# A2.28.1 Reading text: Ejercicio y estilo de vida saludable

## A2.28.1 Bewegung und gesunder Lebensstil

https://app.colanguage.com/de/spanisch/lesematerial/ejercicio-estilo

## Ejercicio y estilo de vida saludable

### ¿Cómo puedes organizar una vida más sana con ejercicio?

#### ¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que requiere energía, como caminar, nadar, montar en bici o hacer **el yoga**.

No solo sirve para quemar calorías, sino también para mejorar tu salud, fortalecer los músculos y cuidar el corazón.

Hacer **ejercicio** con regularidad te ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes o la hipertensión.

#### ¿Cómo puedes incluir el ejercicio en tu rutina?

Puedes hacer **ejercicio** en casa, en un parque, en el gimnasio o en **la piscina**, según lo que te resulte más cómodo o divertido.

Lo ideal es **entrenar** varias veces a la semana y combinar diferentes tipos de **ejercicios**: unos días puedes hacer **fuerza** , otros **estiramientos**, y otros simplemente caminar.

Es importante **estirar** siempre antes y después de **entrenar** para evitar lesiones y preparar bien el cuerpo.

Incluso si **estás cansado**, intenta hacer un poco cada día: la constancia es la clave para ver resultados.

### ¿Qué beneficios tiene hacer ejercicio?

Con el tiempo, notarás que tienes más energía durante el día y que descansas mejor por la noche.

El **ejercicio** ayuda a **reducir el estrés** y mejora tu estado de ánimo; muchas personas se sienten más felices y **relajadas** después de **entrenar**.

También te ayuda a controlar mejor la temperatura corporal: ya no **tienes tanto calor** ni **frío** cuando haces actividad.

Además, mejora tu resistencia física y mental, lo cual te hace sentir más **fuerte** y capaz en tu vida diaria.

**Recomendaciones para empezar:**

No hace falta ser un atleta para **llevar una vida sana**: lo importante es moverse cada día, aunque sea un poco.

Empieza con metas pequeñas, como caminar 20 minutos, subir escaleras en lugar del ascensor o **estirar** en casa.

Escoge actividades que te gusten, porque si lo disfrutas, será mucho más fácil continuar.

Recuerda que el **ejercicio** no es solo para el cuerpo: también es una forma de cuidar tu mente y tu bienestar general. A veces hay que **esforzarse** un poco, pero el resultado vale la pena.

# A2.28.1 Ejercicio y estilo de vida saludable

## A2.28.1 Bewegung und gesunder Lebensstil

https://app.colanguage.com/de/spanisch/lesematerial/ejercicio-estilo

### Ejercicio 1: Texto

**Instrucción:** 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.

*Ejercicio y estilo de vida saludable*

***¿Cómo puedes organizar una vida más sana con ejercicio?***

*¿Qué es la actividad física?*

*La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que requiere energía, como caminar, nadar, montar en bici o hacer **el yoga**.*

*No solo sirve para quemar calorías, sino también para mejorar tu salud, fortalecer los músculos y cuidar el corazón.*

*Hacer **ejercicio** con regularidad te ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes o la hipertensión.*

*¿Cómo puedes incluir el ejercicio*

*Übung und gesunder Lebensstil*

***Wie kannst du ein gesünderes Leben mit Bewegung organisieren?***

*Was ist körperliche Aktivität?*

*Körperliche Aktivität ist jede Bewegung des Körpers, die Energie erfordert, wie Gehen, Schwimmen, Radfahren oder **Yoga**.*

*Sie dient nicht nur zum Kalorienverbrennen, sondern auch zur Verbesserung deiner Gesundheit, zum Stärken der Muskeln und zur Pflege des Herzens.*

*Regelmäßiges **Training** hilft dir, chronische Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes oder Bluthochdruck vorzubeugen.*

*Wie kannst du **Übung** in deine **Routine** integrieren?*

*Du kannst **Übung** zu Hause, im Park, im Fitnessstudio oder im **Schwimmbad** machen, je nachdem,*

# A2.28.1 Ejercicio y estilo de vida saludable

## A2.28.1 Bewegung und gesunder Lebensstil

https://app.colanguage.com/de/spanisch/lesematerial/ejercicio-estilo

**Ejercicio 2:** **Preguntas sobre el texto**

**Instrucción:** Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

1. **¿Qué es la actividad física según el texto?**

   a. Cualquier movimiento que no necesita energía. b. Dormir para descansar el cuerpo. c. Solo ejercicios en el gimnasio. d. Un movimiento que requiere energía, como caminar o hacer yoga.

2. **¿Por qué es importante estirar antes y después de entrenar?**

a. Para preparar el cuerpo y evitar lesiones.

b. Para evitar calor y frío. c. Porque el estiramiento quema muchas calorías.

d. Solo es necesario si estás cansado.

3. **¿Cuál es una recomendación para empezar a llevar una vida sana?**

a. Hacer ejercicio solo los fines de semana.

b. Evitar caminar para no cansarte. c. Escoger actividades que te gusten y empezar con metas pequeñas. d. Entrenar con pesas todos los días sin descanso.

4. **¿Qué beneficio mental se menciona después de hacer ejercicio?**

a. Tener frío y menos energía. b. Sentirse más relajado y feliz. c. Estar más preocupado por el trabajo. d.

Sentirse cansado y estresado.

**Lösungen:**

1. Un movimiento que requiere energía, como caminar o hacer yoga. 2. Para preparar el cuerpo y evitar lesiones. 3. Escoger actividades que te gusten y empezar con metas pequeñas. 4. Sentirse más relajado y feliz.

# A2.28.1 Ejercicio y estilo de vida saludable

## A2.28.1 Bewegung und gesunder Lebensstil

https://app.colanguage.com/de/spanisch/lesematerial/ejercicio-estilo

### Ejercicio 3: Preguntas para iniciar conversación

**Instrucción:** Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Qué tipo de ejercicio prefieres hacer y por qué te gusta?

   .....

2. ¿Cómo organizas tu día para incluir ejercicio en tu rutina diaria?

   .....

3. ¿Qué beneficios has notado cuando haces ejercicio con regularidad?

   .....

4. ¿Cómo te sientes cuando haces ejercicio aunque estés cansado o estresado?

   .....

# A2.28.1 Ejercicio y estilo de vida saludable

## A2.28.1 Bewegung und gesunder Lebensstil

https://app.colanguage.com/de/spanisch/lesematerial/ejercicio-estilo

**Ejercicio 4:** **Práctica en contexto**

**Instrucción:** Elige una actividad física sencilla que puedas hacer hoy. Después, escribe 6 frases en español sobre tu actividad.

1. https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/act