

B1.18.1 Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio

Cómo reacciona tu cuerpo al hacer ejercicio



1. ¿Por qué el corazón late más rápido cuando haces ejercicio?
(Why does the heart beat faster when you exercise?)
2. ¿Qué pasa con las fibras musculares durante y después del ejercicio?
(What happens to muscle fibers during and after exercise?)
3. ¿Qué beneficios tiene el ejercicio para el ánimo y para prevenir enfermedades?
(What benefits does exercise have for mood and for preventing diseases?)

2. You live in Toledo and want to prevent health problems; you are looking for a health center service to take care of yourself and to know when to use it.

Task: 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