

A2.28.1 Reading text: Ejercicio y estilo de vida saludable

A2.28.1 Ćwiczenia i zdrowy tryb życia

 <https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/lektura/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 Ćwiczenia i zdrowy styl życia

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/lektura/ejercicio-estilo>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué beneficios físicos y mentales tiene hacer ejercicio regularmente?

.....

2. ¿Por qué es importante estirar antes del entrenamiento?

.....

3. ¿Qué tipo de ejercicios se recomienda combinar durante la semana?

.....

4. ¿Qué tipo de ejercicio practicas tú en tu rutina diaria y por qué?

.....

5. ¿Cómo te sientes después de entrenar: cansado, relajado o fuerte?

.....

A2.28.1 Ejercicio y estilo de vida saludable

A2.28.1 Ćwiczenia i zdrowy styl życia

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/lektura/ejercicio-estilo>



Ejercicio 2:

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/actividad/queEs/home.htm>