

## OPCIÓ 3

**Hàbits saludables**

1. Què menges habitualment per a esmorzar?

2. Fas esport sovint?

**SÍ:** Amb qui? Quin esport o esports practiques?

**NO:** Quin esport t'agradaria practicar? Per què?

3. Quantes hores dorms al dia aproximadament? Creus que són suficients per a encetar un dia nou?  
Per què?

4. Què t'agradaria canviar de la teua rutina per a estar més sa/sana?