

## Coadro Comparativo

### Estilo de Vida Saludable

Llevar un alimentación  
equilibrada, también mantener  
hábitos higiénicos adecuados.  
Disfrutar del tiempo libre,  
Prevenir accidentes  
Ejercitar la mente  
Realizar deporte o actividad  
física.  
Dormir las 8hrs.  
No sobre es forzarse,  
Relajarse en momentos  
de estrés.

### Estilo de Vida que llevo

No llevo un buena  
alimentación.  
Pus no tengo buen mis  
hábitos de higiénicos  
Disfruto del tiempo libre  
No ejercito la mente  
Raras hago deporte o  
actividad física  
Duermo mas de las 8hrs.