

¿Cómo llevar una vida sana?

Siempre he dicho que lo principal para mantener una vida sana es tener una actitud positiva, que debe ir de la mano con el optimismo y el entusiasmo, pero es importante tener en cuenta estos consejos que te serán muy útiles.

Mantener un **equilibrio mental**, se refiere al estado emocional y psicológico de las personas, disfruta de un estado de tranquilidad para reducir el estrés y el cansancio. Pasar tiempo en contacto con la naturaleza y respirar aire puro, nos ayudará a relajarnos y tomar las cosas con mayor serenidad.

Hacer **ejercicio físico** contribuye a la relajación, dormir bien y además mejora la autoestima. No es necesario que practiques profesionalmente un deporte, pero puedes caminar, correr, ir al parque a ejercitarse, todo esto es una manera sana de mantener tu cuerpo activo.

No olvides tener **actividades sociales**, reunirte con amigos, disfrutar de la familia, favorece nuestro estado mental y emocional. Estar siempre solo puede causar depresión, nada como un cálido compartir con las personas que amas.

Es muy importante **la higiene**, mantener la limpieza y el orden tanto en el hogar como personal, así evitarás padecer de enfermedades e infecciones. Lavarse las manos antes de comer, ducharse, cepillarse, lavar tu ropa, son tan solo algunas de las cosas que debes hacer siempre.

Tener una **dieta equilibrada**, no significa que dejemos de comer lo que nos gusta, pero sí debemos comer en su justa medida, sin excesos. Si comes muchos dulces puedes dañar tus dientes; sustitúyelos por frutas y vegetales. Hacer dieta equilibrada te permitirá que tu cuerpo esté sano.

SpanishUnicorn.com

mantener - keep

vida sana - healthy lifestyle

actitud positiva - positive attitude

debe - should

ir de la mano con - go hand in hand with

el optimismo - the optimism

el entusiasmo - the enthusiasm

tener en cuenta - consider

consejos - tips

útil - useful

el *equilibrio mental* - the mental balance

se refiere a - refers to

el estado emocional - the emotional state

psicológico - psychological

disfrutar de - enjoy

un estado de tranquilidad - a state of tranquility

reducir el estrés - to reduce stress

el cansancio - the fatigue

pasar tiempo - spend time

en contacto con - in contact with
la naturaleza - nature
respirar - breathe
aire puro - fresh air
nos ayudará a - will help us
relajarse - relax
la serenidad - the serenity
hacer *ejercicio físico* - to do physical exercise
contribuir a - contribute to
la relajación - the relaxation
mejorar - to get better
la autoestima - the self-esteem
no es necesario que - it is not necessary to
practicar un deporte - playing sports
profesionalmente - professionally
caminar - walk
correr - run
ir al parque - go to the park
ejercitarse - work out
una manera sana - a healthy way
el cuerpo - the body
no olvides - do not forget
actividades sociales - social activities
reunirse con amigos - meet friends
estado mental y emocional - mental and emotional state
causar depresión - cause depression
cálido - warm
compartir con las personas - share with people
amar - to love
la higiene - the hygiene
la limpieza - cleaning
el orden - the order
evitar - avoid
padecer de enfermedades - suffer from diseases
las infecciones - the infections
lavarse las manos - handwashing
 ducharse - get a shower
cepillarse - brush
una dieta equilibrada - a balanced diet
dejar de comer - stop eating
sin excesos - without excesses
dañar tus dientes - damage your teeth
sustitúyelos por frutas - replace them with fruits

1, ¿Cuál es el sinónimo de ...?

1, sano	a, limpieza
2, equilibrio	b, saludable
3, mental	c, existencia
4, ejercicio	d, régimen
5, contribuir	e, balance
6, físico	f, colaborar, ayudar
7, higiene	g, conservar
8, mantener	h, corporal
9, dieta	i, gimnasia
10, vida	j, espiritual, intelectual

2, ¿Cuál es el antónimo de ...?

1, exceso	a, perder
2, mantener	b, tensar
3, relajarse	c, despertar
4, dormir	d, enfermizo
5, inteligente	e, pesimismo
6, optimismo	f, déficit
7, equilibrio	g, inestabilidad
8, sano	h, tonto
9, limpio	i, desinterés
10, entusiasmo	j, sucio

3, Escribe el imperativo según convenga

- 1, comer (tú) →
- 2, beber (tú) →
- 3, lavarse (tú) →
- 4, ducharse (tú) →
- 5, dormir (tú) →
- 6, pensar (tú) →
- 7, dejar (tú) →
- 8, hacer (tú) →
- 9, olvidar (tú) →
- 10, proteger (tú) →

4, Escribe el imperativo negativo según convenga

- 1, comer (tú) → no
 - 2, beber (tú) → no
 - 3, lavarse (tú) → no
 - 4, ducharse (tú) → no
 - 5, dormir (tú) → no
 - 6, pensar (tú) → no
 - 7, dejar (tú) → no
 - 8, hacer (tú) → no
 - 9, olvidar (tú) → no
 - 10, proteger (tú) → no
- SpanishUnicorn.com