



Let's find out what you know about the health of your body, mind and spirit. After the story, we'll see what you've learned!

Pre-Test

1) Your body has bones, veins and nerves that run to your limbs and organs.

True

false

2) You should only drink water on hot days.

True

false

3) Your mind is controlled by your heart.

True

false

4) Having good spirit means having a good attitude and outlook.

True

false

5) Certain foods can make your brain work better.

True

false

6) When you sleep, your muscles, bones and skin grow, repair and fight sickness.

True

false

DISCLAIMER. This book provides general information about various nutrition, exercise and health-related issues. This information does not constitute medical advice and is not intended to be used as a solitary reference on the subject matter, for the diagnosis or treatment of a health problem, or as a substitute for consulting a licensed health care professional. Consult with a qualified physician or healthcare practitioner to discuss specific individual issues or health needs, and to professionally address personal, emotional, health, physical, nutritional or medical concerns. You should consult a qualified medical professional before beginning any exercise program.



VAMOS A AVERIGUAR
QUÉ SABES DE LA SALUD
DE TU CUERPO, MENTE Y
ESPIRITU. DESPUÉS DE
TERMINAR DE LEER,
¡VEREMOS QUÉ HAS
APRENDIDO!

PRUEBITA

- 1) TU CUERPO TIENE HUESOS, VENAS Y NERVIOS QUE CORREN POR TUS EXTREMIDADES Y ÓRGANOS.

VERDADERO FALSO

- 2) SOLO DEBES BEBER AGUA CUANDO HACE MUCHO CALOR.

VERDADERO FALSO

- 3) TU MENTE ESTÁ CONTROLADA POR TU CORAZÓN.

VERDADERO FALSO

- 4) TENER BUEN ÁNIMO SIGNIFICA TENER BUENA ACTITUD ANTE LA VIDA.

VERDADERO FALSO

- 5) ALGUNOS ALIMENTOS PUEDEN HACER FUNCIONAR MEJOR A TU CEREBRO.

VERDADERO FALSO

- 6) CUANDO DUERMES, LOS MÚSCULOS, HUESOS Y PIEL CRECEN, SE REPARAN Y LUCHAN CONTRA LAS ENFERMEDADES.

VERDADERO FALSO

Nota legal. Este libro proporciona información general acerca de varios temas relacionados con la salud, el ejercicio y la nutrición. Esta información no constituye una recomendación médica y no debe usarse como la única referencia en este tema, ni para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud o como sustituto de la consulta con un profesional de la salud licenciado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado para discutir necesidades de salud individuales y para aclarar profesionalmente preocupaciones médicas, nutricionales, físicas, de salud, emocionales y personales. Debe consultar con un profesional de la medicina calificado antes de empezar un programa de ejercicio.