Hola Alejandro,

Me siento bien y en forma en este momento, pero me duelen los pies. Ya he ido al médico y espero que mejore pronto.

Soy muy activo físicamente. Voy al gimnasio 3-4 veces por semana y allí hago calistenia. En verano, muchas veces juego al baloncesto con mis amigos. En agosto también me apuntaré a un equipo de fútbol. Me gusta mucho el deporte y me encanta mantenerme en forma.

La comida sana es muy importante para mí, pero como todos los alimentos también los dulces. Desayuno los copos de avena con fruta. Pero lo más importante es que está rico y que tiene muchas proteínas.

Para mi mente sana tengo momentos en los que puedo respirar hondo y disfrutar momentos tranquilos. También intento meditar a veces. Aparte de eso, veo algo positivo en todo. Para reducir el estrés hago deporte y veo series en el sofá por la noche. Me gustaría meditar más en el futuro

Espero que estos consejos te ayuden

Hasta luego,

Hersh