Texto Tres

¡Hola Amigo!

Me siento bien actualmente físicamente. En general mi salud es buena. Solo si estoy sentado muy alto en la universidad o en el trabajo, me duele un poco la espalda. A mí me gusta ir al gimnasio regularmente para mantenerme en forma. En verdad mi alimentación no es la mejor actualmente. Pruebo de comer verduras y frutas en cada comida, pero no siempre funciona. Además, no tengo una dieta especial porque estoy satisfecho con mi cuerpo. Tal vez puedo probar de comer más porque estoy un poco delgado, pero no es tan fácil y no tan importante.

Sobre mi salud mental es similar como mi físicamente. Casi siempre es buena. Pero especialmente este semestre es un poco más estresado porque tiene tan mucho cursos y exámenes. Para me es un bueno consejo o estrategia hacer deporte para igualar y tener una buena organización. ¡Lo más importante es no empezar demasiado tarde!

Saludos,
Dennis