

A2.28.1 Actividad física y bienestar

Actividad física y bienestar



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.

*In the city, it's also possible to unplug and take care of your mind. Many people look for **rest** through an outdoor activity to forget the **everyday stress**. One option is yoga: it's not just **exercise**; it's also a way of life. Its benefits increase in a park. With poses like the tree pose and good **breathing**, you work on balance and feel calmer.*

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 aprender a nadar más rápido
 - d. Para tener más fuerza en los brazos
2. ¿Qué idea expresa el texto sobre el yoga?
 - a. Es un ejercicio solo para jóvenes
 - b. Es un tipo de baile moderno
 - c. Es una filosofía de vida
 - d. Es solo un deporte de equipo

1-a 2-c

2. Read the dialogue and answer the questions.

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

Martina and Álvaro talk about yoga and its benefits for reducing daily stress

Álvaro: Últimamente te veo más relajada, ¿sabes? *(Lately I see you more relaxed, you know?)*

Martina: ¿De verdad? He empezado a hacer yoga, quizá sea por eso. *(Really? I've started doing yoga, maybe that's why.)*

Álvaro: ¿Sí? Un amigo me habló del yoga, pero creo que no es para mí. *(Yeah? A friend told me about yoga, but I think it's not for me.)*

Martina: Pues deberías probarlo, tiene muchos beneficios. *(Well, you should try it, it has many benefits.)*

Álvaro: ¿Por ejemplo? Yo normalmente prefiero la sala de pesas. *(For example? I usually prefer the weight room.)*

Martina: El yoga ayuda a respirar mejor y sales más relajado. *(Yoga helps you breathe better and you leave more relaxed.)*

Álvaro: Últimamente tengo mucho estrés por el trabajo. *(Lately I've had a lot of stress from work.)*

Martina: A mí me ayuda a desconectar y me da mejor concentración. *(It helps me disconnect and gives me better concentration.)*

Álvaro: ¿Lo practicas en un gimnasio o al aire libre? *(Do you practice it at a gym or outdoors?)*

Martina: En el Parque del Retiro, dos o tres veces por semana.

(In Retiro Park, two or three times a week.)

Álvaro: Quizá lo pruebe y vea si me ayuda.

(Maybe I'll try it and see if it helps me.)

Martina: Si quieres, puedes venir conmigo mañana por la mañana.

(If you want, you can come with me tomorrow morning.)

1. ¿Por qué está más relajada Martina últimamente? *(Why has Martina been more relaxed lately?)*
 - a. Porque duerme menos y se esfuerza más.
 - b. Porque va a la piscina después del trabajo.
 - c. Porque ha empezado a hacer yoga.
 - d. Porque levanta más pesas en el gimnasio.
2. ¿Dónde practica Martina el yoga? *(Where does Martina practice yoga?)*
 - a. En casa, todos los días por la noche.
 - b. En el Parque del Retiro.
 - c. En una piscina cubierta.
 - d. En la sala de pesas del gimnasio.

1-c 2-b