

# Charlamos sobre la salud y los hábitos saludables...

¿Te preocupas mucho por tu salud? ¿Sabes qué significa 'hipocondriaco'? ¿Te cuidas por dentro y por fuera? ¿Crees que llevas una vida saludable? El doctor Edison Acevedo quiere saber más sobre ti y tu salud...



¿Te tomas la temperatura a menudo?

¿Duermes al menos siete horas cada noche?

¿Sabes qué cantidad de azúcar consumes cada día?

¿Controlas tu actividad física semanal con alguna app?

En tu opinión, ¿cuál es tu hábito más saludable?

¿Cuántos litros de agua bebes al día?

¿Cómo relajas tu mente después de un día agotador?

En verano, ¿usas protector solar cada vez que sales de casa?

Cuando tienes dolor de cabeza, ¿tomas paracetamol o remedios naturales?

¿Sueles usar calzado holgado o ajustado?

¿Haces deporte con regularidad? ¿Cuál y por qué?

¿Te echas una pequeña siesta después de comer?

¿Qué desayunas por las mañanas?

¿Siempre te lavas las manos después de ir al baño?

¿Cómo evitas resfriarte en invierno?

¿Qué lugar ocupa el café en tu vida?

¿Sabes cómo calcular tu IMC (índice de masa corporal)?

¿Con qué frecuencia vas al dentista?

¿Te sientes cansado y sin energía cuando te levantas por la mañana?