1. What would you suggest to be healthy?

Creo que deberías comer alimentos saludables como por ejemplo ensaladas y frutas para perder peso y ponerte en forma. Me encanta la fruta ya que en mi opinión comer frutas y verduras es excelente ya que puede reducir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares o sea del corazón. También, son ricas en fibra, lo que beneficia a los intestinos.

Por otra parte no tienen colesterol y con ciertas verduras te sientes llena sin engordar. Además, el ejercicio es muy importante para mantenerse saludable y mantener a raya a las enfermedades.

1. What do you like eating?

En general, me chifla comer comida casera debido al hecho de que, es no solo saludable sino también deliciosa. Pero, de vez en cuando como comida rápida porque me gusta. Normalmente bebo agua, pero a veces bebo refrescos.

1. Are you fit?

Para estar en forma, sigo siempre una dieta equilibrada. Para el desayuno, tomo cereales con leche y almendras porque estos elementos contienen muchas vitaminas, fibra y proteínas. Para el almuerzo, como una comida media que contiene una pequeña porción de carne, verduras, frutas y agua ya que son importantísimas para el funcionamiento del cuerpo. Para la cena, normalmente como sopa con pan y fruta. Además de una buena dieta, suelo hacer ejercicio, ya sea bailar, correr o nadar.

1. Have you ever eaten in restaurants?

El fin de semana pasado salí con mi madre a un restaurante. Comí ensalada, y un plato indio de cordero, una salsa de curry y una mezcla de verduras con arroz. Bebí un refresco con gas. Sin embargo, mi madre comió ensalada como aperitivo, pescado de plato principal y fruta de postre. Bebió té verde después de su comida porque es bastante digestivo y mejora la flora intestinal.

1. What do you think of smoking alcohol and drugs?

Estoy en contra de las drogas y el alcohol porque causan muchos problemas de salud. Los fumadores son más propensos a enfermedades pulmonares, como neumonía, cáncer de pulmón y problemas respiratorios. Por otro lado, los alcohólicos tienen un mayor riesgo de insuficiencia hepática y ataques cardíacos. Los drogadictos suelen sufrir muchos problemas mentales. Para dejar estos hábitos peligrosos, que necesitaría rehabilitación ya que según los expertos es muy difícil superar el mono o síndrome de abstinencia. ¡Que horror!

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

Prefiero la comida española porque es mediterránea como la comida marroquí. A pesar de los estereotipos, diría que comida española es suave, pero llena de sabor porque utilizan muchas hierbas y aceite de oliva virgen.

1. Do you like Spanish food?

Me chifla la comida española, especialmente la paella puesto que contienen marisco, como calamares y camarones que son mis mariscos favoritos.

1. Do you like eating in restaurants?

De vez en cuando, Me apetece comer fuera y probar diferentes platos internacionales. Sobre todo, prefiero la cocina de mi madre, ¡nadie cocina como ella! Diría que es una excelente cocinera.

* 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.