Le Foot et la Francophonie

|  |
| --- |
| Pour garder la forme, je m’entraîne cinq fois par semaine. Je fais beaucoup de musculation et j’adore la natation aussi. Je promène mon chien trois fois par semaine, il adore courir dans le parc !Normalement, je me couche vers onze heures parce que j’ai besoin de huit heures de sommeil. Je ne fume pas car c’est très mauvais pour la santé.J’aime manger sainement. Normalement, je mange des fruits tels que des oranges et des pommes tous les jours. Je mange aussi un sandwich au poulet ou au fromage. Normalement, le soir, je mange du poisson ou du jambon avec de la salade ou du riz. Parfois, je mange des petits pois ou des pâtes. Cependant, j’adore aussi les bonbons et le chocolat, c’est délicieux !  |