Health Speaking Controlled Assessment Kacper

What would you suggest to be healthy?

En mi opinión (20) para llevar una vida más (9) sana tienes que cuida tu cuerpo por lo tanto no haría actividades perjudiciales como tomar drogas u otras sustancias como marihuana o heroína ni fumar cigarrillos. No solo como no fumar o tomar drogas sino también (3.2) podríamos pasar mucho más tiempo al aire libre. Sin embargo (14) Si fuera tú, para ponerte en forma haría más (9) deporte y bebería más (9) agua debido al hecho de que agua aumenta su tasa metabólica. Desde mi punto de vista (20) la dieta debería ser equilibrada y combinada con deportes como ciclismo o atletismo. Personalmente creo que estos deportes son buenísimos ya que mejoran tu salud cardiovascular y puedes hacer amigos. De hecho me considero sano porque practico escalada regularmente por eso suelo comer chuches frecuentemente.

What do you like eating?

Me encanta comer una variedad de alimentos diferentes sin embargo (14) normalmente como alimentos como pasta al horno o salmón frito con patatas y verduras al vapor. Por otro lado (14) me chifla beber la bebida más (9) sana y natural, por supuesto, el agua.

Are you fit?

En mi honesta opinión (20) creo que mi nivel de condición física está por encima de la media debido al hecho de que intento caminar a la mayoría de lugares y suelo hacer ejercicio, aunque no regularmente, lo que aumenta mi nivel de condición física. En mi dieta trato de incorporar un equilibrio entre los nutrientes que se encuentran en la comida y comer alimentos con un porcentaje muy bajo de grasa.

Have you ever eaten in restaurants?

La verdadera respuesta a esa pregunta es que sí. Cada vez que voy a un lugar que nunca he visitado antes me gusta enamorarme de la cocina local ya que en mi opinión (20) sincera resulta que absolutamente una gran cantidad de la comida local de la calle es más sabrosa que en los restaurantes de lujo. Por ejemplo una vez comí churros y aunque son un poco grasientos, eran fabulosos. En el futuro voy a cocinar churros para mi clase de español.

What do you think of smoking, alcohol and drugs?

Desde mi punto de vista (20) creo que fumar, beber alcohol y tomar drogas es hábitos destructivos malo… y punto. Todos ellos causan problemas de salud y daños a múltiples aspectos del cuerpo como los riñones o el hígado. El tabaquismo es responsable de más (9) de cuatrocientos ochenta mil muertes al año sólo en Estados Unidos y también acorta la expectativa de vida de unos fumadores en más de diez años. ¡Qué horror! A mi parecer el gobierno debería invertir en planes de prevención entre los adolescentes ya que es importante saber decir que no.

What do you prefer? Chinese? Indian? Spanish? Why?

Yo personalmente no tengo una preferencia cuando se trata de comida, ya sea parte de la cocina de India o de la cocina española. Sin embargo, la cocina asiática tiene un mayor atractivo a debido al hecho de que es muy saludable y rica en aceites y vitaminas importantes. Cuando se trata de comida por el contrario suelo probar nuevos platos. Una cosa de la comida asiática que detesto son las setas ya que su sabor es demasiado fuerte y además porque no me gusta su textura gomosa. ¡Parece chicle! Pienso que (20) la comida española es generalmente sabrosa y es posible especificar la diferencia entre la cocina española y la cocina mexicana como en España la comida tiende a ser menos picante y tiene una temperatura más (9) baja como se ve en la tortilla de patatas. En el futuro voy a seguir probando comidas diferentes porque es una manera ideal de conocer la cultura de diferentes países.

* Please pick about 5 questions (my suggestions are highlighted in GREY)
* Time yourself saying them (the aim is 4 to 6 minutes)
* You´re allowed 40 words (not conjugated verbs)
* Remember this is a Speaking Test which will be recorded, therefore you need to be extra careful with pronunciation and intonation. (Please use <http://www.fromtexttospeech.com/> )
* Time and studying techniques are essential.