**¡CUIDE SU CORAZÓN!**

**Aquí tiene instrucciones para cuidar su corazón y estar en forma. Pero la persona que las ha escrito no sabe los imperativos en español. Póngalos (trate de usted al lector).**

(Moverse) …………………Muevase/Muevete/Moveos …………………, su corazón lo necesita. (Cambiar) …………Cambie/Cambia/Cambiad…………………. sus costumbres: (no fumar) ………………No fume/no fumes/no fuméis……………………….., (no comer) ………………no coma/no comas/no comáis………………. grasas y (no consumir) ……………no consuma/no consumes/no consumáis……………………………. alcohol.

(Ir) …………Vaya/Ve/Id……………… en bicicleta, (nadar) …………nade/nada/nadad……………, (andar) …………ande/anda/andad…………….., todo muy tranquilamente. (No tener) …………No tenga/No tengas/no tengáis………………. estrés. (No engordar) …No engorde/No engordes/no engordéis………. …………………………………., (cuidarse) ……………cuidese/cuidate/cuidaos…………………… .

(Entrar) …………Entre/Entra/Entrad……………… en acción, (subir) …………suba/sube/subid……………… y (bajar) …………baje/baja/bajad…………….. escaleras, (bailar) …………baile/baila/bailad……………., (dar) …………de/da/dad…………. paseos por la ciudad, (jugar) …………………juegue/juega/jugad………………… al tenis o al squash y (hacer) ……………haga/haz/haced……………… senderismo.

Pero (no nadar) ………………no nade/no nades/no nadéis…………… como en una competición, (no correr) …………no corra/no corras/no corréis……………… como en una carrera olímpica y (no pretender) …………………no pretenda/no pretendas/no pretendáis…………………………. jugar al tenis como Rafael Nadal. (Hacerlo) ……………Hagalo/Hazlo/Hacedlo…………………… todo con cuidado y moderación. (No estropearse) ……………………No se estropee/no te estropees/no os estropeéis…………………………………, ¡(moverse) ……………………movase/muevete/moved…………….. simplemente!

**Ahora, tras leer estas instrucciones, explíquele a un amigo/ una amiga lo que tiene que hacer para estar en forma. Si se le ocurren más consejos o instrucciones, déselos también.**

Si quieres estar en forma, …