

## A2.28.1 Actividad física y bienestar

*Aktywność fizyczna i dobre samopoczucie*



En la ciudad también es posible *desconectarse* y cuidar la mente. Muchas personas buscan **descanso** con una actividad al aire libre para olvidar el **estrés** del día a día. Una opción es el yoga: no es solo **ejercicio**, también es una forma de vivir. Sus beneficios aumentan en un parque. Con posturas como el árbol y una buena **respiración**, se trabaja el equilibrio y se siente más tranquilidad.

*W mieście również można odłączyć się i zadbać o umysł. Wiele osób szuka odpoczynku dzięki aktywności na świeżym powietrzu, aby zapomnieć o codziennym stresie. Jedną z opcji jest joga: to nie tylko ćwiczenia, ale także sposób na życie. Jej korzyści rosną, gdy praktykuje się ją w parku. Dzięki pozycjom takim jak drzewo i dobremu oddychaniu pracuje się nad równowagą i odczuwa większy spokój.*

1. ¿Por qué muchas personas practican yoga al aire libre?
  - a. Para olvidarse del estrés y relajarse
  - b. Para preparar una competición deportiva
  - c. Para tener más fuerza en los brazos
  - d. Para aprender a nadar más rápido
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
  - a. Es un tipo de baile moderno
  - b. Es un ejercicio solo para jóvenes
  - c. Es una filosofía de vida
  - d. Es solo un deporte de equipo

1-a 2-c

### 2. Przczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Martina y Álvaro hablan sobre el yoga y sus beneficios para reducir el estrés diario

*Martina i Álvaro rozmawiają o jodze i jej korzyściach w redukowaniu codziennego stresu*

**Álvaro:** Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? *(Ostatnio widzę, że jesteś bardziej zrelaksowana, wiesz?)*

**Martina:** ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá *(Naprawdę? Zaczęłam ćwiczyć jogę, może dlatego.)* sea por eso.

**Álvaro:** ¿Sí? Un amigo me habló del yoga, pero creo *(Tak? Znajomy opowiadał mi o jodze, ale myślę, że to nie dla mnie.)* que no es para mí.

**Martina:** Pues deberías probarlo, tiene muchos *(Powiniene spróbować, ma wiele korzyści.)* beneficios.

**Álvaro:** ¿Por ejemplo? Yo normalmente prefiero la sala *(Na przykład? Ja zazwyczaj wolę siłownię.)* de pesas.

**Martina:** El yoga ayuda a respirar mejor y sales más *(Joga pomaga lepiej oddychać i po niej czujesz się* relajado. *bardziej zrelaksowany.)*

**Álvaro:** Últimamente tengo mucho estrés por el *(Ostatnio mam dużo stresu przez pracę.)* trabajo.

**Martina:** A mí me ayuda a desconectar y me da mejor *(Mnie pomaga się odciąć i lepiej się skoncentrować.)* concentración.

**Álvaro:** ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? *(Ćwiczysz na siłowni czy na świeżym powietrzu?)*

**Martina:** En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana. *(W Parku Retiro, dwa albo trzy razy w tygodniu.)*

**Álvaro:** Quizá lo pruebe y vea si me ayuda. *(Może spróbuję i zobaczę, czy mi pomoże.)*

**Martina:** Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana. *(Jeśli chcesz, możesz przyjść ze mną jutro rano.)*

1. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente? *(Dlaczego Martina jest ostatnio bardziej zrelaksowana?)*

- a. Porque ha empezado a hacer yoga.
- b. Porque duerme menos y se esfuerza más.
- c. Porque va a la piscina después del trabajo.
- d. Porque levanta más pesas en el gimnasio.

2. ¿Dónde practica Martina el yoga? *(Gdzie Martina ćwiczy jogę?)*

- a. En el Parque del Retiro.
- b. En casa, todos los días por la noche.
- c. En la sala de pesas del gimnasio.
- d. En una piscina cubierta.

**1-a 2-a**