

## Am I Fit and Healthy?

En mi opinión llevo una vida bastante sana ahora pero admito que hace dos años comía comida basura todo el tiempo y por lo tanto no tenía una dieta equilibrada. Además nunca desayunaba porque no tiene tiempo. Antes solía comer solo grasa por ejemplo cenaba huevos fritos. Solía ir a McDonalds todas las días en vez de cocinar. Por consiguiente estaba muy gordo y enfermizo. No tenía energía para nada. Me di cuenta que debo ponerte en forma y comer comida sana. Ahora me parece que llevo una vida sana y por lo tanto tengo mucho más energía y estoy más contenta. Intento comer cinco porciones de fruta al día y en conjunto bebo mucha agua. Debido a mi nueva vida sana perdí veinte kilos. También reconozco que el desayuno es muy importante. También me encanta comer pescado con ensalada. Para mantenerme en forma no como comida grasa y pan porque engorda aunque de cuando en cuando compro un pastel.

Aprendí que el ejercicio es muy importante. Sin embargo pensaba hacer gimnasia para mantenerme en forma era una pérdida de tiempo. El año pasado mis pasatiempos preferidos eran ver la televisión, leer revistas y jugar con los videojuegos. Además no podía soportar las clases de educación física sobre todo detestaba el hockey porque pensé aburrido. También iba al colegio en coche en vez de caminar porque era perezosa. Sin embargo pesaba más de ochenta kilos por supuesto decidí practicar más deporte. Por tanto ahora jugar mucho deporte tal como me apasiona practicar la natación. Me entreno tres veces a la semana al polideportivo con mis amigos. Además acabo de jugar al squash que es brillante porque conocí nueva gente.

Me gustaría practicar más deporte y jugar al baloncesto con mis amigos el problema es que tengo muchos deberes y por eso no puedo ir al polideportivo todos los días. También cabe destacar igualmente trabajo en un supermercado los fines de semana. Ojalá tuviera más tiempo!

Sin embargo la verdad es que como hago mucha gimnasia puedo comer lo que quiero entonces como un poco de todo. Admito que como demasiado chocolate mientras que no fumo porque causa el cáncer y en mi opinión es un hábito estúpido y peligroso. También nunca tomaría drogas porque tendría miedo de tomar drogas duras. Sin embargo mis amigos lo hacen porque piensan que es inofensivo! Por otro lado de vez en cuando bebo alcohol porque es relajante. El año que viene voy a dejar de beber alcohol porque sé que es malo para mí.

Dentro de cuatro meses voy a ir a España y voy a quedarme cerca del mar por podré nadar todos los días. También me gustaría aprender a canoa.