

A1.29.1 Diálogo: Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Dialogo: Parlare di esercizio e benessere

🔊 <https://app.colanguage.com/it/spagnolo/dialoghi/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, pero tú pareces más cansada que yo.

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, tengo mucha sed. No sé por qué...

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

Ana: Sí, voy a ducharme porque estoy sudando mucho.

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.

Ana: Vale, busquemos algo sano para comer.

Ana e Pedro parlano di come si sentono dopo essere andati in palestra.

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, pero tú pareces más cansada que yo.*

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, tengo mucha sed. No sé por qué...*

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

Ana: *Sí, voy a ducharme porque estoy sudando mucho.*

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.*

Ana: *Vale, busquemos algo sano para comer.*

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Parlando di esercizio e benessere

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/dialoghi/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?

.....

