

[illegible]

7. Realice un ensayo de mínimo una página de hábitos saludables, puedes hablar de cualquiera de los siguientes temas:
 - Dificultades para tener hábitos saludables
 - La información o desinformación en redes sociales
 - Su relación con el ejercicio
 - Relación con la alimentación
 - La vida saludable que sueña
 - O cualquier otro relacionado.
8. Con que cambios en tu rutina propia crees que podrías descansar mejor
9. Cuáles son los síntomas que puede causar la deshidratación en el cuerpo, desde los más leves a los más graves
10. Defina que es una pausa activa.
11. ¿Por qué se debe realizar pausa activa durante la jornada laboral y académica?
12. Si una persona está haciendo actividad física de manera constante, se está alimentando de manera adecuada y el peso de la báscula no cambia entre una medida y otra ¿en qué otros aspectos creen que deba fijarse la persona para determinar su progreso?
13. En el lenguaje Coloquial se refieren a A.C.P.M. como Arroz, Carne, Papa y Maduro. ¿Cómo cree que se puede mejorar un plato de A.C.P.M.?