

A1.29.1 Diálogo: Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Dialogue: Talking about exercise and well-being

🔊 <https://spanish.colanguage.com/dialogues/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>

Ana y Pedro hablan sobre cómo se sienten después de ir al gimnasio.

Pedro: Hola Ana. ¿Cómo estás hoy?

Ana: Uf, me siento **agotada**... ¡el entrenamiento fue muy intenso!

Pedro: Yo estoy un poco **cansado**, pero tú pareces agotada de verdad.

Ana: Sí es que mi cuerpo está muy tenso y me **duele** la espalda. Voy a relajarme un poco ahora.

Pedro: Buena idea, me voy a **meditar** un rato.

Ana: Uy, es que también tengo mucha **sed**. No sé qué me pasa...

Pedro: Pues normal. Cuando se entrena bien...

Ana: Sí, me voy a duchar es que estoy completamente **sudada**.

Pedro: Perfecto, tú te vas a duchar y yo voy a meditar un poco.

Ana: Después de eso, vamos a comer algo rico, ¿vale? Y **relajarnos**.

Pedro: ¡Buena idea! Yo necesito algo con muchas verduras frescas, porfa.

Ana: Vale, busquemos algo saludable.

Ana and Pedro talk about how they feel after going to the gym.

Pedro: Hello Ana. How are you today?

Ana: Phew, I feel **exhausted**... the training was very intense!

Pedro: I am a little **tired**, but you really seem exhausted.

Ana: Yes, my body is very tense and my back **hurts**. I am going to relax a little now.

Pedro: Good idea, I am going to **meditate** for a while.

Ana: Oh, it's just that I am also very **thirsty**. I don't know what's wrong with me...

Pedro: Well, normal. When you train properly...

Ana: Yes, I'm going to have a shower because I am completely **sweaty**.

Pedro: Perfect, you are going to have a shower and I am going to meditate a little.

Ana: After that, we're going to eat something tasty, alright? And **relax**.

Pedro: Good idea! I need something with lots of fresh vegetables, please.

Ana: Okay, we're looking for something healthy.

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Talking about exercise and wellbeing

<https://spanish.colanguage.com/dialogues/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

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

1. ¿Por qué Ana se siente agotada?
2. ¿Qué va a hacer Pedro mientras Ana se ducha?
3. ¿Que van a hacer después?
4. ¿Qué haces tú para relajarte después de hacer ejercicio?
5. ¿Vas a hacer algo hoy para cuidarte? ¿Qué?

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Talking about exercise and wellbeing

<https://spanish.colanguage.com/dialogues/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 2:

Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Fill in the correct word.

duele, cansado, agotada, sudada, relajarnos

1. Sí es que mi cuerpo está muy tenso y me la espalda. Voy a relajarme un poco ahora.
2. Uf, me siento ¡el entrenamiento fue muy intenso!
3. Después de eso, vamos a comer algo rico, ¿vale? Y
4. Yo estoy un poco, pero tú pareces agotada de verdad.
5. Sí, me voy a duchar es que estoy completamente

Solutions:

1. duele 2. agotada 3. relajarnos 4. cansado 5. sudada

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Talking about exercise and wellbeing

<https://spanish.colanguage.com/dialogues/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 3:

Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... Yo estoy un poco cansado, pero tú pareces agotada de verdad.

... Uf, me siento agotada... ¡el entrenamiento fue muy intenso!

... Perfecto, tú te vas a duchar y yo voy a meditar un poco.

... Después de eso, vamos a comer algo rico, ¿vale? Y relajarnos.

12 Vale, busquemos algo saludable.

... Sí, me voy a duchar es que estoy completamente sudada.

... Uy, es que también tengo mucha sed. No sé qué me pasa...

... Buena idea, me voy a meditar un rato.

... Pues normal. Cuando se entrena bien...

1 Hola Ana. ¿Cómo estás hoy?

... Sí es que mi cuerpo está muy tenso y me duele la espalda. Voy a relajarme un poco ahora.

... ¡Buena idea! Yo necesito algo con muchas verduras frescas, porfa.

Solutions:

3, 2, 9, 10, 12, 8, 6, 5, 7, 1, 4, 11

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Talking about exercise and wellbeing

<https://spanish.colanguage.com/dialogues/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>