

## B1.18.1 Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio

*Come reagisce il tuo corpo quando fai esercizio*



1. ¿Por qué el corazón late más rápido cuando haces ejercicio?  
*(Perché il cuore batte più velocemente quando fai esercizio?)*
2. ¿Qué pasa con las fibras musculares durante y después del ejercicio?  
*(Cosa succede alle fibre muscolari durante e dopo l'esercizio?)*
3. ¿Qué beneficios tiene el ejercicio para el ánimo y para prevenir enfermedades?  
*(Quali benefici ha l'esercizio sull'umore e nella prevenzione delle malattie?)*

## 2. Vivi a Toledo e vuoi prevenire problemi di salute; cerchi un servizio del centro sanitario per prenderti cura di te e sapere quando usarlo.

**Compito:** Selecciona un servicio y explica cómo lo usarías para cuidar tu salud.

**URL:** Servicio de atención primaria en Castilla La Mancha

**Use in your answer:** Atención Primaria / Vacunaciones / Prevención de enfermedades cardiovasculares / Hipertensión / Fisioterapia / Educación para la salud