1

I used to lift weights but I didn't really enjoy it, so that's when I started swimming. Now I do it about twice a week. It's much more fun. I go to a nice pool near my office. It's never too crowded which is great. There are friendly people who go there so it's a good place to meet people.

*Eu costumava fazer musculação, mas não gostava muito, então comecei a nadar. Agora faço isso cerca de duas vezes por semana. É muito mais divertido. Vou a uma bela piscina perto do meu escritório. Nunca está muito lotado, o que é ótimo. Existem pessoas amigáveis ​​que vão lá, então é um bom lugar para conhecer pessoas.*

2

I go out every morning. It's a great way to start the day. It's more interesting than exercising at home like I used to. That was really boring. I go to a beach near my house. It's lovely. In the early morning, there's hardly anyone there and you can listen to the ocean as you do it.

*Eu saio todas as manhãs. É uma ótima maneira de começar o dia. É mais interessante do que fazer exercícios em casa como eu costumava fazer. Isso era realmente chato. Eu vou a uma praia perto da minha casa. É adorável. De manhã cedo, quase não há ninguém lá e você pode ouvir o mar enquanto o faz.*