

A2.28 Esercizio fisico e stile di vita

Exercise and lifestyle

<https://app.colanguage.com/italian/syllabus/a2/28>



La routine	(Routine)	Lo yoga	(Yoga)
La disciplina	(Discipline)	Attivo	(Active)
La forza	(Strength)	Energetico	(Energetic)
Il movimento	(Movement)	Vivere una vita sana	(Live a healthy life)
L'allenamento	(Workout)	Fare stretching	(Do stretches)
Gli esercizi	(Exercises)	Sollevare	(To lift)
I pesi	(Weights)	La bottiglia	(Bottle)

1. Dialogue: Esercizio e stile di vita

- Paolo:** Giovanna, in questo periodo non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi. (*Giovanna, lately I can't find the motivation to start training again.*)
- Giovanna:** Come mai? Che cosa ti blocca? (*Why? What's holding you back?*)
- Paolo:** Mi sento stanco tutto il tempo, non ho le forze per farlo. (*I feel tired all the time; I don't have the energy for it.*)
- Giovanna:** Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi, potresti ricominciare da lì. (*Do you remember when we met? You used to go to the gym to lift weights — you could start again from there.*)
- Paolo:** Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima. (*Yes, but it feels hard to get back to doing the exercises like before.*)
- Giovanna:** È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi. (*That's normal. If you begin lifting some weights, you'll notice the benefits over the next few months.*)
- Paolo:** Non sarà troppo andare in palestra a fare pesi? (*Wouldn't going to the gym to lift weights be too much?*)
- 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'. (*If that's too much for you, you can start with bodyweight exercises at home. The important thing is to start moving a little.*)
- Paolo:** Va bene, proverò. E tu come riesci a essere sempre così attiva ed energetica? (*Okay, I'll give it a try. How do you manage to always be so active and energetic?*)
- Giovanna:** È grazie alla disciplina e alla costanza, non mollare subito come hai fatto l'ultima volta. (*It's thanks to discipline and consistency — don't give up right away like you did last time.*)
- Paolo:** Hai ragione. D'accordo, inizierò con qualche esercizio domani. (*You're right. Fine, I'll start with some exercises tomorrow.*)
- Giovanna:** Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai! (*Great! Little by little you'll get back to how you were before — more active than ever!*)

- Leggi il dialogo. Che cosa è il problema principale di Paolo?
 - È sempre stanco e non ha motivazione per allenarsi.
 - Beve troppa acqua dalla bottiglia in palestra.
 - Vuole fare solo yoga e non pesi.
 - Non sa dove si trova la palestra.
- Che cosa propone per prima Giovanna a Paolo?
 - Di fare solo stretching la sera prima di dormire.
 - Di smettere di allenarsi per qualche mese.
 - Di andare a correre una maratona il prossimo weekend.
 - Di tornare in palestra a fare pesi, come prima.

1-a 2-d

2. Grammar: Possessives

Possessives indicate to whom something belongs.



1. Possessives agree in gender and number with the noun.

Pronome (Pronoun)	Maschile singolare (Masculine singular)	Femminile singolare (Feminine singular)	Maschile plurale (Masculine plural)	Femminile plurale (Feminine plural)
Io (I)	Il mio (My)	La mia (My)	I miei (My)	Le mie (My)
Tu (You)	Il tuo (Your)	La tua (Your)	I tuoi (Your)	Le tue (Your)
Lui / lei (He / she)	Il suo (His / her)	La sua (His / her)	I suoi (His / her)	Le sue (His / her)
Noi (We)	Il nostro (Our)	La nostra (Our)	I nostri (Our)	Le nostre (Our)
Voi (You)	Il vostro (Your)	La vostra (Your)	I vostri (Your)	Le vostre (Your)
Loro (They)	Il loro (Their)	La loro (Their)	I loro (Their)	Le loro (Their)

- Per iniziare l'allenamento, prendi _____ tappetino e fai cinque minuti di stretching leggero.
 - il tuo
 - le tue
 - la tua
 - i tuoi
- Io porto sempre la mia bottiglia d'acqua. Tu hai _____ per la lezione di yoga?
 - le tue
 - i tuoi
 - la tua
 - il tuo
- Noi facciamo _____ la mattina presto, ma loro fanno il loro allenamento la sera dopo il lavoro.
 - i nostri
 - i nostri esercizi
 - le nostre
 - il nostro
- Buongiorno, vorrei sapere se nel _____ abbonamento è incluso anche l'uso della sala pesi.
 - vostro
 - vostra
 - le vostre
 - i vostri

1. il tuo 2. la tua 3. i nostri esercizi 4. vostro

3.Exercises

1. Email



You receive an email from the gym near your home inviting you to try a membership: reply asking for information and talking a bit about your exercise routine.

Gentile cliente,

siamo la palestra **Fit&Vita**, vicino a casa **tua**. Vogliamo aiutarti a **vivere una vita sana**.

Offriamo:

- abbonamento per usare i **pesi** e le macchine
- corsi di **yoga** e stretching
- programma di **allenamento** personalizzato

Ti allenai già? Preferisci il workout da casa o venire in palestra?

Se vuoi, possiamo fare una prova gratuita di una settimana.

Cordiali saluti,

Marco, palestra Fit&Vita

Write an appropriate response: *La ringrazio per la Sua email e vorrei avere alcune informazioni su... / Di solito mi alleno... / Mi piacerebbe iniziare un allenamento per...*

2. Choose the correct solution

1. Ieri _____ i pesi in _____ i pesi in _____ i pesi in _____ i pesi in _____
(Yesterday I lifted weights at the gym with my coach, but today my arms still feel very tired.)
- a. ha sollevato b. ho sollevato c. sono sollevato d. ho sollevati
2. L'anno scorso io e il mio collega _____ i pesi tre volte alla settimana e ora il nostro corpo è più forte.
(Last year my colleague and I lifted weights three times a week, and now our bodies are stronger.)
- a. abbiamo sollevato b. siamo sollevato c. hanno sollevato
3. Mia sorella _____ i pesi troppo velocemente e si è fatta male alla sua schiena.
(My sister lifted the weights too quickly and injured her back.)
- a. è sollevata b. ha sollevato c. ha sollevate d. ha sollevi

4. Dopo il corso di yoga, molti studenti _____ le loro bottiglie d'acqua per brindare a uno stile di vita più sano.

- a. hanno sollevata
- b. avete sollevato
- c. sono sollevati

1. ho sollevato 2. abbiamo sollevato 3. ha sollevato 4. hanno sollevato

(After the yoga class, many students raised their water bottles in a toast to a healthier lifestyle.)

- c. hanno sollevato

3. Complete the dialogues

a. Parlare con il personal trainer in palestra

Cliente: *Buongiorno, lavoro in ufficio tutto il giorno e vorrei una routine di allenamento semplice per restare attivo.*

(Good morning. I work in an office all day and I'd like a simple workout routine to stay active.)

Personal trainer: 1. _____

(Sure — we can train three days a week with some light weights and strength exercises, and finish each session with stretching.)

Cliente: *Mi piace, ma non ho molta disciplina, dopo il lavoro sono stanco e poco energetico.*

(I like that, but I don't have much willpower; after work I'm tired and low on energy.)

Personal trainer: 2. _____

(I understand. Let's start with short workouts so you can feel the benefits quickly and maintain a healthier lifestyle.)

b. Organizzare una passeggiata sportiva con un collega

Marco (collega): *Sara, sto cercando di essere più attivo, ti va di fare una camminata veloce al Parco Sempione dopo il lavoro?*

(Sara, I'm trying to be more active. Would you like to go for a brisk walk in Parco Sempione after work?)

Sara (collega): 3. _____

(I'd love to. I don't move much—just a bit of yoga at home—so I need more exercise.)

Marco (collega): *Perfecto, porto una bottiglia d'acqua grande e facciamo anche qualche esercizio di stretching sulle panchine.*

(Perfect. I'll bring a big water bottle and we can do some stretches on the benches too.)

Sara (collega): 4. _____

(Great idea. That way we won't be sitting in the office all the time and we can live a healthier life.)

1. Certo, possiamo fare tre giorni a settimana con un po' di pesi leggeri e esercizi di forza, più stretching alla fine. 2. Capisco, allora iniziamo con allenamenti brevi, così senti subito i benefici e vivi una vita più sana. 3. Volentieri, io faccio poco movimento, solo un po' di yoga a casa, mi serve più allenamento. 4. Ottima idea, così non restiamo sempre seduti in ufficio e viviamo uno stile di vita più sano.

4. Answer the questions using the vocabulary from this chapter.

1. Nel tuo lavoro stai spesso seduto o sei in movimento? Cosa fai durante la giornata per muoverti un po'?

-
2. Descrivi la tua routine di attività fisica in una giornata tipo: a che ora ti allenai e che esercizi fai?
-
3. Parla con un istruttore in palestra: come spieghi i tuoi obiettivi (per esempio più forza, più energia, o meno stress)?
-
4. Perché, secondo te, è importante muoversi regolarmente per vivere una vita sana, soprattutto se lavori molte ore al computer?
-

5. Write 6 to 8 sentences describing your weekly movement routine and explain whether you would like to change anything about your lifestyle.

Durante la settimana faccio di solito... / Di solito mi alleno il / la... / Vorrei essere più attivo / attiva perché... / Per me è importante vivere una vita sana perché...

4. Important verbs

Sollevarre

io	ho sollevato
tu	hai sollevato
lui/lei	ha sollevato
noi	abbiamo sollevato
voi	avete sollevato
loro	hanno sollevato