Mia Health Questions

1. What would you suggest to be healthy? Creo que deberías hacer ejercicio por lo menos durante 5 días a la semana pero la duración depende de la actividad que se está realizando. Te aconsejaría hacer ejercicio durante al menos una hora al día.
2. What do you like eating?

Me chifan las patatas y el champiñón. Además me gusta la sopa de calabaza y hortalizas en general porque mi padre prepara la sopa en casa y es deliciosa.

Soy vegetariana, ya que no comprendo por qué deberíamos matar animales para la comida cuando en mi opinión honestamente podemos sobrevivir sin ella y vivir más tiempo sin ella. Cuando era pequeña solía comer carne pero ahora no. En el futuro no voy a comer carne nunca jamás.

1. Are you fit?

Hago ejercicio 2 horas al día, ya que tengo un caballo que necesita estar activo durante al menos 2 horas cada día.

Creo que el tipo de cuerpo varía según el deporte que haces, consecuentemente si es adecuado entonces tu peso no es un problema.

1. Have you ever eaten in restaurants?
Sí, a menudo como en “Yo Sushi y el jardín de la orquídea” con mi familia y amigos. Diría que los restaurantes japoneses son mis favoritos. Sin embargo, prefiero comer la comida que mi padre prepara en casa porque es sano y además tiene vitaminas y minerales.
2. What do you think of smoking alcohol and drugs?

En mi opinión cualquier tipo de droga
(incluyendo el alcohol y los cigarillos) son peligrosos, adictivos y no deberían ser usadas, a menos que sean para uso médico. Los fumadores, los alcohólicos y adictos a las drogas perjudican su salud para pasar un buen momento rápido. Nunca voy a tomar drogas.