

Porque a la pandemia, no he salido mucho. No he hecho mucho ejercicio, y no he comido bien. Para mejorar mi bienestar, necesito hacer algunas cosas. Necesito dormir más, no puedo dormir por tan poco. Todos los días necesito caminar, y dormir ocho horas. Además de caminar, yo necesito más ejercicio. Mis brazos son frágiles porque no los uso. Sin embargo, debería levantar pesas. Debería estar levantando pesas todos los lunes, miercoles, y viernes. Quiero caminar todos los días. No solo debería ser más activo, también yo necesito una buena dieta.

Mis elecciones de mi comida son muy malas, como muchas comidas con grasa. También no bebo suficiente agua. Normalmente bebo refrescos. Necesito empezar beber más agua. También estoy cansado la mayor parte de tiempo. Porque esto es la falta de dormir. Sin embargo, estoy cansado porque mi estrés. Hay muchas formas de eliminar el estrés. Salir con amigos y ver buena televisión.

Hay muchas cosas que debo hacer. Necesito dormir más, caminar mucho, comer bien, y eliminar el estrés. Hay más cosas, pero estas son para mí.