A1.29.1 Diálogo: Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Dialogo: Parlare di esercizio e benessere

https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/hablando-de-ejercicio-y-bienestar

Ana y Pedro hablan de cómo se sienten después de ir al gimnasio.

Pedro: Hola Ana. ¿Cómo estás hoy?

Ana: Uf, me siento **agotada**... ¡el entrenamiento fue muy intenso!

Pedro: Yo estoy un poco **cansado**, pero tú pareces agotada de verdad.

Ana: Sí es que mi cuerpo está muy tenso y me **duele** la espalda. Voy a relajarme un poco ahora.

Pedro: Buena idea, me voy a **meditar** un rato.

Ana: Uy, es que también tengo mucha **sed**. No sé qué me pasa...

Pedro: Pues normal. Cuando se entrena bien...

Ana: Sí, me voy a duchar es que estoy completamente **sudada**.

Pedro: Perfecto, tú te vas a duchar y yo voy a meditar un poco.

Ana: Después de eso, vamos a comer algo rico, ¿vale? Y **relajarnos**.

Pedro: ¡Buena idea! Yo necesito algo con muchas verduras frescas, porfa.

Ana: Vale, buscamos algo saludable.

Ana e Pedro parlano di come si sentono dopo essere andati in palestra.

Pedro: *Ciao Ana. Come stai oggi?*

Ana: *Uf, mi sento **esausta**... l'allenamento è stato molto intenso!*

Pedro: *Io sono un po' **stanco**, ma tu sembri veramente esausta.*

Ana: *Sì, il mio corpo è molto teso e mi fa **male** la schiena. Ora mi rilasserò un po'.*

Pedro: *Buona idea, vado a **meditare** un po'.*

Ana: *Uffa, è che ho anche molta **sete**. Non so cosa mi succede...*

Pedro: *Beh, normale. Quando ci si allena bene...*

Ana: *Sì, vado a farmi una doccia perché sono completamente **sudata**.*

Pedro: *Perfetto, tu vai a fare la doccia e io mediterò un po'.*

Ana: *Dopo, andiamo a mangiare qualcosa di buono, va bene? E **rilassarci**.*

Pedro: *Buona idea! Ho bisogno di qualcosa con molte verdure fresche, per favore.*

Ana: *Va bene, cerchiamo qualcosa di sano.*

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Parlando di esercizio e benessere

https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/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?

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Parlando di esercizio e benessere

https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/hablando-de-ejercicio-y-bienestar

Ejercicio 2: Rellena los huecos y completa las oraciones

Instrucción: Inserisci la parola corretta.

duele, cansado, agotada, sudada, relajarnos

1. Sí es que mi cuerpo está muy tenso y me ..... la espalda. Voy a relajarme un poco ahora.
2. Uf, me siento ..... ¡el entrenamiento fue muy intenso!
3. Después de eso, vamos a comer algo rico, ¿vale? Y .....
4. Yo estoy un poco ....., pero tú pareces agotada de verdad.
5. Sí, me voy a duchar es que estoy completamente .....

Soluzioni:

1. duele 2. agotada 3. relajarnos 4. cansado 5. sudada

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Parlando di esercizio e benessere

https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/hablando-de-ejercicio-y-bienestar

Ejercicio 3: Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... Yo estoy un poco cansado, pero tú pareces agotada de verdad.

... Uf, me siento agotada... ¡el entrenamiento fue muy intenso!

... Perfecto, tú te vas a duchar y yo voy a meditar un poco.

... Después de eso, vamos a comer algo rico, ¿vale? Y relajarnos.

12 Vale, buscamos algo saludable.

... Sí, me voy a duchar es que estoy completamente sudada.

... Uy, es que también tengo mucha sed. No sé qué me pasa...

... Buena idea, me voy a meditar un rato.

... Pues normal. Cuando se entrena bien...

1 Hola Ana. ¿Cómo estás hoy?

... Sí es que mi cuerpo está muy tenso y me duele la espalda. Voy a relajarme un poco ahora.

... ¡Buena idea! Yo necesito algo con muchas verduras frescas, porfa.

Soluzioni:
3, 2, 9, 10, 12, 8, 6, 5, 7, 1, 4, 11

A1.29.1 Hablando de ejercicio y bienestar

A1.29.1 Parlando di esercizio e benessere

https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/hablando-de-ejercicio-y-bienestar