Comment et où je mange

Comment je mange et où je mange est très important pour moi. La plupart du temps, je prends des fruits au petit-déjeuner car je pense qu'ils sont naturels et frais. Dans l'après-midi, je prends un repas équilibré pour avoir assez d'énergie pour me déplacer tout au long de la journée. Le type de repas que je prends l'après-midi est également très important pour moi. C'est parce que cela peut me rendre actif pour la journée ou me rendre réticent. En ce qui concerne l'endroit où je mange, je me trouve habituellement un restaurant local où je peux acheter mon plat local. Je prends mon repas de l'après-midi en accompagnement de quelques légumes verts et de la viande. Quant au sapeur, je prends généralement de la lumière comme une tisane ou quelque chose comme du jus de fruits préparé localement.