|  |
| --- |
| ¿Cómo cambiarás tu estilo de vida? How will you change your lifestyle?  |
| Si bebo más agua,  If I drink more water,Si como más sano, If I eat healthier food / more healthily,Si dejo de comer comida malsana, If I stop eating unhealthy food,  | mi cuerpo se sentirá mejor. my body will feel better.no tendré hambre. I will not be hungry.mis niveles de energía aumentarán. my energy levels will increase. tendré una dieta más equilibrada. I will have a more balanced diet. |
| Si practico más deporte, If I do more sport,Si duermo al menos ocho horas, If I sleep for at least eight hours, Si no uso las redes sociales,If I don’t use social media, Si no uso mi móvil por la noche,If I don’t use my phone at night,Si practico la meditación,If I practise meditation,  | mi salud física/mental mejorará. my physical/mental health will improve. cuidaré mi salud mental. I will look after my mental health.dormiré mejor. I will sleep better.me levantaré con más energía. I will get up with more energy. me sentiré mejor. I will feel better. me relajaré más. I will relax more. evitaré los cambios de humor. I will avoid mood swings.no estaré cansado/a por la mañana. I won’t be tired in the morning.  |

|  |
| --- |
| ¿Qué harás para mejorar tu salud y evitar problemas en el futuro?What will you do to improve your health and to avoid problems in the future? |
| Para cambiar esta mala costumbre, To change this bad habit,Para mejorar mi salud física/mental en el futuro, To improve my physical/mental health in the future, | no usaré el móvil después de las nueve de la noche. I will not use my phone after nine o’clock in the evening. dormiré más tiempo. I will sleep for longer. iré al gimnasio. I will go the gym. dejaré de jugar a los videojuegos. I will stop playing videogames.empezaré a practicar deporte. I will start doing sport.  |
| Para mejorar mi dieta, To improve my diet, Para evitar problemas de salud, To avoid health problems,  | intentaré comer comida más sana. I will try to eat healthier food. dejaré de comer patatas fritas. I will stop eating chips/crisps.compraré más fruta y verdura. I will buy more fruit and vegetables. beberé (más) agua. I will drink (more) water.  |