**Preguntas sobre la carta que Susana le escribió a Alejandra.**

1. ¿Quién le escribió una carta a Alejandra y por qué?
2. ¿Por qué Susana visitó al médico?
3. ¿Qué le dijo el médico a Susana?
4. ¿Qué tres hábitos está cambiando Susana en su vida?
5. ¿Qué está comiendo y bebiendo Susana en el desayuno?
6. ¿Qué opciones de comida tiene Susana en el almuerzo?
7. ¿En la cena a Susana le gusta comer pizza a las 11:00 pm? Explica
8. ¿Por qué Susana escoge comer ensalada de atún en la cena?
9. ¿Qué ejercicios hace Susana durante el día?
10. ¿Qué beneficios disfruta Susana cuando practica Yoga, judo y aeróbicos?
11. ¿Qué siente Susana después de cada sesión de Yoga?
12. ¿Qué siente Susana después de hacer aérobicos?
13. ¿Por qué Susana siempre estaba cansada?
14. ¿Qué consecuencias negativas tenía Susana cuando no dormía completo?
15. ¿Qué descubrió Susana sobre la importancia de dormir bien?
16. ¿Qué cambio específico hizo Susana con respecto a sus hábitos de dormir?
17. ¿Qué beneficios le trajo a Susana dormir bien?
18. ¿Qué le permite a Susana acostarse temprano?
19. ¿Qué hace Susana antes de acostarse en la noche?
20. ¿Qué tres cosas concluye Susana sobre las recomendaciones del médico?
21. ¿En tu opinión, sobre que otros hábitos puede reflexionar Susana para mejorar su salud?
22. ¿Y tú? ¿Qué hábito puedes cambiar en tu vida para mejorar tu salud y por qué? Explica.