



ABUNDANCIA INEVITABLE

SEA CUAL SEA TU PASADO O
TU SITUACIÓN ACTUAL

Ejercicio 1.1 ¿Cuáles son mis rutinas? ¿De qué soy resultado?

DESCUBRE LAS PIEZAS CLAVE DE TU SALUD Y TU ENERGÍA VITAL

En este test vamos a hacer un repaso por los puntos más importantes que hemos visto en el módulo. Responde a las preguntas con **la opción que creas más apropiada** y luego verifica si has integrado bien los contenidos utilizando las soluciones que encontrarás en la última página.

¿Qué es lo que nos aporta y nos quita más energía vital?

- a) La alimentación
- b) El ejercicio físico
- c) Las emociones

¿Para qué está hecho el cuerpo humano?

- a) Para tener actividad física moderada
- b) Para vivir tranquilo y en armonía
- c) Para sacarle el máximo rendimiento

¿Por qué no nos cuidamos más?

- a) Porque no nos apetece
- b) Por que nos dejamos llevar por una sociedad que promueve lo que promueve
- c) Por falta de información

¿Qué es lo que es realmente importante y marca la diferencia?

- a) Lo que hacemos el 90% de las veces
- b) Lo que hacemos el 75% de las veces
- c) Lo que hacemos el 80% de las veces

¿Respiramos bien y obtenemos todo el oxígeno que necesitan nuestras células?

- a) Si, de lo contrario no viviríamos
- b) Por lo general no, deberíamos oxigenarnos mejor
- c) A veces si y a veces no

¿Cuánta agua deberíamos beber al día?

- a) Depende del calor que haga
- b) 6 vasos de agua
- c) 8 vasos de agua

¿Cuál es el mejor tipo de nutrición que podemos tener?

- a) Una dieta alcalina y con poca carne roja
- b) Una dieta multiprotéica
- c) Una dieta basada en el equilibrio de hidratos y proteínas

¿Cuál es el mejor tipo de ejercicio que podemos hacer?

- a) El ejercicio aeróbico
- b) El ejercicio anaeróbico
- c) El ejercicio amórfico

¿Que sistema se ocupa de nutrir y limpiar las células de nuestro cuerpo?

- a) Es sistema de circulación sanguínea
- b) El sistema parasimpático
- c) El sistema linfático

¿De qué me doy cuenta la hacer este ejercicio?

En más de una ocasión te encontrarás con que más de una respuesta es buena para la pregunta, la cuestión es encontrar cuál es la más acertada respecto a lo que hemos podido ver en la lección

1) C 2) A 3) B 4) A 5) B 6) C 7) A 8) A 9) C

Aciertos: **Errores:**

NOTAS IMPORTANTES DEL MÓDULO: