Texto 3, de Laura Altwicker

¡Hola Jacky!

En general, me siento bien físicamente. No tengo molestias o dolencias actualmente. Para mantenerme en forma, lo intento hacer deporte. Me encanta hacer yoga, pero muchas veces no tengo tiempo o motivación. Me gustaría tomarme más tiempo para ello.

Cuido mi alimentación como muchas frutas y verduras. No sigo una dieta específica, pero trato de evitar comida „fast food“ y bebidas azucaradas. Normalmente como mucha pasta. Pero trato de comer verduras, como pimientos o brócoli.

Para mantener una buena salud mental, me encuentro con mis amigos o paso tiempo con mi gato. También me encanta hacer caminatas al aire libre. No tengo una estrategia para lidiar con el estrés.

En el futuro, quiero mantener estas rutinas, pero me gustaría tener mas tiempo para eso. Mis planes son estresarme menos en la vida cotidiana.

Mi consejo para ti es que hacer actividades físicas que te gustan, comer saludable, por ejemplo muchas frutas y verduras.

Nos vemos pronto,

Laura