El Gimnasio Milagros

El año pasado, mi amigo Juan estuvo muy gordo porque él comió muchas comidas. A él le fascinó el helado. Él caminó el heladería porque él decidió comprar mucho helado. Él nunca levantó pesas ni corrió.Él no se sintió feliz de ser gordo. A Juan le dolió ser gordo porque quiso estar en buena forma. Él  supo que el se hizo daño cuando comió grasas y comidas con sal.

 Entonces, Él fue a en la heladería todos los día. Él se sentó  en una silla en los restaurantes y comió  mucho helado. Las camareras dieron a  él mucho helado. Él comió por tres horas.  Él supo que Las personas cerca del pensaron, “No comas!”

 Después de comer, él siempre  se sintió enfermo. A él le dolió el estómago porque comió siempre comida con mucha grasa. Él  siempre se  relajó afuera de la heladería porque él estuvo siempre cansado. Él estuvo mal porque él mucho comió.Él  vio el anuncio por El Gimnasio Milagros y quiso ponerse en forma. Él pensó que   él necesitó para fumar e ir al gimnasio.Él decidió parar de lastimarse y comenzó una dieta sana y saludable.

  Entonces, él se  inscribió un día en el gimnasio milagros. Él comenzó a levantar pesas y comió sanamente (healthy). Él entrenó con su amigo Matt. Matt siempre le dijo  “No pares de hacer ejercicio!  Levanta mucho más peso!” Él nunca estuvo cansado cuando hizo ejercicios.

 Él también comenzó a correr todos los días. A él le  gustó correr cerca del campo. En las mañanas él comió comida saludable. Después él corrió y no fumó más.Cuando él corrió el nunca se torció el tobillo.

 Finalmente, él se mantuvo en forma y entrenó para una competencia. Un día él estuvo enfrente de una heladería y vio a su amiga Kattya. Ella estuvo en mala forma. Él pensó: “Kattya no compres un helado, estás gorda” pero no dijo nada a Kattya. Entonces,  Él se sintió feliz con él y no tuvo estrés más.