

Matutina para Adolescentes | Sábado 04 de Noviembre de 2023 | Tu salud ¿anda bien?

Descripción



Tu salud ¿anda bien?

“Querido hermano, pido a Dios que, así como te va bien espiritualmente, te vaya bien en todo y tengas buena salud” (3 Juan 2).

A Dios ¿le importa nuestra salud? ¡Sí! Él fue quien nos creó; por lo tanto, sabe qué cuidados debemos tener con nuestro cuerpo para que funcione bien. ¿Estás cuidando tu salud? El siguiente test te ayudará a responder esa pregunta.

* AGUA

1. ☐ Bebo ocho vasos al día.
2. ☐ Solo bebo si tengo mucha sed.
3. ☐ Prefiero tomar bebidas gaseosas.

* ALIMENTACIÓN

1. ☐ Trato de comer alimentos saludables cada día. Siempre como frutas y verduras.
2. ☐ Rara vez como frutas y verduras.
3. ☐ No logro comer alimentos saludables.

* EJERCICIO

1. ☐ Realizo actividades físicas al menos tres veces por semana.
2. ☐ Solo hago ejercicios en las clases de Educación Física.
3. ☐ Prefiero quedarme con la computadora o con el celular.

* DESCANSO

1. ☐ Por la noche, dejo mi celular a un lado y me acuesto temprano.
2. ☐ Duermo tarde y me despierto tarde.
3. ☐ Paso varias noches en Internet o con la tele.

Consulta el resultado

Mayoría de opción 1

¡Felicitaciones! Cuidas de tu salud. ¡Continúa así!

Mayoría de opción 2

Algunos de tus hábitos son buenos, pero todavía tienes mucho por mejorar.

Mayoría de opción 3

No estás cuidando bien de tu salud. Si no cambias tu estilo de vida, podrías enfermarte.