

Ci tieni alla salute? Che cosa fai per condurre una vita sana?

Response 1: Non faccio molta attività sportiva ma mi piace fare delle passeggiate per mantenermi in forma oppure a casa faccio gli addominali. Sono abbastanza magra quindi non ho bisogno di dimagrire ma penso che fare attività fisica mi metta di buonumore.

Per condurre una vita sana mi piace molto bere tanta acqua e succhi di frutta. Non bevo mai la Coca cola o bevande simili e cerco di mangiare sempre più verdure. Non mi piace guardare la tv ma preferisco fare qualcos'altro di più utile.

Response 2: Alla salute ci tengo abbastanza, soprattutto per il fisico mi interessa mantenere la linea.

. Oltre a cercare di mangiare sano, per tenermi in forma faccio danza.

Response 3: Comunque, nonostante io non segua una dieta, ci tengo alla salute perché faccio allenamenti di calcio 3 volte a settimana.

Response 4: Ci tengo alla salute, anche se mi piace mangiare cioccolata, patatine.

Per condurre una vita sana mangio sempre dopo pranzo e cena la frutta (anche a merenda), e cerco di mangiare pochissimi dolci. Tu?

Response 5: Ci tengo alla mia salute. Per condurre una vita sana mangio tanta frutta e verdura, evito i fast food e i cibi con molti grassi e pratico molto sport.

Response 6: No, non seguo per niente una dieta equilibrata anzi mangio spesso cioccolata, patatine e non mangio molta frutta/verdura! Dovrei mangiarla spesso e bere anche tanta acqua perché ho avuto dei problemi ai reni, ma non seguo una dieta equilibrata! Non faccio nemmeno sport, la scuola mi ruba tanto tempo prezioso così non riesco a dedicarmi ad altro!

Response 7: Io personalmente non seguo una dieta equilibrata. Alla mia salute ci tengo moltissimo: per vivere bene, in primo luogo, mangio cibo sano e, in secondo luogo, pratico sport. L'unico problema è che ora non posso fare nessuna attività sportiva perché ho dei problemi al ginocchio.

Response 8: Non seguo nessuna dieta ma tengo alla mia salute e per questo faccio danza e ginnastica!

Response 9: Mi preoccupo della mia salute! Mi assicuro di prendere decisioni sane, come mangiare molta frutta e verdura.

Le risposte della nostra classe per la vita sana:

Javelle: Ci tengo alla mia salute. Gioco spesso a pallavolo e mangio molta frutta e verdura per mantenermi in salute.

Jasmine: Mi preoccupo della mia salute. Faccio passeggiate ogni giorno, mangio frutta e verdura e vado in palestra con i miei amici.

Breanna: Tengo molto alla mia salute e cerco di mangiare cibi sani come le insalate. Sono anche molto attiva e mi piace andare in palestra e partecipare a corsi di danza.

Brandon: Mi preoccupo della mia salute e cerco di mantenermi in forma e in salute. Non lo faccio quanto vorrei, ma faccio del mio meglio per evitare molti zuccheri e non mangiare troppo. Faccio anche una buona quantità di esercizio fisico praticando sport o facendo un po' di allenamento.

Bella: Mi preoccupo della mia salute. Conduco una vita sana facendo esercizio fisico ogni giorno. Gioco a hockey su ghiaccio. Bevo due litri d'acqua al giorno e faccio pasti equilibrati. Passo molto tempo a camminare nella natura.

Hannah: Ad essere onesti non sono una persona molto sana e raramente faccio esercizio fisico o mangio sano. Tuttavia, mi assicuro sempre di mangiare una colazione sana e nutriente così come bere molta acqua ogni giorno.