**Super Saludable**

Es muy importante fijarse a tu salud. Muchas personas darse una forma de ejercicio en su vida. El ejercicio es bueno para una persona bienestar físico, y su bienestar mental también porque ayude aliviar estrés, ansiedad y puede ayudarle a sentirse bien. Hacer ejercicio tiene muchas formas, si a una persona no le gusta el gimnasio, no tiene que ir. Hay muchas actividades que puede hacer para hacer ejercicio. Por ejemplo, juegue deportes con sus amigos, camine o corra al aire libre, haga yoga, baile con alguien o solo, o nade también. Sí claro, también puedes ir al gimnasio. En la escuela , puedes encontrar muchos tipos de clases de ejercicio. Si estas interesado, puedes ir a la SRC. Además del ejercicio, comer comida sana es muy importante para un bienestar físico. Una persona debe tratar de reducir la cantidad de comidas grasosas en su dieta, y comer más vegetales y frutas. Espero que esto fue útil, yo creerse en ti. ¡Adiós amigos!