

## Teño unha vida saudable?

Analiza os teus hábitos en relación a estes aspectos.

| Soño | Saudable? | Por que? |
|------|-----------|----------|
|      |           |          |

| Alimentación | Saudable? | Por que? |
|--------------|-----------|----------|
|              |           |          |

| Hixiene | Saudable? | Por que? |
|---------|-----------|----------|
|         |           |          |

| Actividade física | Saudable? | Por que? |
|-------------------|-----------|----------|
|                   |           |          |

| Estado de ánimo | Saudable? | Por que? |
|-----------------|-----------|----------|
|                 |           |          |