

B1.18.1 Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio

Jak reaguje twoje ciało podczas ćwiczeń



1. ¿Por qué el corazón late más rápido cuando haces ejercicio?
(Dlaczego serce bije szybciej, gdy ćwiczysz?)
2. ¿Qué pasa con las fibras musculares durante y después del ejercicio?
(Co dzieje się z włóknami mięśniowymi podczas i po ćwiczeniach?)
3. ¿Qué beneficios tiene el ejercicio para el ánimo y para prevenir enfermedades?
(Jakie korzyści ma ćwiczenie dla nastroju i w zapobieganiu chorobom?)

2. Mieszkasz w Toledo i chcesz zapobiegać problemom zdrowotnym; szukasz usługi w ośrodku zdrowia, żeby zadbać o siebie i wiedzieć, kiedy z niej skorzystać.

Zadanie: 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