

## A2.28.1 Tornare ad allenarsi



Molte persone dicono di non avere tempo per lo sport, ma spesso mettono gli altri al primo posto. **Muovere il corpo** ogni giorno aiuta non solo l'aspetto fisico, ma anche la mente. Un po' di **allenamento rinforza il corpo e riduce lo stress**. Se vuoi iniziare, puoi fare una passeggiata o un workout da casa. Poi, se ti piace, puoi iscriverti in **palestra** e seguire *il tuo* ritmo.

1. Quali scuse usano spesso molte persone per non fare attività fisica?
  - a. Il troppo sport e il troppo sonno
  - b. La voglia di mangiare più sano
  - c. Il lavoro in palestra come istruttore
  - d. La pigrizia e la mancanza di tempo
2. Qual è uno degli effetti dell'allenamento menzionati?
  - a. Serve solo per avere l'addome scolpito
  - b. Fa lavorare solo le gambe e non la mente
  - c. Fa dormire meno e aumenta la fame
  - d. Rinforza il corpo, aumenta l'energia e riduce lo stress
3. Come si può iniziare senza andare in palestra?
  - a. Con una passeggiata o un workout da casa
  - b. Allenandosi solo una volta al mese
  - c. Comprando subito un abbonamento annuale
  - d. Solo con esercizi difficili e lunghi

1-d-2-d 3-a

### 2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

**Paolo:** Giovanna, non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi.

**Giovanna:** Come mai? Che cosa ti blocca?

**Paolo:** Mi sento stanco tutto il tempo e non ho la forza di farlo.

**Giovanna:** Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi: potresti ricominciare da lì.

**Paolo:** Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima.

**Giovanna:** È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi.

**Paolo:** Non è troppo impegnativo andare in palestra a fare pesi?

**Giovanna:** Se per te è troppo, puoi iniziare con alcuni esercizi a corpo libero che puoi fare a casa. L'importante è iniziare.

**Paolo:** Va bene, proverò. E tu come fai a essere sempre così attiva ed energetica?

**Giovanna:** È grazie alla disciplina e alla costanza. E non mollare subito, come hai fatto l'ultima volta.

**Paolo:** Hai ragione. D'accordo, domani inizierò con qualche esercizio.

**Giovanna:** Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai!

1. Perché Paolo dice che non riesce a tornare ad allenarsi?
  - a. Perché deve fare stretching ogni giorno al lavoro.
  - b. Perché non gli piace fare movimento e preferisce lo yoga.
  - c. Perché è stanco tutto il tempo e non ha forza.
  - d. Perché ha perso la bottiglia d'acqua e non può andare in palestra.
2. Che cosa consiglia Giovanna se per Paolo la palestra è troppo impegnativa?
  - a. Di smettere subito e riprovare l'anno prossimo.
  - b. Di iniziare con esercizi a corpo libero a casa.
  - c. Di comprare pesi molto più pesanti e allenarsi solo una volta al mese.
  - d. Di vivere una vita sana senza fare nessun allenamento.

**1-c 2-b**