

A2.28.1 Tornare ad allenarsi

Voltar a treinar



Molte persone dicono di non avere tempo per lo sport, ma spesso mettono gli altri al primo posto. **Muovere il corpo** ogni giorno aiuta non solo l'aspetto fisico, ma anche la mente. Un po' di **allenamento rinforza il corpo** e **riduce lo stress**. Se vuoi iniziare, puoi fare una passeggiata o un workout da casa. Poi, se ti piace, puoi iscriverti in **palestra** e seguire *il tuo* ritmo.

*Muitas pessoas dizem que não têm tempo para praticar esportes, mas muitas vezes colocam os outros em primeiro lugar. **Mover o corpo** todos os dias ajuda não só o aspecto físico, mas também a mente. Um pouco de **treino fortalece o corpo** e **reduz o estresse**. Se você quiser começar, pode fazer uma caminhada ou um treino em casa. Depois, se você gostar, pode se inscrever na **academia** e seguir seu ritmo.*

1. Quali scuse usano spesso molte persone per non fare attività fisica?
 - a. Il troppo sport e il troppo sonno
 - b. La pigrizia e la mancanza di tempo
 - c. La voglia di mangiare più sano
 - d. Il lavoro in palestra come istruttore
2. Qual è uno degli effetti dell'allenamento menzionati?
 - a. Serve solo per avere l'addome scolpito
 - b. Rinforza il corpo, aumenta l'energia e riduce lo stress
 - c. Fa lavorare solo le gambe e non la mente
 - d. Fa dormire meno e aumenta la fame

1-b 2-b

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Paolo vuole tornare ad allenarsi, ma non trova la motivazione e chiede aiuto a sua moglie

Paolo quer voltar a treinar, mas não encontra motivação e pede ajuda à esposa

- Paolo:** Giovanna, non riesco a trovare la motivazione per tornare ad allenarmi. *(Giovanna, não consigo encontrar motivação para voltar a treinar.)*
- Giovanna:** Come mai? Che cosa ti blocca? *(Por quê? O que está te impedindo?)*
- Paolo:** Mi sento stanco tutto il tempo e non ho la forza di farlo. *(Eu me sinto cansado o tempo todo e não tenho forças para fazer isso.)*
- Giovanna:** Ti ricordi quando ci siamo conosciuti? Andavi in palestra a fare pesi: potresti ricominciare da lì. *(Você se lembra de quando nos conhecemos? Você ia à academia para fazer musculação: você poderia recomeçar por aí.)*
- Paolo:** Sì, ma mi sembra difficile tornare a fare gli esercizi come prima. *(Sim, mas me parece difícil voltar a fazer os exercícios como antes.)*
- Giovanna:** È normale, ma se inizi a sollevare qualche peso vedrai i benefici nei prossimi mesi. *(É normal, mas se você começar a levantar alguns pesos, verá os benefícios nos próximos meses.)*
- Paolo:** Non è troppo impegnativo andare in palestra a fare pesi? *(Não é muito exigente ir à academia fazer musculação?)*

- Giovanna:** Se per te è troppo, puoi iniziare con alcuni esercizi a corpo libero che puoi fare a casa. L'importante è iniziare. *(Se para você é demais, você pode começar com alguns exercícios com o peso do corpo que pode fazer em casa. O importante é começar.)*
- Paolo:** Va bene, proverò. E tu come fai a essere sempre così attiva ed energetica? *(Tudo bem, vou tentar. E você, como consegue ser sempre tão ativa e cheia de energia?)*
- Giovanna:** È grazie alla disciplina e alla costanza. E non mollare subito, come hai fatto l'ultima volta. *(É graças à disciplina e à constância. E não desista logo de cara, como você fez da última vez.)*
- Paolo:** Hai ragione. D'accordo, domani inizierò con qualche esercizio. *(Você tem razão. Certo, amanhã vou começar com alguns exercícios.)*
- Giovanna:** Ottimo! Piano piano tornerai come prima, più attivo che mai! *(Ótimo! Aos poucos você vai voltar a ser como antes, mais ativo do que nunca!)*

1. Perché Paolo dice che non riesce a tornare ad allenarsi? *(Por que Paolo diz que não consegue voltar a treinar?)*
- a. Perché deve fare stretching ogni giorno al lavoro.
- b. Perché è stanco tutto il tempo e non ha forza.
- c. Perché non gli piace fare movimento e preferisce lo yoga.
- d. Perché ha perso la bottiglia d'acqua e non può andare in palestra.
2. Che cosa consiglia Giovanna se per Paolo la palestra è troppo impegnativa? *(O que Giovanna aconselha se para Paolo a academia for exigente demais?)*
- a. Di vivere una vita sana senza fare nessun allenamento.
- b. Di comprare pesi molto più pesanti e allenarsi solo una volta al mese.
- c. Di smettere subito e riprovare l'anno prossimo.
- d. Di iniziare con esercizi a corpo libero a casa.

1-b 2-d