

## **Les maladies**

Quand j'étais jeune, je faisais beaucoup de sports. Je ne les pratiquais pas pour garder ma santé, mais pour m'amuser. Cependant, les sports m'ont beaucoup aidé pour rester en bonne forme. Depuis que j'ai terminé l'université et je me suis marié, je ne fais pas tellement attention à ma santé. Cependant, il est important de garder une bonne santé. Il est vrai que depuis quelque temps je dois aller plus souvent chez le médecin. J'ai plus souvent mal à la tête, j'attrape facilement un rhume et j'ai souvent le nez qui coule.

Quand je vais chez le médecin il me dit toujours de faire du sport et de prendre des vitamines. Même si je prends des vitamines, ce n'est pas suffisant. C'est pourquoi je dois prendre des médicaments de plus en plus forts et parfois je prends déjà des antibiotiques. Jusqu'aujourd'hui ça ne m'intéressait pas de faire attention à ma santé. Si je continue cette mode de vie, je serai souvent malade, je devrai aller souvent chez le médecin et je ne pourrai pas bien travailler. Comme je vois les conséquences des maladies je pense que je commencerai à faire du sport avec ma famille. Premièrement nous ne commençons pas à faire quelque chose de difficile, seulement nous allons dans un parc pour nous promener, puis courir un peu et ensuite nous pourrions choisir un sport qui plaît à tout le monde et que nous pouvons pratiquer ensemble.

De plus, je ne mange pas quelque chose de chaud tous les jours. Cependant, il est très important de prendre un petit-déjeuner complet, un déjeuner ou un dîner chaud pour rester en forme.

Donc, ceux qui ne pratiquent aucun sport et ne font pas attention à leur santé peuvent tomber plus facilement malades que ceux qui pratiquent des sports, mangent équilibré et prennent des vitamines.