

A2.25.1 Cuento: Una vida más sana

A2.25.1 Geschichte: Ein gesünderes Leben

🔊 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/kurzgeschichten/una-vida-mas-sana>

Lucía quiere llevar una vida saludable. Sigue una dieta equilibrada y come menos azúcar para sentirse mejor y tener más energía.

Lucía quiere llevar una vida más sana porque últimamente se siente cansada y sin energía.

Por eso, ha decidido seguir una dieta equilibrada con alimentos variados y nutritivos.

Ahora come más frutas frescas, verduras como la lechuga y cereales integrales cada día.

También ha empezado a preparar platos con arroz, atún y pollo en vez de comida rápida.

Bebe mucha agua para hidratarse y ha reducido el consumo de refrescos, que antes tomaba todos los días.

Sabe que debe beber más agua durante el día, especialmente después de hacer deporte.

Lucía merienda de forma más saludable, eligiendo un zumo de naranja natural en vez de dulces.

Su merienda típica es un batido de frutas y verduras que prepara con ingredientes frescos.

Se pesa cada semana para ver los cambios que consigue con su nuevo estilo de vida.

También ha empezado a planificar su menú semanal para preparar comidas más sanas y variadas.

Lucía está pensando en hacerse vegetariana porque cree que es mejor para su salud.

Además, quiere evitar el azúcar porque ha notado que le afecta al ánimo y al sueño.

Con estos pequeños cambios, Lucía espera tener una dieta saludable y sentirse mejor cada día.

Lucía möchte ein gesundes Leben führen. Sie folgt einer ausgewogenen Ernährung und isst weniger Zucker, um sich besser zu fühlen und mehr Energie zu haben.

Lucía möchte ein gesünderes Leben führen, weil sie sich in letzter Zeit müde und energielos fühlt.

Deshalb hat sie beschlossen, sich an eine ausgewogene Ernährung mit abwechslungsreichen und nährhaften Lebensmitteln zu halten.

Jetzt isst sie jeden Tag mehr frisches Obst, Gemüse wie Salat und Vollkorngetreide.

Außerdem hat sie angefangen, Gerichte mit Reis, Thunfisch und Huhn statt Fast Food zuzubereiten.

Sie trinkt viel Wasser, um hydratisiert zu bleiben, und hat den Konsum von Erfrischungsgetränken reduziert, die sie früher täglich trank.

Sie weiß, dass sie tagsüber mehr Wasser trinken sollte, besonders nach dem Sport.

Lucía snackt gesünder und wählt einen natürlichen Orangensaft statt Süßigkeiten.

Ihr typischer Snack ist ein Smoothie aus Obst und Gemüse, den sie mit frischen Zutaten zubereitet.

Sie wiegt sich jede Woche, um die Veränderungen zu sehen, die sie mit ihrem neuen Lebensstil erreicht.

Außerdem hat sie angefangen, ihren Wochenplan zu erstellen, um gesündere und abwechslungsreichere Mahlzeiten vorzubereiten.

Lucía denkt darüber nach, Vegetarierin zu werden, weil sie glaubt, dass es besser für ihre Gesundheit ist.

Außerdem möchte sie Zucker vermeiden, weil sie bemerkt hat, dass er ihre Stimmung und ihren Schlaf beeinflusst.

Mit diesen kleinen Veränderungen hofft Lucía, eine gesunde Ernährung zu haben und sich jeden Tag besser zu fühlen.

A2.25.1 Una vida más sana

A2.25.1 Ein gesünderes Leben

<https://app.colanguage.com/de/spanisch/kurzgeschichte/una-vida-mas-sana>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué quiere cambiar Lucía en su vida?

.....

2. ¿Por qué Lucía piensa en ser vegetariana?

.....

3. ¿Cuál alimento quiere evitar completamente?

.....

4. ¿Tú prefieres una merienda saludable o algo dulce? ¿Por qué?

.....

5. ¿Prefieres comida vegetariana o vegana?

.....

