Hola Jan:

Me siento físicamente muy bien en general. No tengo molestia o dolencia actualmente. Estoy en forma como una zapatilla de deporte. Juego al fútbol en el club tres veces a la semana para mantenerme en forma. Además, todos los jueves juego al baloncesto con mis amigos. Creo que hago suficiente deporte. Por eso, no me gustaría hacer alguna actividad física adicional. Tengo un plan de alimentación para cuidar mi alimentación. Como un poco de todo. Como carne tres veces a la semana. Además, me gusta la fruta. Desde que vivo solo, he empezado a comer más verdura y pescado. Sigo dieta especifica. No como demasiados dulces o comida rápida. En mi tiempo libre quedo con mis amigos o hago deporte para mantener una buena salud mental. Me gusta hablar con mis padres o amigos para liberar el estrés. Además, tengo una actitud positiva. En el futuro quiero cuidar mi salud, comer bien y hacer deporte. Hay que hacer deporte para tener una vida sana.

Adiós…