

A1.29.4 Cultura: La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.4 Cultura: La siesta: riposo e benessere in Spagna

   <https://spagnolo.colingua.it/cultura/la-siesta-en-espana>

Descubre la tradición de la siesta en España y su impacto positivo en el cuerpo y la mente.

La siesta es una tradición en España. Las personas descansan después del almuerzo. **Dormir una siesta** ayuda a recuperar energía. Es buena para la salud. Mejora el estado de ánimo y la productividad. Te deja más **relajado**. Muchas tiendas cierran durante la siesta. Es un momento para **relajarse**. Todo tu **cuerpo** se beneficia mucho de la siesta.

Scopri la tradizione della siesta in Spagna e il suo impatto positivo sul corpo e sulla mente.

La siesta è una tradizione in Spagna. Le persone si riposano dopo pranzo. **Dormire una siesta** aiuta a recuperare energia. È buona per la salute. Migliora l'umore e la produttività. Ti lascia più **rilassato**. Molti negozi chiudono durante la siesta. È un momento per **rilassarsi**. Tutto il tuo **corpo** beneficia molto della siesta.

A1.29.4 La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.4 La siesta: riposo e benessere in Spagna

   <https://spagnolo.colingua.it/cultura/la-siesta-en-espana>

Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: *Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.*

1. ¿A qué hora del día se duerme la siesta?
2. ¿Qué efectos positivos puede tener la siesta?
3. ¿Te gusta la tradición de la siesta?
4. ¿Qué haces tú para relajarte durante el día?