



Actividad 16

Según la información del video, elige la opción correcta para completar cada frase.

1. La rapidez con que vivimos es la causa principal de
a. nuestros hábitos. b. el estrés.
2. Se puede reducir el estrés
a. cambiando los hábitos alimenticios. b. tomando jarabes y aspirinas.
3. Ir al gimnasio es muy beneficioso
a. para el corazón. b. para el yoga.
4. Con exámenes de rutina se puede
a. reducir el estrés. b. prevenir las enfermedades.
5. Las medicinas homeopáticas se preparan
a. con elementos de la naturaleza. b. con meditación.

Y, ¿qué más?

Actividad 17

Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Crees que tu estilo de vida es saludable? ¿Por qué?

2. ¿Qué haces para estar en forma?

3. ¿Cómo evitas el estrés?

4. ¿Piensas que tus hábitos alimenticios son saludables? ¿Por qué?
