

A2.25.1 Cuento: Una vida más sana

A2.25.1 Verhaal: Een gezonder leven

🔊 <https://app.colanguage.com/nl/spaans/kortverhalen/una-vida-mas-sana>

Lucía quiere tener una vida saludable. Sigue una dieta equilibrada y consume 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.

Lucía wil een gezond leven hebben. Ze volgt een uitgebalanceerd dieet en eet minder suiker om zich beter te voelen en meer energie te hebben.

Lucía wil een gezonder leven leiden omdat ze zich de laatste tijd moe en energieloos voelt.

Daarom heeft ze besloten een evenwichtig dieet te volgen met gevarieerd en voedzaam voedsel.

Nu eet ze elke dag meer verse vruchten, groenten zoals sla en volkoren granen.

Ze is ook begonnen met het bereiden van gerechten met rijst, tonijn en kip in plaats van fastfood.

Ze drinkt veel water om gehydrateerd te blijven en heeft haar consumptie van frisdranken verminderd, die ze vroeger elke dag nam.

Ze weet dat ze overdag meer water moet drinken, vooral na het sporten.

Lucía neemt een gezondere snack, door te kiezen voor verse sinaasappelsap in plaats van zoetigheden.

Haar typische snack is een smoothie van fruit en groenten die ze met verse ingrediënten bereidt.

Ze weegt zich elke week om de veranderingen te zien die ze bereikt met haar nieuwe levensstijl.

Ze is ook begonnen met het plannen van haar weekmenu om gezondere en gevarieerdere maaltijden te bereiden.

Lucía overweegt vegetariër te worden omdat ze denkt dat het beter voor haar gezondheid is.

Daarnaast wil ze suiker vermijden omdat ze heeft gemerkt dat het haar humeur en slaap beïnvloedt.

Met deze kleine veranderingen hoopt Lucía een gezond dieet te hebben en zich elke dag beter te voelen.

A2.25.1 Una vida más sana

A2.25.1 Een gezonder leven

<https://app.colanguage.com/nl/spaans/kortverhalen/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?

.....

