

A1.29.3 Cultura: La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.3 Kultura: Siesta: odpoczynek i dobrostan w Hiszpanii

» <https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/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 de la comida. **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. Dormir entre diez y treinta minutos es suficiente para sentirse mejor. Si estás **cansado** o incluso agotado, descansar unos minutos te ayuda a **cuidarte**.

Odkryj tradycję sjesty w Hiszpanii i jej pozytywny wpływ na ciało i umysł.

*Siesta to tradycja w Hiszpanii. Ludzie odpoczywają po posiłku. **Drzemka** pomaga odzyskać energię. Jest dobra dla zdrowia. Poprawia nastrój i produktywność. Pozostawia cię bardziej **zrelaksowanym**. Wiele sklepów jest zamkniętych podczas sjesty. To czas na **relaks**. Całe twoje ciało bardzo korzysta z drzemki. Sen pomiędzy dziesięcioma a trzydziestoma minutami wystarcza, aby poczuć się lepiej. Jeśli jesteś **zmęczony** lub nawet wyczerpany, odpoczynek na kilka minut pomaga **zadbać o siebie**.*

A1.29.3 La siesta: descanso y bienestar en España

A1.29.3 Siesta: odpoczynek i dobrostan w Hiszpanii

<https://hiszpanski.colanguage.pl/kultura/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?