

Le sport

Le sport, c'est pour moi la chose que j'aime faire, mais je n'ai pas de temps pour ça. Bien que ce ne soit peut-être qu'une excuse. En tout cas, j'espère que ça changera bientôt. J'aime pratiquer le yoga, le pilates, courir, nager et patiner.

Pour moi, courir est une forme d'hygiène mentale. Mais je préfère courir l'été.

Tourisme est super aussi. C'est une des choses que j'aime le plus en Slovaquie – nos belles montagnes et les lacs de montagnes. Mais je n'ai pas toujours autant apprécié.

Je pense que tout le monde devrait trouver le temps pour sport, parce que de nos jours, nous sommes assis souvent et nous sommes stressés, nous avons beaucoup de responsabilités. Le sport est très importante, il améliore aussi notre humeur. Les humains ne sont pas des créatures naturellement sédentaires. C'est normal que tout le monde n'aime pas le sport. Mais c'est vrai que le sport est sain pour nous.

Merci Sofia ☺