertensión arterial
- 7) cambiarse la ropa
- 8) mantenerse hidratado
- 9) mantener el pensamiento fuera de problemas
- 10)

1. Si hago ejercicio
- 2 no me cuido los dientes
- 3 si tomo bebidas alcohólicas
- 4 si consumo dieta saludable
- 5 no duermo las 8 horas
- 6 no controlo mi arteria
- 7 si me cambio diario
- 8 si me mantengo hidratado
- 9 no mantengo el pensamiento fuera de problemas