

A2.25.1 Cuento: Una vida más sana

A2.25.1 Conte : Une vie plus saine

🔊 <https://app.colanguage.com/fr/espagnol/nouvelles/una-vida-mas-sana>

Lucía quiere tener una vida sana. 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 veut avoir une vie saine. Elle suit un régime équilibré et mange moins de sucre pour se sentir mieux et avoir plus d'énergie.

Lucía veut mener une vie plus saine parce qu'elle se sent fatiguée et sans énergie ces derniers temps.

C'est pourquoi elle a décidé de suivre un régime équilibré avec des aliments variés et nutritifs.

Elle mange maintenant plus de fruits frais, des légumes comme la laitue et des céréales complètes chaque jour.

Elle a aussi commencé à préparer des plats avec du riz, du thon et du poulet au lieu de la restauration rapide.

Elle boit beaucoup d'eau pour s'hydrater et a réduit la consommation de boissons gazeuses, qu'elle prenait tous les jours auparavant.

Elle sait qu'elle doit boire plus d'eau pendant la journée, surtout après avoir fait du sport.

Lucía prend une collation plus saine, en choisissant un jus d'orange naturel au lieu de sucreries.

Sa collation typique est un smoothie de fruits et légumes qu'elle prépare avec des ingrédients frais.

Elle se pèse chaque semaine pour voir les changements qu'elle obtient avec son nouveau style de vie.

Elle a également commencé à planifier son menu hebdomadaire pour préparer des repas plus sains et variés.

Lucía envisage de devenir végétarienne car elle pense que c'est meilleur pour sa santé.

De plus, elle veut éviter le sucre parce qu'elle a remarqué que cela affecte son humeur et son sommeil.

Avec ces petits changements, Lucía espère avoir une alimentation saine et se sentir mieux chaque jour.

A2.25.1 Una vida más sana

A2.25.1 Une vie plus saine

<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/nouvelles/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?

.....

