

A2.28.1 Tornare ad allenarsi

<https://app.colanguage.com/it/italiano/dialoghi/tornare-ad-allenarsi>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: <https://www.youtube.be/ix31jvnqrFI&end=55>

Muovere il Corpo

Workout da Casa

Addome Scolpito

Palestra

Allenamento

Metabolismo

Rinforzare il Corpo

Salute

Aumentare l'Energia

Felicità

Ridurre lo Stress

Mancanza di Tempo

Sessione di Allenamento

Pigrizia

1. Perché molte persone non fanno attività fisica?
 - a. Perché l'allenamento fa male al corpo.
 - b. Perché usano la pigrizia e la mancanza di tempo come scusa.
 - c. Perché hanno troppa energia.
 - d. Perché la palestra è sempre vuota.
2. Che cosa è fondamentale fare ogni giorno?
 - a. Guardare la televisione.
 - b. Muovere il corpo.
 - c. Lavorare fino a tardi.
 - d. Mangiare al ristorante.
3. Quali benefici dà l'allenamento, oltre al corpo?
 - a. Fa bene alla mente e anche all'anima.
 - b. Fa bene solo ai muscoli delle braccia.
 - c. Fa bene solo allo stomaco.
 - d. Fa bene solo al portafoglio.
4. Con cosa si può iniziare se non si vuole rimandare l'attività fisica?
 - a. Solo con una maratona in città.
 - b. Solo con un corso molto difficile in palestra.
 - c. Con una dieta senza bere acqua.
 - d. Con una passeggiata o con un workout da casa.

1-b 2-b 3-a 4-d

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Paolo: Giovanna, in questo periodo non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi.

Giovanna: Come mai? Che cosa ti blocca?

Paolo: Mi sento stanco tutto il tempo, non ho le forze per 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 sarà troppo 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 a muoverti un po'.

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

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

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

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

1. Leggi il dialogo. Che cosa è il problema principale di Paolo?

- a. Non sa dove si trova la palestra.
- b. Vuole fare solo yoga e non pesi.
- c. Beve troppa acqua dalla bottiglia in palestra.
- d. È sempre stanco e non ha motivazione per allenarsi.

2. Che cosa propone per prima Giovanna a Paolo?

- a. Di andare a correre una maratona il prossimo weekend.
- b. Di fare solo stretching la sera prima di dormire.
- c. Di tornare in palestra a fare pesi, come prima.
- d. Di smettere di allenarsi per qualche mese.

1-d 2-c