

A1.29.1 Diálogo: Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Dialog: Rozmowa o ćwiczeniach i dobrym samopoczuciu

🔊 <https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/dialogi/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>

Ana y Pedro hablan sobre cómo se sienten después de ir al gimnasio.

Pedro: Hola Ana, ¿qué tal estás hoy?

Ana: Pues estoy un poco cansada, el entrenamiento ha sido muy fuerte.

Pedro: Yo también estoy algo cansado.

Ana: Sí, tengo dolor en la espalda y estoy muy tensa. Creo que voy a descansar un rato.

Pedro: Buena idea, yo voy a hacer un poco de meditación para relajarme.

Ana: Además, estoy sudada

Pedro: Es normal, cuando hacemos ejercicio sudamos mucho y necesitamos beber agua.

Ana: Sí, voy a ducharme.

Pedro: Perfecto, tú te duchas y yo medito un rato.

Ana: Luego podemos comer algo saludable, ¿te parece? Y descansar un poco.

Pedro: ¡Me parece muy bien! Quiero algo con muchas verduras frescas, por favor.

Ana i Pedro rozmawiają o tym, jak się czują po pójściu na siłownię.

Pedro: Cześć Ana, jak się dzisiaj masz?

Ana: Jestem trochę zmęczona, trening był bardzo intensywny.

Pedro: Ja też jestem trochę zmęczony, ale ty wyglądasz na bardziej zmęczoną niż ja.

Ana: Tak, boli mnie plecy i jestem bardzo spięta. Myślę, że odpocznę przez chwilę.

Pedro: Dobry pomysł, ja zrobię trochę medytacji, żeby się zrelaksować.

Ana: Poza tym bardzo chce mi się pić. Nie wiem dlaczego...

Pedro: To normalne, kiedy ćwiczymy, dużo się pocimy i musimy pić wodę.

Ana: Tak, pójdę się wykąpać, bo bardzo się spoć.

Pedro: Świetnie, ty się kąp, a ja pomedytuję przez chwilę.

Ana: Później możemy coś zdrowego zjeść, co ty na to? I trochę odpocząć.

Pedro: Bardzo mi się podoba! Chcę coś z wieloma świeżymi warzywami, proszę.

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Mówiąc o ćwiczeniach i dobrostanie

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/dialogi/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

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

1. ¿Por qué Ana se siente agotada?

.....

2. ¿Qué va a hacer Pedro mientras Ana se ducha?

.....

3. ¿Que van a hacer después?

.....

4. ¿Qué haces tú para relajarte después de hacer ejercicio?

.....

5. ¿Vas a hacer algo hoy para cuidarte? ¿Qué?

.....

