

A1.29.1 Diálogo: Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Dialogue: Talking about exercise and well-being

🔊 <https://app.colanguage.com/spanish/dialogues/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, pero tú pareces más cansada que yo.

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, tengo mucha sed. No sé por qué...

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

Ana: Sí, voy a ducharme porque estoy sudando mucho.

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: Vale, busquemos algo sano para comer.

Ana and Pedro talk about how they feel after going to the gym.

Pedro: Hi Ana, how are you today?

Ana: Well, I am a little tired, the training has been very intense.

Pedro: I am also somewhat tired, but you seem more tired than I do.

Ana: Yes, I have back pain and I am very tense. I think I am going to rest for a while.

Pedro: Good idea, I am going to do some meditation to relax.

Ana: Also, I am very thirsty. I don't know why...

Pedro: It's normal, when we exercise we sweat a lot and need to drink water.

Ana: Yes, I am going to shower because I am sweating a lot.

Pedro: Perfect, you shower and I will meditate for a bit.

Ana: Then we can eat something healthy, sounds good? And rest a bit.

Pedro: Sounds great! I want something with lots of fresh vegetables, please.

Ana: Okay, let's find something healthy to eat.

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Talking about exercise and wellbeing

<https://app.colanguage.com/spanish/dialogues/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?
.....

