

Bonjour Laurine,

Pendant le mois d'octobre, nous avons eu deux semaines de congé. Pendant ces vacances, je suis restée à Singapour. Il faisait très chaud ici. A Singapour, nous avons des studios universels (Universal Studios) et le thème de l'Halloween. Cela s'appelait "Halloween Nuits d'Horreur". C'est un parc d'attractions où on se rend la nuit, et le personnel avait aménagé des maisons hantées. Il y avait 5 maisons hantées. C'était très effrayant! As-tu peur facilement? J'y suis allée avec des amies qui sont aussi dans mon cours de français. Elles s'appellent Shanaya et Suhani. Voici quelques photos de la soirée qu'on a passée là-bas.



Le reste des vacances était ennuyeux parce que j'ai juste regardé Netflix et youtube. Et toi, qu'as-tu fait pendant tes vacances d'octobre?

En classe, nous devons donner des conseils sur "Comment Vivre Sainement".

Voici mes conseils: pour avoir une vie saine, il faut avoir une alimentation équilibrée. Le régime alimentaire doit contenir 5 portions de fruits et légumes, 50% de glucides comme: du pain, du riz et des pommes de terre. 30% de lipides comme: du beurre, de l'huile et des olives. 10% de viande comme: du boeuf, du poisson et des œufs. N'oublie pas de boire beaucoup d'eau toute la journée pour rester hydratée. Tu dois souvent faire de l'exercice, 4 à 6 fois par semaine suffisent. Tu dois dormir au moins 8 heures par nuit. Les choses à éviter sont les boissons gazeuses, les produits industriels, les sucres et les graisses.

Quels sont tes conseils pour avoir une vie saine?

*A bientôt,
Soumya*