

## **¿Estoy sana y en forma?** **(Am I Fit and Healthy?)**

Cuando era pequeña nunca estaba estresada por mi estilo de vida ni mi dieta. Hace seis años cuando tenía diez años, bebía muchas bebidas azucaradas y comida basura como patatas fritas y hamburguesas. También mi comida favorita era caramelos y comía demasiados. Al mismo tiempo nunca gustaba beber agua mineral. ¡Además nunca consumía ensalada ni pan integral (prefería comer pan blanco) porque pensaba que eran horrorosos y demasiados saludables! En el pasado no seguía un régimen sana y comía comida que me gustaba, cuando me gustaba. Sin embargo, aunque no me gustaba comer comida sana, me encantaba practicar deporte. Cuando era joven me di cuenta de que debería hacer más ejercicio o me sentiría agotada todo el tiempo y engordaría. Así que al menos dos veces a la semana jugaba al tenis y practicaba la natación. Por eso cada día me sentía llena de energía y muy contenta. Sin embargo cuando estaba en el último año en la escuela primaria tuve un accidente en el patio durante el recreo y me hice daño en la rodilla. Por consiguiente no podía continuar haciendo mucho ejercicio y veía demasiada televisión porque estaba aburrida. Después, no hacía nunca deporte y navegaba por el internet la mayoría del tiempo, resultando en un aumento de mi peso y era tan gorda. Mi madre decía que debería seguir una vida más sana pero no la escuchaba hasta cuando tenía que llevar ropa ancha y me sentía avergonzada. A menudo dormía mal y era un problema grande porque estaba cansada cada día. Mi vida era un rollo y estaba muy triste. Así que hace dos años empecé a mejorar mi dieta porque mi rutina diaria era muy malsana y no estaba en forma.

Actualmente tengo dieciséis años y llevo una vida más sana. Ahora trato de ocuparme más pero nunca me relajo y a veces no duermo bien. Pienso que comer demasiado grasa es malo para la salud y quiero estar en buena forma. Ahora como muchas frutas y verduras todos los días y también tomo vitaminas con el desayuno por la mañana y con la cena. Cada día bebo zumo de naranja o piña y mucha agua mineral para mantenerme hidratada y mejorar mi concentración en mis clases. Trato de evitar comida rápida y casi nunca consumo comida frita. Hoy en día de vez en cuando como alimentos grasos como galletas o pasteles pero está rara vez. Suelo seguir un régimen de alto contenido fibroso y estoy llena de energía otra vez. En cuanto a mi amor de bombones, trato de evitar esto porque según los dentistas son fatales para los dientes. Además, no tengo dolor en la rodilla ahora así que puedo practicar deporte. Paso toda la hora de comer en el colegio jugando al fútbol o al hockey en los equipos de colegio y hago footing a veces por la tarde después de volver a casa. Perdí diez kilos desde dos años y en este momento estoy muy contenta porque me siento sana y generalmente estoy en forma. Sin embargo creo que no hago bastante ejercicio y a menudo bebo demasiado café. Desafortunadamente hace tres meses empecé a fumar cigarrillos y beber alcohol con frecuencia por los fines de semana con mis dos hermanas que tienen veinte y veinte tres años. Sé que es muy malsana pero es divertido. Estoy un poco preocupado porque no quiero ser adicta y he aprendido que cigarrillos hacen su vida

Selena Ryan-Vig

más corta.

He decidido que desde ahora voy a dejar de fumar y beber alcohol mantenerme sana porque me doy cuenta de que fumo demasiado. Dentro de poco espero perder cuatro kilos más porque quisiera llevar ropa de moda como mis amigos. También pronto tengo la intención de ir al gimnasio ocho veces al mes, hacer más ejercicio y quiero acostarme mas temprano. Además hay una posibilidad que me entrenaré para un maratón en el verano próximo pero tengo que continuar siguiendo un mejor régimen. También trataré de hacer footing todos los días y empezar a nadar a la piscina en mi pueblo. Mis padres decían que debería relajarme más y preocuparme menos por mis deberes. También hay que controlar el estrés y necesito estar positivo en todo. En el futuro cuando sea mayor hay que descansar durante vacaciones regularas. Cuando sea estudiante en una universidad beberé agua y zumo de fruta sólo y evitar drogas todo el tiempo si mis amigos me los dan. También me parece que debería comer más arroz integral, brécol, pollo y pasta y menos grasa y carne roja como bistec y carne da vaca. Quisiera consumir comida nueva como los mariscos también. Además siempre tomaré la escalara - no tomaré el ascensor porque no quiero estar perezosa. Desafortunadamente en mi opinión siempre tengo un vicio: me encantan los caramelos, iy no puedo pasármelos! Pero si tomo ejercicio a menudo y continuar siguiendo una dieta sana generalmente no pienso que hay problema.