

Est-ce que je suis en forme?

A mon avis, pour être sain nous devons développer la santé physique, mentale et émotionnelle. Tout est une question d'équilibre. Aujourd'hui, un grand nombre de morts pourrait être évité grâce à une vie mieux équilibrée. Éviter les drogues - prendre le meilleur soin de votre santé, redécouvrez l'exercice physique! Je pense que je suis n'ajuste pas. La santé n'est pas à peu près la santé physique, il implique aussi votre tête, et vos émotions.

Ma routine journalière n'est pas très organisée et ce n'est pas bon parfois. Sur un jour de semaine, je réveille au quart à sept heures et finalement lève alors à sept heures. Je douche, la robe et a alors un petit déjeuner rapide. Je vais au collège en bus, le bus s'arrête à deux minutes de ma maison. Je quitte la maison assez tard: je dois souvent se dépêcher. Après l'école, j'arrive la maison à quatre heures et demi. Je regarde la télévision pour trente minutes et alors j'ai mon dîner avec ma famille. Après que je fais mes devoirs, et alors à dix heures que je se couche. Hier soir je me suis couché à onze heures, j'aussi suis loin fatigué pour travailler aujourd'hui. Au weekend que je d'habitude se couche à onze heures et demi, mais semaine prochaine que je coucherai à une heure parce que je vais à un concert. Le mois dernier je suis allé à un parti, je me suis retourné à trois heures. Le jour suivant que je suis réveillé à douze heures, j'étais fâché parce que j'avais des devoirs pour faire. Je pense que si j'étais me coucher plus tôt, je serais moins fatigué pendant le jour. À tout prendre je n'ai pas une bonne routine journalière.

Je considère que je n'ai pas un régime sain. Je mange entre les repas, et alors je ne mange pas beaucoup pendant le repas. Pour le petit déjeuner j'ai d'habitude la céréale qui est saine, mais parfois j'ai le chocolat qui est malsain. Pendant la semaine j'ai un sandwich pour le déjeuner, mais aux weekends j'ai occasionnellement un "McDonalds". Pendant la semaine que j'ai souvent la nourriture de micro-onde parce que ma mère et le père ne sont pas toujours à l'aise. Si'il était possible, je voudrais manger moins la nourriture de micro-onde. La semaine dernière, tout j'ai mangé était la nourriture de micro-onde. Au week-end je sors parfois avec ma mère et mon père pour un repas, dimanche nous mangeons ensemble comme une famille, nous avons un 'le dîner de dimanche', nous l'aurons demain.

Le sport est une partie nécessaire d'une vie saine. C'est essentiel pour garder votre santé mentale. Je fais beaucoup de choses qui aident me relaxer et me détendre. Je joue le piano à plusieurs reprises une semaine, ceci relaxer très et j'aime jouer, sa ma passion parce que je peux expérimenter et ce n'est pas trop difficile. De deux mois un aller j'ai commencé netball qui joue, j'adore ça et j'ai joint une équipe, cependant le problème c'est que pour faire ça j'aurais dû me lever assez tôt le samedi matin. Je joue aussi l'hockey une fois par semaine, si j'étais de jouer ce sport plus souvent je serais moins fâché aux autres temps parce que le sport est un remède excellent pour la colère. J'aime lire parce qu'il m'aide à relâcher, week-end prochain je vais lire 'le Seigneur de l'Anneau', ceci m'aidera à relâcher avant mes examens. Si j'étais de lire plus je serais moins nerveux, parce que la lecture est un remède excellent pour le nervosité.

Les drogues, l'alcool et fumer sont mauvais pour votre santé. J'évite fumer parce que je lis que plus alors cent mille gens meurent par l'année grâce à fumer. Ceci effraie. Mes fumées de frère, mais il essaie d'arrêter - il pense c'est très difficile. J'ai décidé de ne

pas fumer, j'ai la droite pour dire non. Fumer est une très mauvaise habitude. J'évite aussi l'alcool qui boit. Sous l'influence de gens d'alcool fait des choses stupides, mais si vous buvez dans la modération, ce n'est pas dangereux. Ces substances toxiques sont dangereuses. Les drogues sont aussi dangereux et peut tuer. Je trouve des substances toxiques qui choquent.

En conclusion, je ne suis pas sain. À l'avenir j'essaierai de faire beaucoup de choses. C'est nécessaire de manger beaucoup de légumes et je dois boire plus d'eau. Je mange trop de sucreries, mais je mange assez de viande. Je bois aussi beaucoup de lait, mais le jus de trop de fruit. Je pense que je fais assez de sport, mais je dois faire plus pour assurer la santé. J'évite des substances toxiques qui est bon. Je dois me coucher plus tôt, à l'avenir j'essaierai me coucher a neuf heure et demi. Je ne dois pas manger aussi trop des nourritures de sugary et des nourritures grasæ. Si j'étais de manger plus de fruit je serais plus sain. À l'avenir j'espère être plus sain et j'espère jouer plus de sport.