

Gesundheit und Fitness

Gesund zu bleiben ist mir sehr wichtig. Ich versuche, mich ausgewogen zu ernähren und regelmäßig Sport zu treiben. Drei Mal pro Woche gehe ich joggen und mache am Wochenende Yoga. Außerdem trinke ich viel Wasser und vermeide Fast Food. Wenn ich krank bin, gehe ich sofort zum Arzt und nehme die verschriebenen Medikamente. Auch Schlaf spielt eine große Rolle – ich achte darauf, mindestens sieben Stunden zu schlafen. Gesundheit bedeutet nicht nur körperliches, sondern auch mentales Wohlbefinden.

Vokabeln:

die Gesundheit – zdrowie

bleiben – pozostawać

sich ernähren – odżywiać się

ausgewogen – zrównoważony

regelmäßig – regularnie

Sport treiben – uprawiać sport

joggen – biegać

das Yoga – joga

vermeiden – unikać

das Fast Food – fast food

krank – chory

der Arzt – lekarz

verschreiben – przepisać (np. lek)

das Medikament – lek

der Schlaf – sen

achten auf – uważać na

mindestens – co najmniej

körperlich – fizyczny

mental – psychiczny

das Wohlbefinden – dobre samopoczucie