Si quieres ser una persona muy **sana**, *recomiendo que sigas* todos los pasos en esta lista. Es muy importante evitar las drogas como fumar cigarrillos o beber demasiado alcohol. También es una buena idea limitar el consumo de sal y grasas, pero son pasos más específicos. Desafortunadamente, los pasos como tener padres y abuelos que conservan la salud son simplemente **casualidad**. En mi opinión, los factores más significativo en promover la buena salud son hacer ejercicios regularmente y escoger una dieta balanceada.

El primer factor más significativo es hacer ejercicios regularmente. Hay muchas ventajas al ejercicio. Por ejemplo, ejercicio puede aumentar la calidad del sueño, darte más energía, y mejorar tu humor. Pero regularmente puede significar muchas cosas dependiendo de tu edad, tu cantidad de tiempo libre, y otras condiciones de salud. No necesitas trabajar demasiado. Un poco de ejercicio cada día como un paseo es suficiente. Algunas personas piensan que necesitan un programa ejercicio, pero pueden **costar un ojo de la cara** y no son necesarias. Si investigas en línea o hablas con un amigo, puedes crear una rutina buena para ti.

El otro factor significativo es escoger una dieta balanceada. Los tipos de comida que pones en tu cuerpo son importantes. Las comidas con azúcar pueden provocar problemas médicos como obesidad o diabetes . Las comidas con sal elevan la presión arterial o causan enfermedad cardíaca. Tu cuerpo necesita azúcar y sal, pero no demasiado. Tienes que **atender** tu cuerpo con comidas sanas como frutas y vegetales. Por ejemplo, yo uso una app en mi teléfono para contar las calorías. Es muy útil porque me ayuda a mantener un peso sano y aumentar mi confianza.

Para mi, pienso que el ejercicio y una dieta balanceada son los más importantes, pero todos los pasos en esta lista pueden ayudar a que una persona viva una vida sana. Si no sabes por dónde empezar, *sugiero que* ***experimentes*** con todos estos pasos y crear un plan perfecto para ti.