Querida Alejandra,

¿Cómo estás? Yo estoy muy emocionada porque estoy cambiando mis hábitos de salud. Visité al médico hace un mes porque tenía problemas de salud. El doctor me recomendó cambiar varias cosas en mi vida diaria para recuperar mi salud física. Te voy a contar todas las cosas nuevas que estoy haciendo. Primero, estoy comiendo mucho mejor. En el desayuno como frutas, pan, cereal, yogurt huevos y tomo muchos jugos naturales. En el almuerzo escojo entre carne, arroz, pollo, puré de papas, ensalada, vegetales variados y jugos. En la cena como temprano y me gusta comer comida ligera. Por ejemplo, me encanta comer ensalada de atún, pan tostado y beber té frio. Segundo, estoy haciendo una variedad de ejercicios en la mañana y en la tarde. En la mañana practico yoga y en la tarde estoy practicando judo y aeróbicos. El Yoga me está ayudando mucho con mi flexibilidad y con mi respiración. Después de cada sesión de yoga siento mucha energía y estoy relajado. El judo y los aeróbicos están mejorando mi resistencia y sistema cardiovascular. Después de los aeróbicos siento que todo mi cuerpo está vibrando y listo para enfrentar cualquier reto. Tercero, estoy entendiendo la importancia de dormir bien y completo. Por muchos años yo dormía tarde. Por lo tanto, siempre estaba cansada y me enfermaba mucho. El doctor me dijo que una parte fundamental para mantener la salud es dormir por lo menos ocho horas diarias. Hoy en día estoy durmiendo entre ocho y nueve horas diarias. Como consecuencia estoy observando resultados excelentes en mi salud. Casi no me estoy enfermando y tengo energía para regalar. Me estoy acostando temprano ya que mi día está bien organizado y planificado. Temprano en la noche busco mi libro favorito, leo un poco y después me acuesto alrededor de las 9:00 pm. La verdad es que mi doctor tiene razón. Comer bien, hacer ejercicios y dormir completo son tres cosas fundamentales para conservar la salud física. Yo mejoré estos tres hábitos y ahora estoy reflexionando para ver que otros hábitos puedo mejorar para ser más saludable. Bueno, como puedes ver, estoy cambiando muchas cosas en mi vida para mejorar mi salud. ¿Y tú? ¿Qué estás haciendo para mejorar tu salud? ¡Escríbeme!

Adiós,

Susana