

# A2.45.1 Diálogo: Ejercicio para una vida saludable

## A2.45.1 Dialoog: Oefening voor een gezond leven

   <https://spaans.colanguage.nl/dialogen/ejercicio-vida-saludable>

*Una breve conversación entre Pedro y Ana sobre su rutina de ejercicios, levantamiento de pesas y yoga.*

**Pedro:** Hoy entreno en la **piscina**. ¿Qué haces tú?

**Ana:** Yo **levanto** pesas en el gimnasio hoy.

**Pedro:** ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar **yoga** hoy?

**Ana:** Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más **fuerza**.

**Pedro:** Pero me has dicho que te gusta tanto la **rutina** de estirar después del yoga.

**Ana:** Sí, me gusta mucho. Pero el **entrenamiento** con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

**Pedro:** Sí, los ejercicios con **pesas** te dan más fuerza.

**Ana:** ¿A ti también te gusta este tipo de **ejercicios**?

**Pedro:** No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y **fuerte**.

**Ana:** Muy bien. Tenemos un estilo de vida muy sano.

---

*Een kort gesprek tussen Pedro en Ana over hun oefenroutine, gewichtheffen, en yoga.*

**Pedro:** Vandaag train ik in het **zwembad**. Wat doe jij?

**Ana:** Ik **hef** gewichten in de sportschool vandaag.

**Pedro:** Wat goed! Maar ga je vandaag geen **yoga** oefenen?

**Ana:** Ik denk het niet. Vandaag train ik veel, dus zal ik meer **kracht** hebben.

**Pedro:** Maar je hebt me verteld dat je zo van de **routine** van stretchen na yoga houdt.

**Ana:** Ja, ik vind het erg leuk. Maar de **training** met gewichten helpt me om me sterker te voelen.

**Pedro:** Ja, de oefeningen met **gewichten** geven je meer kracht.

**Ana:** Vind jij dit soort **oefeningen** ook leuk?

**Pedro:** Niet zo veel. Ik verkies te rennen of in het zwembad te zwemmen omdat ik me zo gezond en **sterk** voel.

**Ana:** Heel goed. We hebben een zeer gezonde levensstijl.

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

## A2.45.1 Oefening voor een gezond leven

   <https://spaans.colanguage.nl/dialogen/ejercicio-vida-saludable>

### Ejercicio 1: Preguntas de debate

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

1. ¿Qué deportes le gusta practicar a Pedro?
2. ¿Qué ejercicios hace Ana este día?
3. ¿Cómo te sientes después del entrenamiento con pesas?
4. ¿Qué es tu deporte favorito?

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

## A2.45.1 Oefening voor een gezond leven

   <https://spaans.colanguage.nl/dialogen/ejercicio-vida-saludable>

### Ejercicio 2: Elige la palabra correcta

**Instrucción:** Elige la palabra correcta, lee la frase en voz alta y traduce.

*levanto, yoga, fuerza, rutina, pesas*

1. Sí, los ejercicios con ..... te dan más fuerza.
2. Yo ..... pesas en el gimnasio hoy.
3. ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar ..... hoy?
4. Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más .....
5. Pero me has dicho que te gusta tanto la ..... de estirar después del yoga.

**Oplossingen:**

1. pesas 2. levanto 3. yoga 4. fuerza 5. rutina

# A2.45.1 Ejercicio para una vida saludable

## A2.45.1 Oefening voor een gezond leven

   <https://spaans.colanguage.nl/dialogen/ejercicio-vida-saludable>

### Ejercicio 3: Ordena el texto

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

... ¿A ti también te gusta este tipo de ejercicios?

10 Muy bien. Tenemos un estilo de vida muy sano.

... Yo levanto pesas en el gimnasio hoy.

... Sí, me gusta mucho. Pero el entrenamiento con pesas me ayuda a sentirme más fuerte.

... Sí, los ejercicios con pesas te dan más fuerza.

... No tanto. Yo prefiero correr o nadar en la piscina porque así me siento sano y fuerte.

... Creo que no. Hoy entreno mucho así que tendré más fuerza.

... ¡Qué bien! ¿Pero no vas a practicar yoga hoy?

... Pero me has dicho que te gusta tanto la rutina de estirar después del yoga.

1 Hoy entreno en la piscina. ¿Qué haces tú?

**Oplossingen:**

8, 10, 2, 6, 7, 9, 4, 3, 5, 1