

eine ausgewogene Diät:

Ich glaube, dass der wichtigste Teil eines gesunden Lebensstils die richtige Ernährung ist. Vor allem trinke ich keinen Alkohol und trinke nur einen Kaffee am Tag, und zwar morgens. Für die Zubereitung meiner Mahlzeiten verwende ich entweder frisches Obst, Gemüse oder Salat, so dass ich über den Tag genügend Vitamine zu mir nehme. Zum Frühstück esse ich normalerweise Joghurt mit etwas Müsli und Früchten. Zum Mittag bevorzuge ich einen gemischten Salat mit Blattsalat und ein Vollkornbrot mit Käse. Abends esse ich nur eine Suppe mit viel Gemüse drin. Ich esse nur Obst und Gemüse der Saison, um sicher zu gehen, dass sie nicht zu viele Pestizide enthalten. Natürlich mag ich auch Chips und Schokolade gerne, aber ich versuche, davon nicht zu viel zu essen, da ich sonst eine schlechte Haut bekomme. Wenn ich am Computer arbeite, stelle ich mir immer eine Flasche Wasser daneben, damit ich genug Flüssigkeit bekomme. Das ist besser für die Konzentration. Außerdem fahre ich mit dem Fahrrad zur Schule, anstatt mit dem Auto zu fahren. Was für mich noch wichtig ist, ist Hygiene. Ich wasche mir immer gründlich die Hände bevor ich mein Essen anfasse oder mein Gesicht. Krankheitserreger breiten sich in der Schule und an öffentlichen Orten leicht aus, und ich will mich nicht durch irgendwelche Viren und Bakterien von anderen Leuten anstecken.

In English:

A Balanced Diet:

I think the most important part of a healthy lifestyle is to make sure that you have a balanced diet. First of all, I do not drink any alcohol and I only have one cup of coffee in the morning. When I prepare my meals I include either fresh fruit, vegetables, or salads so that I have enough vitamins over the day. Normally I have yogurt with a bit of muesli and fruits for breakfast. For lunch, I prefer a mixed leafy salad and a whole grain sandwich with cheese. In the evening I only eat soup with a lot of vegetables. I only eat fruits and vegetables of the season to make sure that they don't carry too many pesticides. Of course, I do like Crips, chocolate as well, but I try not to eat too much because otherwise, I get bad skin. When I work on the computer I put a water bottle next to me to get enough hydration. That is better for my concentration. I also use my bike to get to school instead of taking the car. Another important thing is hygiene for me. I always wash my hands properly before I touch any food or my face. Germs are spread easily in schools and public places and I don't want anybody's bacteria or viruses to make me ill.