

Am I Fit and Healthy?
Marco DeRosa

No practico muchos deportes, entonces tengo que ir al gimnasio cada día par mantenerme en forma y creo que eso es un hábito excelente. Incluir actividad física en mi vida es importante, pero mis padres siempre me dicen que tengo que dedicar mis ratos libres a mis deberes y otros pasatiempos para tener una vida más variada.

Cuando estoy haciendo el ejercicio sudo mucho y sabiendo que con la sudoración del organismo es necesito consumir más agua y alimentos ricos en minerales, bebo mucha agua y tengo una dieta llena de alimentos hipocalóricas y frutas y verduras.

En mi cocina no hay nada que carne blanca, verduras y frutas frescas y otras cosas para mejorar el balance de energía y nutrientes en una dieta equilibrada. No me gustan nada los alimentos fritos y entonces en mi opinión, llevo una vida bastante sana.

Nunca he tomado las drogas porque arruina vidas y no fumo porque el olor de tabaco es aceroso. Mi tío fuma cerca de un paquete de cigarrros al día. Fui a su casa la semana pasada, el olor fue increíble, me volví enfermo.

Cuando tenía doce años, mis pasatiempos preferidos eran ver la televisión, leer revistas y picotear. Iba a colegio en autobús y detestaba el tenis y el fútbol pero a la edad de catorce años aprendí que realmente me gustaban unas deportes por ejemplo el natación y el atletismo y ese momento empecé a hacerlos regularmente.

Este fin de semana iré a la piscina donde nadaré antes de ir al gimnasio durante una hora.