Nainita Madurai

Spanish 202

Plan de redacción

02 March 2009

Diez Cosas que Debes Hacer:

¡Hola paciente! Necesita hacer unas cosas para mantener la buena salud. Es importante que tenga una alimentación buena; coma una dieta equilibrada con tres comidas en un día (¡no olvides el desayuno!), evita las comidas con mucho aceite y azúcar, y no olvides los vegetales y las frutas. El bienestar emocional es importante también. Para prevenir la depresión, es esencial que esté de buen humor y tenga una autoestima buena. Haz ejercicios por cuatros horas en la semana como mínimo; corre, camina, or monta en bicicleta. Hay muchas cosas que puedes hacer para estar en forma. En mi opinión, si no haga ejercicios frecuentamente, pues engordarías y aumentarías la probabilidad que tenga la tensión alta y la obesidad. Así que ten cuidado sobre las comidas malas y la pereza. Ten relaciones sanas y haz buenos amigos. También es importante que te relaja a veces para permanece sano; no trasnoches nunca y duerme por nueve horas en la noche como mínimo. Si te pones mal, mira las sintomas y toma medicina como corresponde. Siempre si estás enfermo o te lastimas, relájate y descansa, ayudaría recuperarte y sanar. ¡También trata la problema! Por ejemplo, si te duele la cabeza, toma la aspirina, si estás tosiendo, bebe el jarabe de la tos, o estás resfriado, descansa mucho. Si necesitas atención medical (para un fiebre o una lesión mala) hace una cita, ven a mi consultorio, y yo te daré una receta. También, necesitas unas vacunas o unas inyecciónes obligatorias, ve allí. ¡Gracias!