



## DETERMINA TU ESTILO DE VIDA

**Coloque un gancho frente a cada pregunta dónde tu respuesta sea Si, después de contestarla con calma, honestidad y seriedad que te merece tu propia vida.**

- \_\_\_\_\_ Caminas o haces actividad física continua, por lo menos 20 minutos tres veces a la semana, cada semana, de cada mes, de cada año?
- \_\_\_\_\_ Subes escaleras en lugar de usar el ascensor?
- \_\_\_\_\_ Tienes un peso saludable, sin exceso de barriga?
- \_\_\_\_\_ Evitas las subidas y bajadas de peso a repetición y las tantas dietas que hay?
- \_\_\_\_\_ Usas poco aceite, mantequilla margarina y mayonesas?
- \_\_\_\_\_ Comes bajo de sal y azúcar.
- \_\_\_\_\_ Basas tu alimentación en los alimentos como el arroz menestras, verduras, pan pastas y cereales?
- \_\_\_\_\_ Siempre que puedes, comes frutas y legumbres?
- \_\_\_\_\_ Tomas diariamente por lo menos 8 vasos de agua?
- \_\_\_\_\_ Tomas leche cada día?
- \_\_\_\_\_ Consumes pocos dulces, pastillas, chocolates, helados, sodas y otras “burundangas”?
- \_\_\_\_\_ Eres un no fumador y prohíbes que se fume en tu presencia?
- \_\_\_\_\_ Si tomas limitas el alcohol a no más de dos tragos diarios?
- \_\_\_\_\_ Dices NO a todo tipo de drogas?
- \_\_\_\_\_ Sabes tu nivel de colesterol?
- \_\_\_\_\_ El colesterol está por debajo de 200mgm/dl, tus triglicéridos bajo 150
- \_\_\_\_\_ Conoces tu presión arterial?
- \_\_\_\_\_ La presión está por debajo de 130/85 mmbg?
- \_\_\_\_\_ Te examinas las mamas o los testículos cada mes?
- \_\_\_\_\_ Te haces un examen médico anual?
- \_\_\_\_\_ Manejas solamente cuando estás sobrio?
- \_\_\_\_\_ Ejercitas tu espíritu comunicándote diariamente con Dios?

Si colocaste:

De 17 a 15 ganchos **¡FELICITACIONES!**

De 14 a 12 ganchos **¡Esfuézrate por cambiar lo que falta!**

Menos de 12 ganchos **¡Cuidado!** Tu salud está en peligro

**¡DECÍDETE A CAMBIAR HOY!**

