

A1.29.1 Un día largo

Un día largo

<https://app.colanguage.com/spanish/dialogues/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



1. Watch the video and answer the related questions.

Video: https://wwwyoutu.be/kludDQb_OxE

La fatiga crónica	(Chronic fatigue)	Estar muy cansado	(Being very tired)
El estrés	(Stress)	Cortisol	(Cortisol)
Estar nervioso	(Being nervous)	Picos normales	(Normal peaks)
Sentirse cansado	(Feeling tired)	Durante el día	(During the day)
El cuerpo	(The body)	Por la noche	(At night)
Dormir bien	(Sleeping well)	No dormir bien	(Not sleeping well)
Comer sano	(Eating healthily)	Nivel medio	(Medium level)
Hacer deporte	(Exercising)		

1. ¿Qué puede tener una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
 - a. Puede no necesitar dormir.
 - b. Puede no sentir estrés nunca.
 - c. Puede tener fatiga crónica.
 - d. Puede tener siempre mucha energía.
2. ¿Cómo se sienten algunas personas con fatiga crónica?
 - a. Como si estuvieran de vacaciones en la playa.
 - b. Como si no tuvieran cuerpo.
 - c. Como si tuvieran mucha fuerza para hacer deporte.
 - d. Como si un camión les pasara por encima.
3. ¿Qué puede ser el motivo de este cansancio fuerte?
 - a. Trabajar solo una hora al día.
 - b. El estrés.
 - c. Comer demasiado sano.
 - d. Hablar mucho con los amigos.
4. ¿Qué pasa por la noche con una persona con este problema?
 - a. No duerme bien.
 - b. Duerme perfecto y se levanta con mucha energía.
 - c. No puede sentir cansancio.
 - d. Duerme todo el día y toda la noche.

1-c 2-d 3-b 4-a

2. Read the dialogue and answer the questions.

Estado físico y sensaciones

Physical state and sensations

- Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada? *(What a face! Are you really tired?)*
- Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno. *(I'm exhausted. Today has felt endless.)*
- Pedro:** ¿Otra vez tanto lío en el trabajo? *(Has work been that hectic again?)*

Ana: Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Tengo dolor de cabeza.	<i>(Yes. Lots of stress, so many meetings... I have a headache.)</i>
Pedro: Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed?	<i>(Come, sit down for a moment. Do you want some water? Are you thirsty?)</i>
Ana: Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también.	<i>(Yes, thanks. I'm a little hungry too.)</i>
Pedro: Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar.	<i>(Okay, I'll make you something quick. But listen: you can't keep going on like this. You need to unplug.)</i>
Ana: Ya lo sé, necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco.	<i>(I know, I need to relax—I need a vacation. I want to take better care of myself.)</i>
Pedro: Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo «ya lo haremos» y nunca lo hacemos.	<i>(I was just checking flights. We've been saying for months "we'll do it" and never actually do.)</i>
Ana: Tienes razón. Siempre lo hablamos y nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar.	<i>(You're right. We always talk about it and nothing happens. We could look for something peaceful, near the sea.)</i>
Pedro: Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas.	<i>(Perfect. Tonight we'll have dinner, sit down together, and book it. No excuses.)</i>
Ana: Hecho.	<i>(Done.)</i>

1. ¿Cómo se siente Ana al principio del diálogo?

- a. Está agotada y muy cansada.
 - b. Está relajada y contenta.
 - c. Está enferma en el hospital.
 - d. Está sudada después de hacer deporte.
2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?
- a. Le duele la cabeza.
 - b. Le duelen las piernas.
 - c. Le duele la espalda.
 - d. Le duele el estómago.

1-a 2-a