

A2.25.1 Cuento: Una vida más sana

A2.25.1 Opowieść: Zdrowsze życie

🔊 <https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/opowiadania/una-vida-mas-sana>

Lucía quiere llevar 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 chce prowadzić zdrowe życie. Stosuje zrównoważoną dietę i je mniej cukru, aby czuć się lepiej i mieć więcej energii.

Lucía chce prowadzić zdrowsze życie, ponieważ ostatnio czuje się zmęczona i bez energii.

Dlatego postanowiła stosować zrównoważoną dietę z różnorodnymi i pożywnymi produktami.

Teraz codziennie je więcej świeżych owoców, warzyw, takich jak sałata, oraz pełnoziarnistych zbóż.

Zaczęła także przygotowywać dania z ryżu, tuńczyka i kurczaka zamiast fast foodów.

Pije dużo wody, aby się nawadniać, i ograniczyła spożycie napojów gazowanych, które wcześniej piła codziennie.

Wie, że powinna pić więcej wody w ciągu dnia, szczególnie po uprawianiu sportu.

Lucía na drugie śniadanie wybiera zdrowsze opcje, wybierając naturalny sok pomarańczowy zamiast słodczy.

Typową przekąską jest koktajl z owoców i warzyw, który przygotowuje ze świeżych składników.

Waży się co tydzień, aby zobaczyć zmiany, które osiąga dzięki swojemu nowemu stylowi życia.

Zaczęła też planować swoje tygodniowe menu, aby przygotowywać zdrowsze i bardziej urozmaicone posiłki.

Lucía rozważa przejście na wegetarianizm, ponieważ uważa, że to lepsze dla jej zdrowia.

Ponadto chce unikać cukru, ponieważ zauważyła, że wpływa on na jej nastrój i sen.

Dzięki tym małym zmianom Lucía liczy na zdrową dietę i lepsze samopoczucie każdego dnia.

A2.25.1 Una vida más sana

A2.25.1 zdrowsze życie

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/opowiadania/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?

.....

