

B1.18.1 Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio

Hoe reageert je lichaam tijdens het sporten



1. ¿Por qué el corazón late más rápido cuando haces ejercicio?
(Waarom klopt je hart sneller wanneer je beweegt?)
2. ¿Qué pasa con las fibras musculares durante y después del ejercicio?
(Wat gebeurt er met de spiervezels tijdens en na het bewegen?)
3. ¿Qué beneficios tiene el ejercicio para el ánimo y para prevenir enfermedades?
(Welke voordelen heeft beweging voor je stemming en voor het voorkomen van ziektes?)

2. Je woont in Toledo en wilt gezondheidsproblemen voorkomen; je zoekt een dienst van het gezondheidscentrum om voor jezelf te zorgen en te weten wanneer je die zou gebruiken.

Taak: 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