

Últimamente se habla mucho de la importancia de las dietas especiales para mantenerse en forma y no (1) ... . Por supuesto, las dietas apropiadas y equilibradas (2) ... muy buenas para nuestra salud, al mismo tiempo que un régimen (3) ... puede llevar a graves consecuencias.

Si usted ha decidido (4) ... necesita mejorar su figura tiene que recordar algunas reglas que le ayudarán (5) ... no perjudicar su salud. Así que lo primero que tiene que hacer es dirigirse a un especialista que le (6) ... aconsejar lo mejor (7) ... en cuenta todas las características especiales de su organismo.

También tiene que recordar que la dieta tiene que ser com aleta y equilibrada, rica en vitaminas y contener todos los elementos (8) ... . En caso contrario lo que consideramos una ayuda para mejorar la salud, (9) ... en un peligro.

También hay que recordar que nunca es bueno exagerar y siempre hay que tener mucho (10) ... .

Прочитайте текст. В скобках обозначены пропущенные слова. Выберите подходящее по смыслу слово из предложенных. Запишите его в ответ в той форме, в которой оно должно стоять в предложении. Помните, что слово может быть использовано только один раз. Заполните пропуск (9).

PODER, CUIDADO, QUE, NECESARIO, TENER, ENGORDAR, EQUIVOCAR, CONVERTIRSE, A, SER