Beskrive 1

I modern livet folk måste tänka mer at mår bra i både kropp och själ. Jag kan prata om mig först. Jag tror kanske jag göra mycket med dator varige dag runt nio eller tio timmer varige dag. Det är så mycket at sitta och titta på skärm. Jag måste planera at träna bara fem minuter varje fortyfem eller max en timme. Att motivera min själv jag prata med min kolligerna att göra det tilsama när vi jobba som en team varige dag. Jag noticera dom och vi borja med rör deras kropp fem timme och sen vi jobba igen.

Jag är säker mest av oss äter snabb mat nåra gon i en veckan. Jag göra det samma också när jag kom senare(lättare) från min job, och min barn måste äta och sova snab. Föst jag opna min kylskåp och ta en paket av hamburgare eller frisk pizza och mer snabb mat när jag köpde dem från äfaren senare. Jag tänkde mycket och nu jag köp inte frisk mat och hamburgare. När jag har inte dåligt mat vi äter inte och vi bara börja med svensk fösta gång! Vi prova med hårdöst smörgos fåsta gång och nu det gör jette bra. Vi gillar hårdöst mer och det är betre at äta got mat an dåligt mat men snab!

Jag behöver bli bättre at går gymmet. Jag har årit medlemskåp men jag försöker inte till nu. Jag bara spela vollyboll varige söndag men jag behöver mer aktivitet at göra.

MVM

//Mahsa