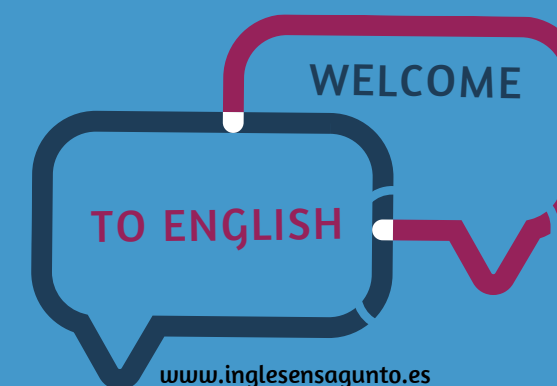




Ejemplo de mediación resuelto (Comunidad de Aragón)



10 pasos para una **VIDA SANA**

1 Vigilar la alimentación

El equilibrio que ofrece la dieta mediterránea sobre la mesa es la mejor garantía de una condición saludable.

2 Atención a los controles médicos

No hay que olvidarse de atender de forma periódica a los niveles de colesterol, azúcar, tensión y peso.

3 No al tabaco

El gran enemigo de la salud no debe tener sitio en los hábitos de una vida sana. Si se es fumador, se puede dejar su consumo de forma progresiva.

4 Beber agua con frecuencia

La hidratación es fundamental. Entre dos y tres litros de agua cada día son muy recomendables, también fuera de las comidas.

5 Dormir bien

Ocho horas es lo aconsejado para un adulto. Un sueño reparador mejora la salud física y psicológica y es clave para dar lo mejor de uno mismo.

6 No al estrés

En la medida de lo posible, reservar tiempo de manera regular para actividades de ocio al aire libre con amigos y familiares.

7 Hacer ejercicio físico

Entre dos y tres horas de actividad moderada son los mínimos recomendados. Caminar a paso ligero es una opción sencilla y muy válida.

8 Evitar el sedentarismo

El sofá y el ordenador no siempre son los mejores compañeros en el tiempo libre. Hay que procurar estar activo.

9 Desconexión digital

El uso racional de móviles y tabletas ayuda también a mejorar nuestra atención. Emplearlos por la noche empeora la calidad del sueño.

10 Actitud positiva

Mantener en cotas altas los niveles de optimismo y aceptar con realismo los avatares de la vida contribuye a disponer de mejor calidad de vida.

Your English classmate, Klarissa, looks tired and stressed out. You have just seen these tips and you think they might help her. Explain some of the tips to her. You will have to speak for 2 minutes and 30 seconds.



10 pasos para una **VIDA SANA**

1 Vigilar la alimentación

El equilibrio que ofrece la dieta mediterránea sobre la mesa es la mejor garantía de una condición saludable.

2 Atención a los controles médicos

No hay que olvidarse de atender de forma periódica a los niveles de colesterol, azúcar, tensión y peso.

3 No al tabaco

El gran enemigo de la salud no debe tener sitio en los hábitos de una vida sana. Si se es fumador, se puede dejar su consumo de forma progresiva.

4 Beber agua con frecuencia

La hidratación es fundamental. Entre dos y tres litros de agua cada día son muy recomendables, también fuera de las comidas.

5 Dormir bien

Ocho horas es lo aconsejado para un adulto. Un sueño reparador mejora la salud física y psicológica y es clave para dar lo mejor de uno mismo.

6 No al estrés

En la medida de lo posible, reservar tiempo de manera regular para actividades de ocio al aire libre con amigos y familiares.

7 Hacer ejercicio físico

Entre dos y tres horas de actividad moderada son los mínimos recomendados. Caminar a paso ligero es una opción sencilla y muy válida.

8 Evitar el sedentarismo

El sofá y el ordenador no siempre son los mejores compañeros en el tiempo libre. Hay que procurar estar activo.

9 Desconexión digital

El uso racional de móviles y tabletas ayuda también a mejorar nuestra atención. Emplearlos por la noche empeora la calidad del sueño.

10 Actitud positiva

Mantener en cotas altas los niveles de optimismo y aceptar con realismo los avatares de la vida contribuye a disponer de mejor calidad de vida.

Good morning Klarissa, I'm glad you came!

***Listen,** I've noticed that you look quite tired. I know that you **lead a busy life,** but **according to an infographic that I found,** it is perfectly possible to have a healthy life.*

Basically, the infographic shows 10 easy steps to improve your lifestyle.

***Firstly, bear in mind that** we are what we eat. A balanced diet will give you the energy to deal with daily tasks. **According to tip 3,** smoking should be avoided no matter what.*

***As well as that,** do not forget to have periodical health checks with your GP so that you can have under control your blood pressure and cholesterol.*

10 pasos para una **VIDA SANA**

1 Vigilar la alimentación

El equilibrio que ofrece la dieta mediterránea sobre la mesa es la mejor garantía de una condición saludable.

2 Atención a los controles médicos

No hay que olvidarse de atender de forma periódica a los niveles de colesterol, azúcar, tensión y peso.

3 No al tabaco

El gran enemigo de la salud no debe tener sitio en los hábitos de una vida sana. Si se es fumador, se puede dejar su consumo de forma progresiva.

4 Beber agua con frecuencia

La hidratación es fundamental. Entre dos y tres litros de agua cada día son muy recomendables, también fuera de las comidas.

5 Dormir bien

Ocho horas es lo aconsejado para un adulto. Un sueño reparador mejora la salud física y psicológica y es clave para dar lo mejor de uno mismo.

6 No al estrés

En la medida de lo posible, reservar tiempo de manera regular para actividades de ocio al aire libre con amigos y familiares.

7 Hacer ejercicio físico

Entre dos y tres horas de actividad moderada son los mínimos recomendados. Caminar a paso ligero es una opción sencilla y muy válida.

8 Evitar el sedentarismo

El sofá y el ordenador no siempre son los mejores compañeros en el tiempo libre. Hay que procurar estar activo.

9 Desconexión digital

El uso racional de móviles y tabletas ayuda también a mejorar nuestra atención. Emplearlos por la noche empeora la calidad del sueño.

10 Actitud positiva

Mantener en cotas altas los niveles de optimismo y aceptar con realismo los avatares de la vida contribuye a disponer de mejor calidad de vida.

Next, the infographic indicates that stress is rather harmful to our health and that's why it is essential to dedicate time to leisure activities, preferably outdoors.

Something equally important is sleeping well. Tip number 5 describes quite explicitly how sleeping 8 hours per night improves both your mental and physical health.

Tip number 7 illustrates how doing regular physical activity is a big plus for your health. On the contrary, tip number 8 depicts the drawbacks of a sedentary life which goes hand in hand with the overuse of technology as shown in tip 9.

I hope this helps!