

## 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:**