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

1. ¿Quién le escribió una carta a Alejandra y por qué?

**Susana escribió una carta porque está cambiando sus hábitos de salud.**

1. ¿Por qué Susana visitó al médico?

**Susana tenía problemas de salud.**

1. ¿Qué le dijo el médico a Susana?

**El médico le recomendó cambiar varias cosas en su vida diaria.**

1. ¿Qué tres hábitos está cambiando Susana en su vida?

**Susana está cambiando sus hábitos de comer, de hacer ejercicios y de dormir.**

1. ¿Qué está comiendo y bebiendo Susana en el desayuno?

**Susana está comiendo frutas, pan, cereal, yogurt, huevos y está tomando muchos jugos naturales.**

1. ¿Qué opciones de comida tiene Susana en el almuerzo?

**Susana puede comer carne, arroz, pollo, pure de papas, ensalada, vegetales variados y puede beber jugos.**

1. ¿En la cena a Susana le gusta comer pizza a las 11:00 pm? Explica

**No porque Susana come temprano y come comida ligera.**

1. ¿Por qué Susana escoge comer ensalada de atún en la cena?

**Ella escoge ensalada de atún porque es comida ligera.**

1. ¿Qué ejercicios hace Susana durante el día?

**Ella practica yoga, judo y aeróbicos.**

1. ¿Qué beneficios disfruta Susana cuando practica Yoga, judo y aeróbicos?

**El yoga mejora su flexibilidad y respiración. El judo y los aeróbicos mejora su resistencia y sistema cardiovascular.**

1. ¿Qué siente Susana después de cada sesión de Yoga?

**Ella siente mucha energía y se siente relajada.**

1. ¿Qué siente Susana después de hacer aérobicos?

**Ella siente que todo su cuerpo está vibrando y listo para enfrentar cualquier reto.**

1. ¿Por qué Susana siempre estaba cansada?

**Susana estaba cansada porque dormía tarde.**

1. ¿Qué consecuencias negativas tenía Susana cuando no dormía completo?

**Ella estaba cansada y se enfermaba.**

1. ¿Qué descubrió Susana sobre la importancia de dormir bien?

**Ella descrubrio que es muy importante dormir entre ocho y nueve horas diarias.**

1. ¿Qué cambio específico hizo Susana con respecto a sus hábitos de dormir?

**Ahora ella duerme entre ocho y nueve horas.**

1. ¿Qué beneficios le trajo a Susana dormir bien?

**Ahora ella casi no se está enfermando y tiene mucha energía.**

1. ¿Qué le permite a Susana acostarse temprano?

**Su día está bien organizado y planificado.**

1. ¿Qué hace Susana antes de acostarse en la noche?

**Ella lee su libro favorito**

1. ¿Qué tres cosas concluye Susana sobre las recomendaciones del médico?

**Susana concluye que comer bien, hacer ejercicios y dormir completo son tres cosas fundamentales para conservar la salud física.**

1. ¿En tu opinión, sobre que otros hábitos puede reflexionar Susana para mejorar su salud?
2. ¿Y tú? ¿Qué hábito puedes cambiar en tu vida para mejorar tu salud y por qué? Explica.