

## A2.25.1 Cuento: Una vida más sana

### A2.25.1 Racconto: Una vita più sana

🔊 <https://app.colanguage.com/it/spagnolo/racconti-brevi/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.

---

*Lucia vuole avere una vita sana. Segue una dieta equilibrata e mangia meno zucchero per sentirsi meglio e avere più energia.*

*Lucía vuole condurre una vita più sana perché ultimamente si sente stanca e senza energia.*

*Per questo motivo, ha deciso di seguire una dieta equilibrata con alimenti vari e nutritivi.*

*Ora mangia più frutta fresca, verdure come la lattuga e cereali integrali ogni giorno.*

*Ha anche iniziato a preparare piatti con riso, tonno e pollo invece di cibo da fast food.*

*Beve molta acqua per idratarsi e ha ridotto il consumo di bibite gassate, che prima beveva tutti i giorni.*

*Sa che deve bere più acqua durante il giorno, soprattutto dopo aver fatto sport.*

*Lucía fa merenda in modo più salutare, scegliendo una spremuta d'arancia naturale invece di dolci.*

*La sua merenda tipica è un frullato di frutta e verdura che prepara con ingredienti freschi.*

*Si pesa ogni settimana per vedere i cambiamenti che ottiene con il suo nuovo stile di vita.*

*Ha anche iniziato a pianificare il suo menù settimanale per preparare pasti più sani e variati.*

*Lucía sta pensando di diventare vegetariana perché crede che sia meglio per la sua salute.*

*Inoltre, vuole evitare lo zucchero perché ha notato che le influenza l'umore e il sonno.*

---

*Con questi piccoli cambiamenti, Lucía spera di avere una dieta sana e di sentirsi meglio ogni giorno.*

## A2.25.1 Una vida más sana

### A2.25.1 Una vita più sana

<https://app.colanguage.com/it/spagnolo/racconti-brevi/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?

.....

