

### **Ενδεικτική Επίλυση**

α) Η σημασία της δίαιτας ενός ενήλικα είναι για τη διατήρηση της καλής υγείας και την πρόληψη διαφόρων χρόνιων παθήσεων.

β) Οι υγιεινές συνήθειες διαβίωσης που πρέπει να έχει ένας ενήλικας είναι: η καθημερινή σωματική άσκηση, ο έλεγχος του άγχους, η αποφυγή του αλκοόλ και του τσιγάρου και η ισορροπημένη διατροφή.