1. What would you suggest to be healthy?

Se recomienda que los hombres tomen 2.500 calorías al día aproximademante.

Por el contrario las mujeres deberian tomar 2.000 calorías al día.

La mayoría de los adultos suelen comer más calorías de las que necesitan, y deberian comer menos calorías.

Ademas deberiamos comer más alimentos ricos en almidón, por ejemplo tratar de incluir al menos un alimento rico en almidón con cada comida principal.

Algunas personas piensan que los alimentos con almidón engordan, pero creo que son Buenos porque tiene la mitad de las calorías de la grasa y son deliciosos.

2. What do you like eating?

Honestamente me gusta comer muchisimos alimentos poco saludables como hamburguesas y pizza porque me parece que su sabor es agradable pero eso es sólo mi opinión.

Sin embargo, estos alimentos no son sanos así que intento no comer demasiados frecuentemente, ya que personalmente no quiero estar gordo.

También me encanta comer otros alimentos poco saludables porque son deliciosos aunque son probablemente muy malos para mi salud.

3. Are you fit?

Yo diría que estoy moderadamente en forma ya que tengo un metabolismo muy rápido y hago a menudo ejercicio porque la idea de ser gordo o tener sobrepeso u obesidad no es muy buena para mí.

En el pasado también solía practicar muchos deportes como el fútbol y participle en un montón de carreras de larga distancia, incluso fui a una carrera de 10 kilometros en la que recaudó más de £ 100, consecuentemente estoy muy orgulloso.

4. Have you ever eaten in restaurants?

Por supuesto que he comido en restaurantes, pero no todos los que no me gustaria, ya que odio interactuar con la gente y salir al exterior en general. Cuando voy a los restaurantes, aunque por lo general voy a comer, me chifla comer los mismos alimentos que como en casa.

5. What do you think of smoking, alcohol and drug?

En lo personal, creo que es patético que la gente necesiten medicamentos, sin embargo, mi opnion es obviamente diferente si es para uso médico y su uso no recreativo como los porros para ayudar con la ansiedad, ya que puede ser un gran problema para las personas, lo mismo pasa con diamorfina (heroína) como analgésico, pero sólo en situaciones extremas como la morfina regular es mucho menos dañina y puede ser casi tan eficaz.

6. What type of food do you prefer? Chinese? Indian? Spanish?

Mis comidas favoritas consisten, principalmente, en alimentos poco saludables, típicos Americanos como hamburguesas y pollo frito, ya que sólo sabe bien, sin embargo me gusta el curry y otros alimentos de la India como bahjies de cebolla y samosas.

7. Do you like Spanish food?

No he comido comida española en unos 2 años, así que siento que no puedo tener una verdadera opinión sobre la comida española, sin embargo la última vez que comi, me encantaron la tapas y la paella. Fue cuando fui a Granada y comi un montón de diferentes alimentos riquisimos.

8. Do you like eating in restaurants?

Me gusta comer en restaurantes ya que yo no tengo que cocinar los alimentos.