Texto 3 – Mado Abdulrahman 108020209596

Me siento bien de salud. Afortunadamente, de momento no tengo ningún dolor. Hago mucho deporte en mi tiempo libre. Voy al gimnasio con regularidad y entreno artes parciales mixtas tres veces por semana. Así me mantengo en forma durante toda la semana. No soy demasiado estricto en lo que se refiere a mi dieta. Me aseguro de no comer demasiadas cosas poco saludables de vez en cuando. Mantengo mi salud mental hablando con mi familia, mis amigos y mi novia todos los días. no me siento solo. Y también hago muchas cosas que me gustan. Un ejemplo es jugar a videojugares en mi Playstation. En esos momentos, me libero del estrés cotidiano. Un consejo para mantenerse sano es estar en contacto con los demás y ser más activo en la vida cotidiana. Y nunca te olvides de hacer las cosas que te gustan. La vida no es sólo trabajo y estudios.

Korr. :

Me siento bien de salud. Afortunadamente, de momento no tengo ningún dolor. Hago mucho deporte en mi tiempo libre. Voy al gimnasio con regularidad y entreno artes parciales mixtas tres veces por semana. Así me mantengo en forma durante toda la semana. No soy demasiado estricta en lo que se refiere a mi dieta. Me aseguro de no comer demasiadas cosas poco saludables de vez en cuando. Mantengo mi salud mental hablando con mi familia, mis amigos y mi novia todos los días. No me siento solo. Y también hago muchas cosas que me gustan. Un ejemplo es jugar a videojuegos en mi PlayStation. En esos momentos, me libero del estrés cotidiano. Un consejo para mantenerse sano es estar en contacto con los demás y ser más activo en la vida cotidiana. Y nunca te olvides de hacer las cosas que te gustan. La vida no es solo trabajo y estudios.