Hola Anna,

¿cómo estás? ¡Me encanta el verano y me siento mejor que en invierno! En invierno tuve muchas problemas de salud (resfriado, gripe) pero ahora estoy muy sana. ¡Me siento más fuerto porque me muevo mucho todos los días! Me encanta caminar en el parque, escalar, jugar al tenis de mesa y montar mi bicicleta. Pero además me gustaría hacer más yoga.

Si los días son más largos, estoy más motivado que cocinar en la noche y por eso mi comida es muy saludable actualmente. Desayuno cereales con fruta, almuerzo en la cafetería de la unviserdad y siempre cocino un plato con muchas verduras para cenar.

¡Pero ahora es el periodo de exámenes y tengo mucho estrés! Necesito más tiempo para hacer yoga y meditar. ¡Pero hablo con muchas personas en la universidad y en mi trabajo y eso es una cosa muy importante para mantener una buena salud mental!

El invierno será más difícil para mí. Necesité más tiempo para mantener una buena salud mental porque siempre me siente muy mal en invierno. ¡Odio el frío mucho!

¡Si no ti sientes bien, habla con algunas personas todos los días, escucha a música buena y haz yoga!

Saludos cordiales, Sarah