

Unidad 1, Actividad 1

Bitácora de actos humanos.

Los actos humanos que he decidido realizar son:

-Hacer **ejercicio** al menos tres veces por semana.

Esto me ayuda personalmente para mejorar mi salud y mis hábitos de disciplina.

-**Fumar menos.**

Además de ser bueno para mi salud, contribuyo a contaminar menos y no molestar a las personas de mi alrededor con el humo.

IO

Día	Acto	Experiencia
31 de enero de 2023	Ejercicio	Por supuesto me cansé, pero hubo un momento en el que me sentí muy enérgico, cosa que me ayudó para mis posteriores actividades.
1 de febrero de 2023	Fumar menos	Hoy fumé solamente después del desayuno y antes de dormir. Normalmente hubiese fumado alrededor de 8 cigarros. Toda la tarde sentí mucha ansia, pero conseguí posponer el último cigarro.
2 de febrero de 2023		