What would you suggest to be healthy?

Para ser saludable, te sugiero en primer lugar, ir al gimnasio al menos tres veces a la semana. Es muy relajante y también ha sido comprobado que es esencial para reducir el entrés. Otra cosa buena acerca de ir al gimnasio es que sólo cuesta un par de libras. Así como hacer ejercicio, creo que la dieta también es importante. Que por esta razón recomendaría comer cinco frutas al día y también opciones más saludables como pasta, arroz y ensalada como una alternativa a los dulces, chocolate y comidas rápidas porque son mejores para la salud y puede prevenir enfermedades como la diabetes y enfermedades del corazón.

What do you like eating?

Generalmente me gusta comer alimentos saludables en lugar de basura comida consecuentemente estoy orgullosa de tener una dieta saludable. Como tres comidas al día: para el desayuno, como gachas de avena o pan tostado con un vaso de leche. Para el almuerzo, como pasta o un bocadillo con zumo de naranja. Para la cena, tomo carne con patatas y verduras. nunca como comida rápida ya que creo que es repugnante. También, me gusta comer sopas frescas y ensaladas de frutas porque son muy saludables y ricas.

Are you fit?

En mi opinión creo que soy bastante saludable. Voy al gimnasio tres veces a la semana: el lunes, el miércoles, el viernes y el domingo. A veces voy después del trabajo el sábado. También, voy para un entrenamiento diariamente antes y después de la escuela. Mi dieta es muy sana porque como mucha fruta y verduras. También, me gusta practicar deportes tales como: campo a través y lucha libre porque me ayuda a mejorar mi resistencia y condición física en general.

Have you ever eaten in restaurants?

Si, suelo comer en restaurantes una vez al mes o así porque en mi opinión, es un desperdicio de dinero; creo que se puede disfrutar la comida en casa casi a la mitad del precio. La última vez que fui a un restaurante comí una comida de tres platos: para mi primer plato, tomé sopa (carne, tomate, patata, puerros y albahaca). Para mi segundo plato tomé una ensalada (queso, jamón, aceitunas, lechuga, pimientos, pepino y rábanos). Para mi postre, tomé brownies de chocolate caliente con helado y botones de chocolate. ¡Fue una de las mejores comidas que he comido!

What do you think of smoking, alcohol and drugs?

Creo que el tabaco, el alcohol y las drogas son un hábito asqueroso. En mi opinión fumar es malo para tu salud y no solo daña al fumador sino a las personas de alrededor, incluyendo a los niños. También creo que el alcohol es un desperdicio de dinero. Puede causar problemas del hígado y también genera violencia. Por otra parte las drogas son un problema internacional y son responsables de un gran número de muertes. Es terrible que la gente tome tales cosas cuando saben los peligros y problemas que pueden causar. También son adictivos y una vez más, cuesta mucho dinero.

What type of food do you prefer?

Personalmente, prefiero la comida tradicional; como ensaladas, sopas y platos de pasta. No suelo comer comida rápida en restaurantes ya que creo que es malo para mi salud y también es repúgnate. Me encanta la sopa recién preparada en el invierno y la pasta fresca en el verano. Normalmente, utilizo verduras de cosecha propia en sopas como las patatas y zanahorias al igual que en mi opinión, tienen mejor sabor. Mis platos de pasta favoritos incluyen pollo, jalapeños y mayonesa con una variedad de verduras porque tienen un sabor increíble y sé que es sano.

Do you like Spanish food?

Sí, me gusta más la comida española, pero no todo. Por ejemplo, me encantan algunos de los platos de tapas. Me gusta la tortilla española También me encanta el chorizo con pan y aceitunas. El queso español también es bastante agradable. Sin embargo no como gambas o jamón salado porque no saben muy bien.

Do you like eating in restaurants?

No, realmente no me gusta comer en restaurantes porque creo que la comida es demasiado cara y no siempre sabe fatal. La última vez que comí en un restaurante, pedí un plato de pasta de tomate y albahaca. ¡Qué horrible! ¡Además costaba demasiado! El tamaño de las porciones en algunos restaurantes es impactante también. Aconsejaría comprar y comer alimentos que se puedan cocinar ya que por lo menos si no te gusta, se pueda hacer algo más y no perder demasiado dinero y también el ambiente en un restaurante es muy ruidoso consecuentemente en mi opinión es desagradable.