¡Hola Max!
Actualmente tengo un resfriado, por esto me tomo tiempo para descansar. Si noto que me estoy enfermando, inmediatamente tomo más vitamina C. Normalmente hago el deporte cuatro veces a la semana, pero si no estoy bien, hago menos actividades físicas.

Voy al gimnasio regularmente para mantenerme en forma. A veces también salgo a correr o a nadar para realizar otras actividades físicas.

Para hacerlo, tengo que comer bien. Tomo suficientes proteínas todos los días para poder hacer deporte. Comer frutas y verduras es lo más importante para mantenerse saludable. Pero no como siempre sin azúcar, por ejemplo antes del ejercicio, el azúcar ayuda a tener más energía durante el ejercicio. También cuando estoy de mal humor, como chocolate.

Si el chocolate no me ayudó y sigo de mal humor o cuando estoy estresaddo, medito para reencontrarme conmigo mismo.

En mi futoro me gustaría mantener mis estrategias. Creo que hago lo más importante para mantenerme sano. Pero tal vez dentro de 10 años otras cosas serán más importantes para mí.

Si quieres mantenerte saludable, la actividad física es fundamental. También es importante consumir suficientes vitaminas ¡pero no te quedes sin todo!

Nos Vemos en el próximo verano cuando yó viajaré a Barcelona.

¡Hasta entonces!
Jan-Luca