

# A2.28.1 Reading text:

## Ejercicio y estilo de vida saludable

### A2.28.1 Beweging en een gezonde levensstijl

 <https://blogs.edutal.eu/nl/spaans/leesvoer/ejercicio-estilo>

### Ejercicio y estilo de vida saludable

**¿Cómo puedes organizar una vida más sana con ejercicio?**

**¿Qué es la actividad física?**

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que requiere energía, como caminar, nadar, montar en bici o hacer **el yoga**.

No solo sirve para quemar calorías, sino también para mejorar tu salud, fortalecer los músculos y cuidar el corazón.

Hacer **ejercicio** con regularidad te ayuda a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes o la hipertensión.

**¿Cómo puedes incluir el ejercicio en tu rutina?**

Puedes hacer **ejercicio** en casa, en un parque, en el gimnasio o en **la piscina**, según lo que te resulte más cómodo o divertido.

Lo ideal es **entrenar** varias veces a la semana y combinar diferentes tipos de **ejercicios**: unos días puedes hacer **fuerza**, otros **estiramientos**, y otros simplemente caminar.

Es importante **estirar** siempre antes y después de **entrenar** para evitar lesiones y preparar bien el cuerpo.

Incluso si **estás cansado**, intenta hacer un poco cada día: la constancia es la clave para ver resultados.

### ¿Qué beneficios tiene hacer ejercicio?

Con el tiempo, notarás que tienes más energía durante el día y que descansas mejor por la noche.

El **ejercicio** ayuda a **reducir el estrés** y mejora tu estado de ánimo; muchas personas se sienten más felices y **relajadas** después de **entrenar**.

También te ayuda a controlar mejor la temperatura corporal: ya no **tienes tanto calor** ni **frío** cuando haces actividad.

Además, mejora tu resistencia física y mental, lo cual te hace sentir más **fuerte** y capaz en tu vida diaria.

### **Recomendaciones para empezar:**

No hace falta ser un atleta para **llevar una vida sana**: lo importante es moverse cada día, aunque sea un poco.

Empieza con metas pequeñas, como caminar 20 minutos, subir escaleras en lugar del ascensor o **estirar** en casa.

Escoge actividades que te gusten, porque si lo disfrutas, será mucho más fácil continuar.

Recuerda que el **ejercicio** no es solo para el cuerpo: también es una forma de cuidar tu mente y tu bienestar general. A veces hay que **esforzarse** un poco, pero el resultado vale la pena.

# A2.28.1 Ejercicio y estilo de vida saludable

## A2.28.1 Beweging en een gezonde levensstijl

 <https://blogs.edutal.eu/nl/spaans/leesvoer/ejercicio-estilo>



### Ejercicio 1:

### Texto

**Instrucción:** 1. Lee el texto en parejas. 2. Memoriza las frases cubriendo la traducción.





Ejercicio y estilo de vida  
saludable

Oefening en een gezonde levensstijl

**Hoe kun je een gezonder leven**

**¿Cómo puedes organizar una  
vida más sana con ejercicio?**

**organiseren met oefening?**

Wat is lichamelijke activiteit?

¿Qué es la actividad física?

Lichamelijke activiteit is elke beweging

La actividad física es cualquier  
movimiento del cuerpo que  
requiere energía, como

van het lichaam die energie vereist,  
zoals wandelen, zwemmen, fietsen of  
het doen van **yoga**.

caminar, nadar, montar en  
bici o hacer **el yoga**.

Het dient niet alleen om calorieën te  
verbranden, maar ook om je  
gezondheid te verbeteren, spieren te  
versterken en het hart te verzorgen.

No solo sirve para quemar  
calorías, sino también para  
mejorar tu salud, fortalecer los  
músculos y cuidar el corazón.

Regelmatig **oefenen** helpt je  
chronische ziekten te voorkomen  
zoals obesitas, diabetes of  
hypertensie.

Hacer **ejercicio** con  
regularidad te ayuda a  
prevenir enfermedades  
crónicas como la obesidad, la  
diabetes o la hipertensión.

Hoe kun je **oefening** opnemen in je  
**routine**?

Je kunt **oefenen** thuis, in een park, in  
de sportschool of in **het zwembad**,  
afhankelijk van wat voor jou het

¿Cómo puedes incluir el ejercicio

meest comfortabel of leuk is.

# A2.28.1 Ejercicio y estilo de vida saludable

## A2.28.1 Beweging en een gezonde levensstijl

 <https://blogs.edutal.eu/nl/spaans/leesvoer/ejercicio-estilo>



### Ejercicio 2:

### Preguntas sobre el texto

**Instrucción:** Lee el texto anterior y elige la respuesta correcta.

#### 1. ¿Qué es la actividad física según el texto?

- a. Solo ejercicios en el gimnasio.
- b. Dormir para descansar el cuerpo.
- c. Cualquier movimiento que no necesita energía.
- d. Un movimiento que requiere energía, como caminar o hacer yoga.

#### 2. ¿Por qué es importante estirar antes y después de entrenar?

- a. Para preparar el cuerpo y evitar lesiones.
- b. Solo es necesario si estás cansado. c.
- Porque el estiramiento quema muchas calorías. d. Para evitar calor y frío.
- 3. ¿Cuál es una recomendación para empezar a llevar una vida sana?**
- a. Hacer ejercicio solo los fines de semana.
- b. Evitar caminar para no cansarte. c.
- Escoger actividades que te gusten y empezar con metas pequeñas. d. Entrenar con pesas todos los días sin descanso.
- 4. ¿Qué beneficio mental se menciona después de hacer ejercicio?**
- a. Estar más preocupado por el trabajo.
- b. Tener frío y menos energía. c.
- Sentirse cansado y estresado. d.

Sentirse más relajado y feliz.

**Oplossingen:**

más relajado y feliz.

1. Un movimiento que requiere energía, como caminar o hacer yoga. 2. Para preparar el cuerpo y evitar lesiones. 3. Escoger actividades que te gusten y empezar con metas pequeñas. 4. Sentirse

# A2.28.1 Ejercicio y estilo de vida saludable

## A2.28.1 Beweging en een gezonde levensstijl

 <https://blogs.edutal.eu/nl/spaans/leesvoer/ejercicio-estilo>



### Ejercicio 3:

### Preguntas para iniciar

### conversación

**Instrucción:** Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Qué tipo de ejercicio prefieres hacer y por qué te gusta?

.....

2. ¿Cómo organizas tu día para incluir ejercicio en tu rutina diaria?

.....

3. ¿Qué beneficios has notado cuando haces ejercicio con regularidad?

.....

4. ¿Cómo te sientes cuando haces ejercicio aunque estés cansado o estresado?

.....

# A2.28.1 Ejercicio y estilo de vida saludable

## A2.28.1 Beweging en een gezonde levensstijl

 <https://blogs.edutal.eu/nl/spaans/leesvoer/ejercicio-estilo>



### Ejercicio 4:

### Práctica en contexto

**Instrucción:** Elige una actividad física sencilla que puedas hacer hoy. Después, escribe 6 frases en español sobre tu actividad.

1. <https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/ac>