|  |  |
| --- | --- |
| ¿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. |