Jake always wanted to exercise, but he was very lazy. He would say, "I’ll start tomorrow," but tomorrow never came. One day, his friend Lisa said, "Jake, you need to take care of yourself! It’s better late than never. Why don’t you start today?" Jake thought about it and finally agreed. "Okay," he said. "From now on, I will exercise every morning." The next day, Jake woke up early and went for a short run. It was hard, but he felt proud. "Lisa was right," he thought. "Better late than never." From that day on, Jake kept his promise. Little by little, running became easier, and he felt stronger.

*Jake sempre quis se exercitar, mas era muito preguiçoso. Ele dizia: "Eu começo amanhã", mas o amanhã nunca chegava. Um dia, sua amiga Lisa disse: "Jake, você precisa cuidar de si mesmo! Antes tarde do que nunca. Por que você não começa hoje?" Jake pensou sobre isso e finalmente concordou. "Tá bom," ele disse. "De agora em diante, vou me exercitar todas as manhãs." No dia seguinte, Jake acordou cedo e saiu para uma corrida curta. Foi difícil, mas ele se sentiu orgulhoso. "Lisa tinha razão," ele pensou. "Antes tarde do que nunca." A partir desse dia, Jake manteve sua promessa. Pouco a pouco, correr ficou mais fácil, e ele se sentiu mais forte.*