

HEALTHY LIFE STYLE

Opinar acerca de alternativas para llevar un estilo de vida saludable

It is vital to consider that unhealthy eating habits and lack of exercise cause different diseases.

Es de vital importancia considerar que los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio provocan diferentes enfermedades.

In Mexico, 70% of Mexicans are overweight, this disease is mainly associated with diabetes and cardiovascular diseases.

En México, el 70% de los mexicanos tienen sobrepeso, esta enfermedad se asocia principalmente a la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Based on the evidence, I believe that it is important to eat more fruits and vegetables.

Basado en la evidencia, creo que es importante comer más frutas y verduras.

According to the World Health Organization, water is essential for the human body at any stage of life, because it helps to regulate the body temperature.

Según la Organización Mundial de la Salud, el agua es fundamental para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida, porque ayuda a regular la temperatura corporal.

These reasons strongly suggest that it is very important to drink water every day.

Estas razones sugieren fuertemente que es muy importante beber agua todos los días.

