

# A1.29.1 Diálogo: Hablando de ejercicio y bienestar

## A1.29.1 Diálogo: Hablando de ejercicio y bienestar

🔗 <https://app.colanguage.com/es/espanol/dialogos/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>

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

**Pedro:** Hola Ana, ¿qué tal estás hoy?

**Ana:** Pues estoy un poco cansada, el entrenamiento ha sido muy fuerte.

**Pedro:** Yo también estoy algo cansado.

**Ana:** Sí, tengo dolor en la espalda y estoy muy tensa. Creo que voy a descansar un rato.

**Pedro:** Buena idea, yo voy a hacer un poco de meditación para relajarme.

**Ana:** Además, estoy sudada

**Pedro:** Es normal, cuando hacemos ejercicio sudamos mucho y necesitamos beber agua.

**Ana:** Sí, voy a ducharme.

**Pedro:** Perfecto, tú te duchas y yo medito un rato.

**Ana:** Luego podemos comer algo saludable, ¿te parece? Y descansar un poco.

**Pedro:** ¡Me parece muy bien! Quiero algo con muchas verduras frescas, por favor.

# A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

## A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

<https://app.colanguage.com/es/espanol/dialogos/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?  
.....

