

Oppgave A | I dag bor vi i en fantastisk tid . Man får masse muligheter . Vi har mye av det som besteforeldrene våre kunne bare drømme om . Det er helt utrolig å tenke på hva vi har oppnådd . Men samtidig har vi fått mange problemer . En av de problemene er vår egen helse . I dag har vi et godt utviklet UNK og mange forskjellige UNK . Men alt dette hjelper neppe så mye hvis hvert enkeltmenneske ikke tenker på sin egen helse . Vi må huske at livet er en gave og en god helse hjelper veldig mye for å nytte livet . Derfor er det viktig å tenke på den måten vi lever på . Først og fremst bør man tenke på hva man spiser . Undersøkelser viser at folk har færre UNK i de landene hvor man spiser mye grønnsaker og frukt . Å ha UNK UNK til middag UNK for brus er også veldig sunt . Ikke minst viktig er det å ha litt mosjon og trim . I dag bruker man mye transport . Vi kjører veldig mye selv om vi ikke trenger det . Jeg var veldig overasket da jeg kom første gang til Norge og oppdaget at mennesker bruker bil for å komme Mange har sånn jobb som at de trenger å sitte hele arbeidsdag . Da må man begynne å bli bekymret for sin kropp . Det er best å gå på tur eller sykle . Noen trener på sportklub eller svømmer i UNK . Godt UNK er også en av de viktigste momentene . Vi forlenger livet når vi smiler eller tenker positivt . Det virker veldig UNK å ha en god helse og leve lengre . Livet er spent . Man kommer i verden ,